



¿CÓMO REDUCIR EL DOLOR MUSCULAR DE APARICIÓN TARDÍA?

Cuando se realiza ejercicio por primera vez, o reinicia después de cierto periodo en el cual no se había ejercitado, aparece dolor en los músculos que trabajaron algunas horas después de la sesión. El dolor muscular de aparición tardía inicia entre 8-12 horas posteriores al ejercicio y con una mayor intensidad entre las 24-72 horas después de la sesión, con dolor a la movilización, mayor sensibilidad al contacto, cierta rigidez e hinchazón de los músculos que trabajaron.

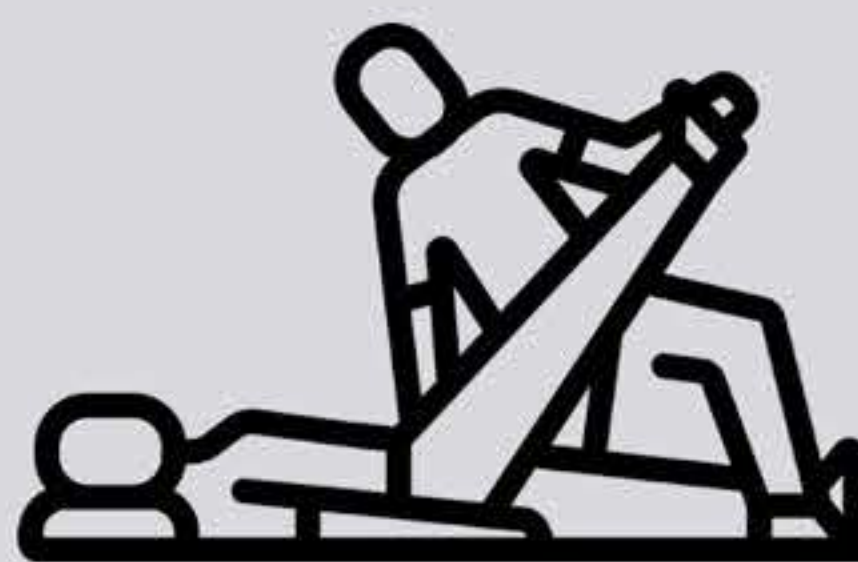
Una de las primeras teorías que explicaban este dolor establecía la "cristalización" del ácido láctico entre las fibras musculares después del ejercicio de alta intensidad o al cuál no se esté acostumbrado; se probó que dicha teoría no tiene fundamento, ya que en biopsias musculares no se han encontrado dichos cristales de ácido láctico, además de que el ácido láctico sirve como combustible que se reutiliza. Otra teoría más sustentada establece que al realizar ejercicio de alta intensidad y principalmente de tipo excéntrico, se causa una ruptura de las miofibrillas musculares, lo cual desencadena un proceso inflamatorio y doloroso que se caracteriza por aparecer horas después del ejercicio y en aquellos que no están acostumbrados a dicho ejercicio es más intenso y más frecuente que aparezca.



Los tratamientos van desde el uso de:



Ácido acetil salicílico



Masajes profundos



Baños en saunas

En la actualidad se ha demostrado que realizar recuperación activa con trote ligero o natación y movimientos generales después de la sesión, estiramiento muscular a tolerancia y masaje con hielo durante 10 minutos en la región más demandada en ese ejercicio, tiene un mejor efecto para que reduzca dicho dolor. Al siguiente día, realizar un entrenamiento de menor intensidad para permitir que los músculos se recuperen y adapten a las cargas de trabajo a las cuales fueron sometidas.

Conforme los músculos se adaptan al ejercicio, la aparición de este dolor muscular será menor; sin embargo, al incrementar la intensidad o si se incorporan ejercicios con nuevos movimientos o de mayor exigencia, puede que aparezca el dolor en la región que no había sido trabajada.

Una correcta hidratación y el consumo de carbohidratos y proteína después del ejercicio, ayudarán a la resíntesis de fibras musculares y a que los músculos se adapten de mejor forma al entrenamiento.

REFERENCIAS:

1. Cheung K, Hume P, Maxwell L. Delayed Onset Muscle Soreness. Sports Medicine. 2003;33(2):145-164.