

MAXIMIZANDO EL RETORNO AL JUEGO

Ahora que se están retomando actividades deportivas, después de haber disminuido de forma importante la intensidad del entrenamiento que algunas personas tenían, se deben retomar los entrenamientos de una forma progresiva, planeada y dosificada, ya que podría aumentar el riesgo de lesiones si no se toman estas precauciones.

Para maximizar el retorno al juego, primero debemos reacondicionarnos físicamente, de acuerdo a objetivos concretos. Es un hecho que por ahora no habrá competencias masivas, y que solo los deportes profesionales han retomado sus actividades con grandes medidas. Así que el reacondicionamiento físico es una buena base sobre la que se deberá trabajar de forma inicial.

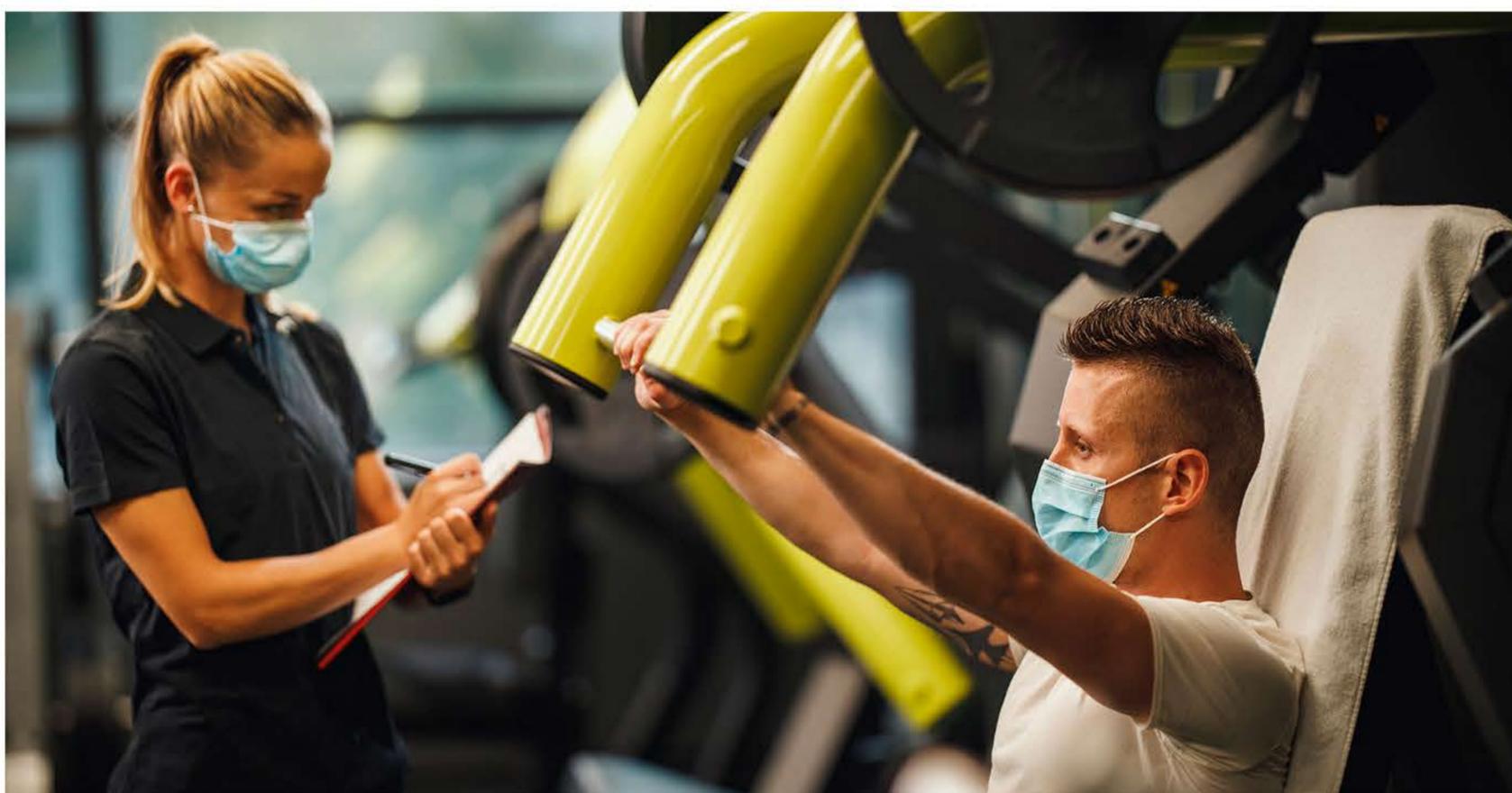
Algunas recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés) van orientadas a reacondicionar físicamente primero y después pensar en la mejoría del rendimiento. Dentro de las recomendaciones iniciales se incluye:

- Hacer ejercicio de moderada a alta intensidad de 150 minutos a 300 minutos a la semana, considerando que deberá haber ejercicio aeróbico y ejercicio de fuerza. Principalmente en lugares abiertos con una distancia social considerable, además del uso de cubrebocas cuando sea necesario para proteger del contacto con gotitas respiratorias de otras personas que pudieran estar cerca.
- Para aquellos deportistas que presentaron una infección respiratoria por SARS-CoV2, se recomienda que primero tengan una valoración por parte del neumólogo y de un fisioterapeuta respiratorio antes de iniciar un programa de ejercicio intenso, ya que está demostrado que al haber presentado esta infección, existió una respuesta inflamatoria sistémica que hasta ahorita no se conoce el alcance total que puede reflejarse en el



rendimiento deportivo.

- Debes tomar en cuenta que si no realizaste ejercicio durante este tiempo de estar en casa, seguramente tu condición física se redujo notablemente, principalmente en tu capacidad aeróbica y en la fuerza máxima, por lo que no es recomendable iniciar sesiones de alta intensidad ni larga duración sin un reacondicionamiento físico previo. Esto permitirá que tu cuerpo se readapte y puedas recuperar el nivel deportivo previo y por qué no, hasta mejorar en algunas capacidades.



Recuerda que un buen aporte de energía y la hidratación durante las sesiones de ejercicio son importantes para ayudar a un mejor aporte de nutrientes y líquido, necesarios para ayudarte a rendir al máximo.

REFERENCIAS:

Denay et al. ACSM ACSM Call to Action Statement: COVID-19 Considerations for Sports and Physical Activity. Current Sports Medicine Reports. 2020; 19 (8).326-328