

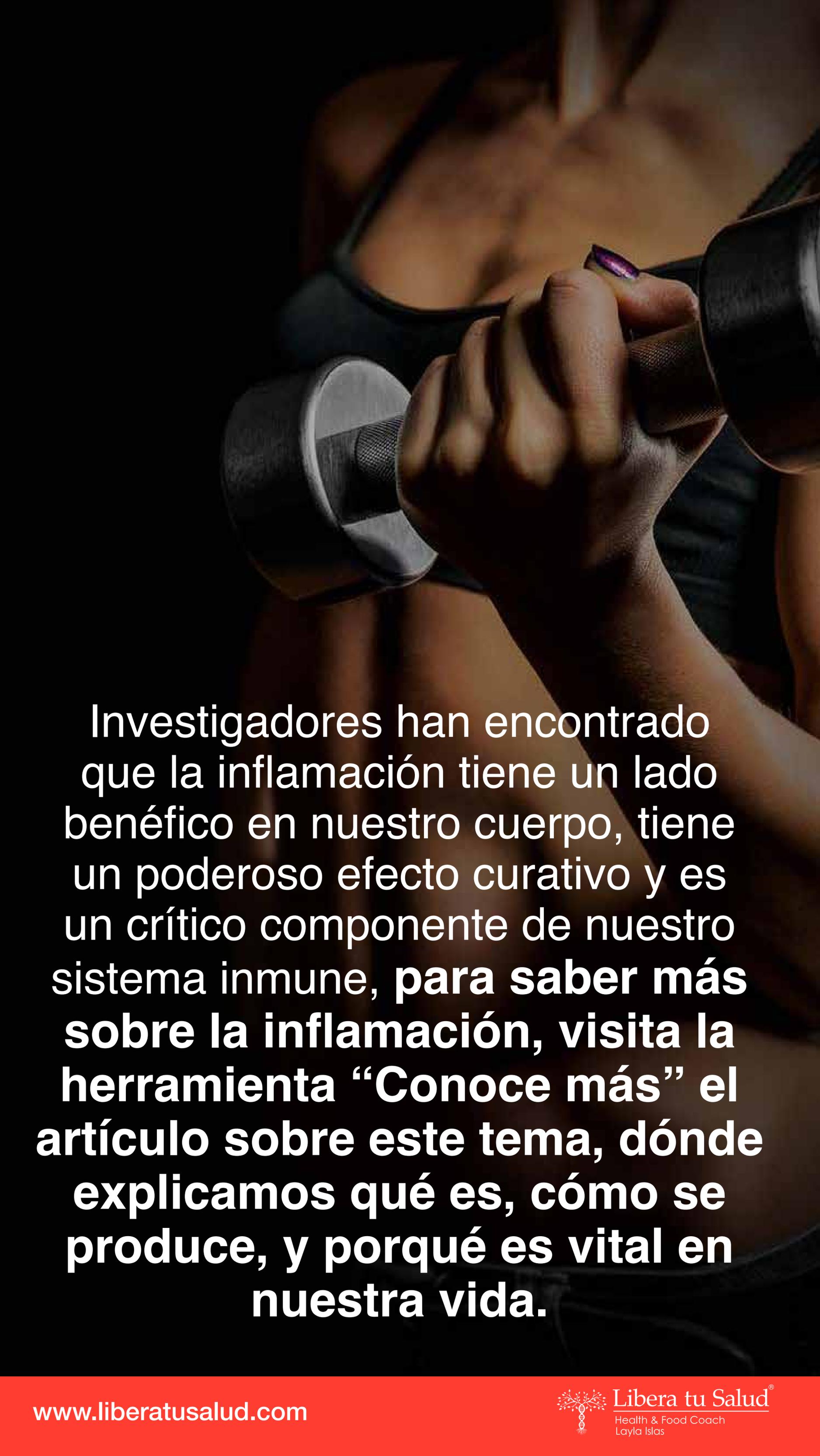
A man and a woman are shown in profile, facing each other in a gym setting. The man is on the left, shirtless and muscular, with a beard. The woman is on the right, wearing a black sports top, with her hair in a ponytail. They are both smiling slightly. The background shows gym equipment like a pull-up bar and weights.

Tomar ventaja de la inflamación post ejercicio

Las ventajas de hacer ejercicio son muchas y tenemos más para ti...

Investigaciones recientes han demostrado que la inflamación que se genera después de realizar actividad física puede impulsar el sistema inmune, aumentar la masa muscular y combatir el estrés.

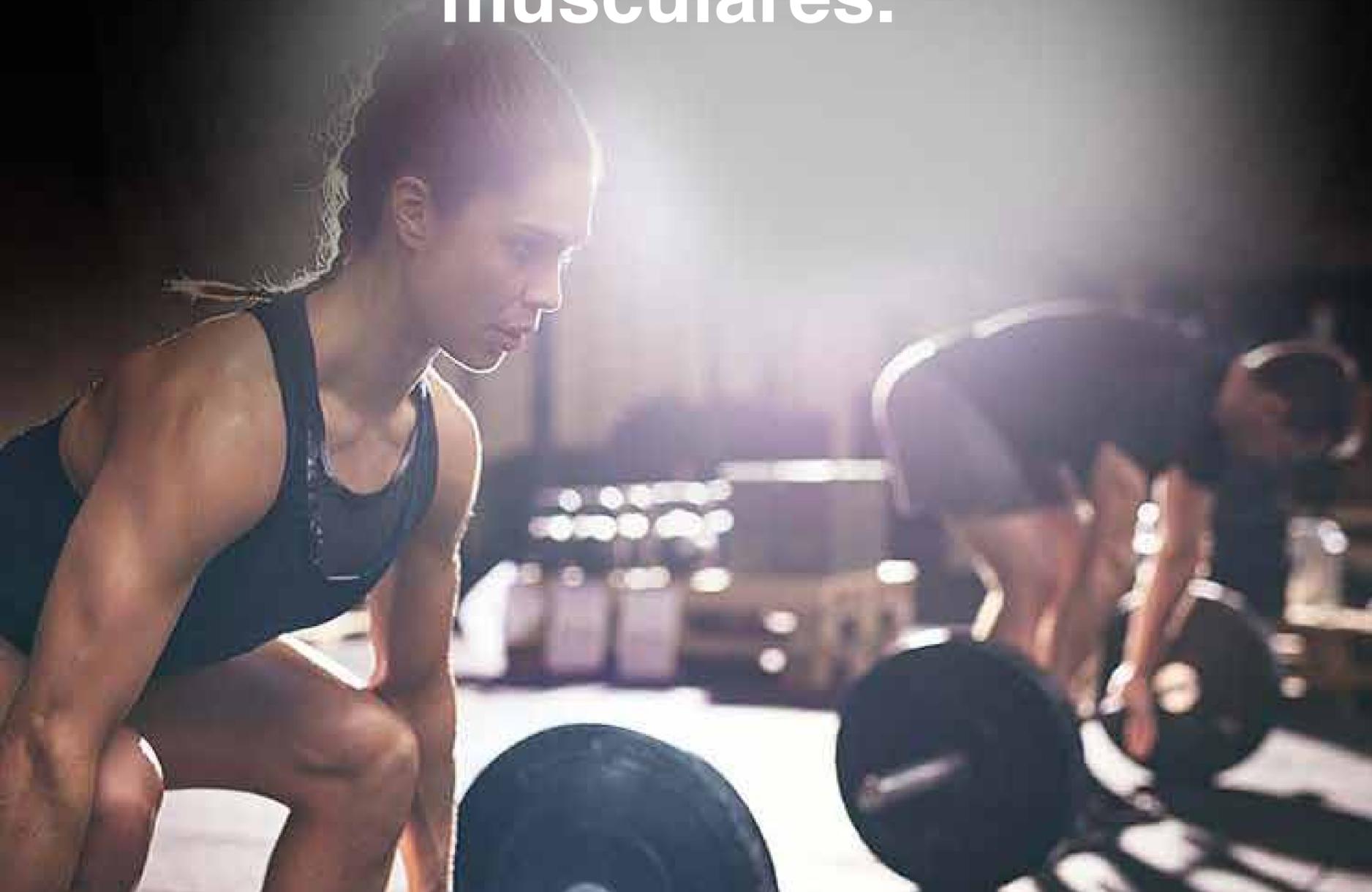
La inflamación es uno de los temas más estudiados hoy en día, a pesar de esto las investigaciones se han centrado únicamente en el daño que causa, pero no es toda la historia.



Investigadores han encontrado que la inflamación tiene un lado benéfico en nuestro cuerpo, tiene un poderoso efecto curativo y es un crítico componente de nuestro sistema inmune, **para saber más sobre la inflamación, visita la herramienta “Conoce más” el artículo sobre este tema, dónde explicamos qué es, cómo se produce, y porqué es vital en nuestra vida.**

Las investigaciones del Instituto Tecnológico de Nueva York en la facultad de medicina osteopática, nos dicen que la inflamación es necesaria para generar músculo, para sanar heridas e incluso darnos potencia en el día. Funciona así:

Cada que te ejercitas se crean mini traumas en los músculos, desencadenando inflamación, lo que provoca la salida de químicos y hormonas que reparan el tejido afectado, formando así nuevas fibras musculares.



La inflamación también es crucial para sanar una lesión, imaginemos que te lastimas un tobillo, a los minutos de esto llegan las células blancas a combatir la zona, con un grupo de inflamasomas que activan proteínas provocando que el tobillo se ponga rojo e hinchado.

Estos síntomas atraen células inmunes que comenzarán con el proceso de recuperación.



Por otro lado, estudios preliminares han demostrado que la inflamación puede impulsar al sistema inmune a operar de manera más eficiente.

Ok, la inflamación es importante, pero sólo en cantidades adecuadas,

un exceso genera desgaste crónico en tejidos y órganos.

Incluso no dormir suficiente, tener sobrepeso o ejercitarse en exceso, pueden causar que la inflamación positiva cambie de dirección a una zona peligrosa.



**Todo se trata de balance,
te mostramos cómo:**

Estírate:

**Si llegando de ejercitarte lo primero
que haces es acostarte en tu sillón,
te estás perdiendo de muchos
beneficios.**



Después de terminar un workout, los músculos desprenden una proteína llamada creatina quinasa, la cual necesita ser filtrada por la sangre.

Entonces si te quedas quieto, las proteínas dañadas se acumulan en las zonas trabajadas provocando mayor inflamación y retrasando la recuperación.

Mover los músculos después de una actividad incrementa el flujo sanguíneo y te ayuda a recuperar con mayor facilidad.

Así que una vez terminada tu rutina, se recomienda dar una caminata, hacer un poco de yoga o utilizar un rodillo de espuma.



Abrazar el dolor:

El querer aprovechar la inflamación significa que también tendremos que buscar otras alternativas para aliviar el dolor post ejercicio.

Para esto es mejor evitar los antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs) como el advil o ibuprofeno, ya que afectan el proceso inflamatorio normal, pueden provocar lesiones, interfieren en la reconstrucción ósea y le restan impacto a la construcción muscular.

Así que deja esos medicamentos para otro tipo de necesidades y prueba con geles de mentol que tienen propiedades analgésicas sin interferir con el proceso inflamatorio regular.



Toma un break:

Otro hábito que puedes adaptar después de una intensa rutina es tomar un día de descanso, sugiere Chad Asplund, médico y profesor de la Clínica Mayo de Medicina Deportiva.

El ejercicio crea radicales libres, que son moléculas inestables que pueden dañar las células.



Normalmente, el cuerpo desprende antioxidantes para neutralizar a los radicales, pero si sigues presionando a tu cuerpo al límite día tras día, los radicales superarán las defensas del cuerpo, proceso también conocido como estrés oxidativo.

Causando inflamación crónica y desgarre muscular en vez de su construcción.



Pon atención a síntomas como: poca resistencia, fuerza, energía o motivación, así como irritabilidad, problemas para dormir o que te enfermes frecuentemente.

Todos estos son signos que indican que deberías tomarte uno o dos días para descansar, después regresa a tu rutina solo en un 30% o 40%, con el fin de recuperarte completamente.



**Recuerda que el estrés mental,
como tener una agenda muy
ocupada o demasiadas tareas,
provocan los mismos efectos
que intensas rutinas de
ejercicio ¡Cuidado!**

**Puedes tomar un break en
la naturaleza, ya que ayuda
a desestresarte y evitar los
pensamientos negativos.**

Fuente:

Schimidt H. (2022). Take advantage of post-workout inflammation. Health, 63-65.