

LAS AGUJETAS

Las agujetas son microrroturas de las fibras musculares a causa de un ejercicio intenso (a veces incluso suave). Es decir, cuando haces ejercicio, el músculo se contrae para trabajar, llegando a veces (muchas más de las que piensas) a romperse. Pero no debes preocuparte, ese músculo se regenerará más fuerte, o más grande en función del entrenamiento que esté llevando a cabo. El problema viene cuando esa rotura es más grande de lo normal (sin llegar a ser una lesión, claro está). Aquí es cuando empiezas a notar los síntomas de las agujetas.

Pues bien, una vez sabido qué es exactamente lo que te pasa, vamos a ver cómo puedes primero, calmar ese dolor, y segundo eliminarlas.

1.- Calienta una botella de agua

Usa la terapia de calor para eliminar o paliar los dolores musculares con una botella de plástico. Además puedes rodarla lentamente por la zona afectada para darle un masaje y poder descargar la musculatura.



2.- Noche de entreno, mañana de ibuprofeno

Aunque no soy muy partidario, si es cierto que tomar un antiinflamatorio puede ayudar a sentirte mejor. Sólo debes recordar no tomarlo con el estómago vacío. Si según te levantas de la cama, tus piernas no pueden ni tenerte en pie, saca fuerzas para ir a la nevera y hacerte con un snack, o una pieza de fruta antes de tomarte el ibuprofeno.

3.- HAZ ESTIRAMIENTOS

No hay problema en hacer algunos estiramientos, siempre y cuando lo hagas lenta y controladamente.



4.- HAZ EJERCICIO

Está claro que es lo último que quieres hacer cuando tienes agujetas, pero esta es la mejor opción.

Cuando haces ejercicio, el corazón bombea sangre hacia los músculos que están trabajando. Además, si el cerebro detecta que hay algo mal en esa zona, da la orden de mandar nuevos nutrientes y curarla. Por esa razón al entrenar, estás acelerando el proceso de curación de las agujetas.

5.- ELIGE BIEN LA COMIDA

Además del magnesio, hay otras vitaminas y minerales que combaten las agujetas, como el manganeso y el calcio. En época de agujetas prueba a comer aguacates, plátanos y yogur. Y si ya lo mezclas todo en un batido, alucinas.



6.- DESCANSO ADECUADO ES FUNDAMENTAL

El recuperador más importante que tenemos después de nuestros esfuerzos es el dormir correctamente. Mientras dormimos, nuestro cuerpo repone glucógeno, esencial para realizar deporte y, también se forman nuevos filamentos.

