

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 1. NÚM. 3

RECUPERACIÓN DE FATIGA EN DEPORTISTAS

LFT. DO. DANIEL SOLÍS RUIZ¹

Fisioterapeuta y Osteópata en Club Rayados de Monterrey LIGA MX.
Maestro en Asociación Mexicana de Fisioterapia Manual e Instrumental
CEO Formación Continua FYOSOLIS. (1)

Palabras clave: Recuperación, fatiga, deportistas.

Actualmente el deporte ocupa un lugar muy presente y visible en nuestra sociedad. La práctica de deporte beneficia en gran medida a las personas e incluso a la sociedad, pues reduce la probabilidad de aparición de enfermedades, contribuye para la formación física y psíquica además de desarrollar y mejorar talentos y aptitudes en las personas. El deporte tiene cada día mayor auge, tanto a nivel profesional como amateur. El número de equipos y licencias federativas va creciendo constantemente. Una de las consecuencias directas es el interés y dedicación que genera desde grandes empresas o a nivel del aficionado que realiza una práctica social o recreativa del mismo.

Según el Lic C.A. Soto (2010) en todo deporte de equipo se propone un objetivo a realizar, de un gran atractivo para todos los integrantes y provoca la necesidad de vincularse dejando de lado razas, clases sociales o cualquier otra división. La práctica en grupo o equipo estimula la búsqueda del bien común, en este caso formar un grupo coordinado para poder competir e intentar ganar. Valores como el compañerismo, tolerancia, cooperación y

disciplina son algunos de los elementos que se ponen en juego como elementos importantes en el camino al éxito en equipo.

En los últimos años ha habido un gran interés en identificar, controlar y modificar elementos alrededor del deporte para poder mejorar el rendimiento o simplemente poder practicar el deporte de forma más frecuente y cómoda. Uno de esos elementos es, sin lugar a duda, la fatiga o cansancio que genera la práctica del deporte.

Independientemente del deporte practicado, después de una exigencia física y psicológica viene un periodo refractario donde el cuerpo responde a la exigencia previa con sensaciones de cansancio físico y psíquico. Es habitual encontrar dolor muscular, rigidez articular, disminución de fuerza, dolor a la movilidad, inflamación o hinchazón, mala coordinación, etc en el periodo refractario post ejercicio. En función del deporte, la exigencia y el nivel físico del deportista esas sensaciones pueden durar entre 24 y 72 horas.

En equipos profesionales de alto rendimiento se utilizan muchas herramientas para identificar y cuantificar el cansancio (pruebas sanguíneas, pruebas de imagen o cuestionarios de wellness)

mientras que a nivel amateur o aficionado es el propio deportista quien marca la magnitud del cansancio percibido.

Según Hotfiel et al. (2018 y 2019) la terapia física puede aportar beneficios para minimizar la fatiga desde 3 puntos de vista diferentes:

- Prevenir lesiones microscópicas en el músculo.
- Controlar la respuesta inflamatoria del ejercicio.
- Estrategias de recuperación durante el periodo de fatiga.

Una forma de actuación preventiva es garantizar un estado físico adecuado en función del nivel deportivo. Entrenamiento programado por profesionales, asegurar una buena hidratación durante las 48 horas previas a la práctica deportiva, una dieta equilibrada rica en proteína y carbohidratos o evitar sustancias nocivas como el alcohol o el tabaco son herramientas preventivas eficaces para establecer una base física idónea para el ejercicio.

Una vez realizado el ejercicio podemos abordar el periodo de recuperación con herramientas de diferente procedencia:

Respecto a terapia por calor y frío, se ha evidenciado que el uso de baños de agua fría (11 – 15 °C) durante un periodo no superior a 15 minutos mejora notablemente las sensaciones de cansancio en las primeras 48 horas posteriores al ejercicio. Son más efectivos las inmersiones en agua fría de cuerpo completo que el uso de aire frío o compresas frías.

La compresión también es un factor clave para mejorar la recuperación. El uso de calcetas o medias compresivas posterior al ejercicio durante las primeras 8 horas ayuda notablemente a la circulación de retorno y, por lo tanto, a mejorar el cansancio percibido. También el uso de botas de compresión neumática intermitente durante las 48 horas posteriores al ejercicio ha demostrado ser una

herramienta muy eficaz.

Realizar ejercicio de baja intensidad como caminar, correr suave o bicicleta mejoran la sensación de rigidez. También los estiramientos dinámicos, los ejercicios de movilización neural y el uso de Foam Roller mejoran la fatiga de manera subjetiva.

El masaje y la electroterapia analgésica son herramientas útiles pero en menor medida que las anteriores mencionadas. La terapia de choques, plataformas vibratorias y otros aparatos de terapia física no han demostrado ser de utilidad para la recuperación de fatiga.

Desde un punto de vista farmacológico y nutricional, son muchas las herramientas que se pueden utilizar. A grosso modo se puede recomendar el no uso de antiinflamatorios ni esteroides; así como recomendar la ingesta de Vitamina D, aminoácidos (BCAA's), Omega – 3 y antioxidantes como el jugo concentrado de cereza.

En conclusión, la fisioterapia aporta herramientas muy efectivas para la prevención, el manejo y el tratamiento de la fatiga post ejercicio; no hay un plan de tratamiento universal para todos y son los profesionales dentro de la medicina deportiva y la fisioterapia los que pueden y deben asesorar al deportista, en función de sus características y las herramientas al alcance, respecto cuál debe ser la estrategia de recuperación indicada para cada situación y deportista.

Referencias

- Soto CA. Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano. Formadores de Deportistas, Diputación de Almería. 2010;1:2-5
- Hotfiel T, et al. Advances in delayed onset muscle Soreness (DOMS): Part I: Pathogenesis and Diagnostics. 2018 Dec;32(4):243-250.
- Hotfiel T, et al. Advances in delayed onset muscle Soreness (DOMS): Part II: Treatment and Prevention. 2019 Mar;33(1):21-29.