

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

MITOS Y FALSAS CREENCIAS RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal
Dra. Noelia González Gálvez

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

OBJETIVO

Conocer diferencias creencias populares acerca de la práctica de actividad física que han sido habituales en la sociedad, y lo que demuestra la ciencia de los mismos

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Mito o falsa creencia

● Planteamiento teórico y/o práctico que afirma la existencia de un proceso que no ocurre de la forma descrita

● Existe una alta prevalencia de creencias erróneas relacionadas con la actividad físico-deportiva

● Principal problema: suponen algún tipo de riesgo para el organismo, algunos a corto plazo (ej. deshidratación) y otro a medio plazo (ej. ejecución incorrecta de abdominales)

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Mitos clásicamente arraigados en la población sobre la práctica de actividad física y la salud

¿Agua con azúcar para las agujetas?

¿Ejercicios para abdominales superiores e inferiores?

¿Sirve sudar para adelgazar?

¿No tengo que beber agua para que no me dé flato?

¿Si tengo problemas de espalda debo hacer natación?

¿Los sujetos con escoliosis pueden practicar deporte?

¿Se puede convertir la masa grasa en masa muscular?

¿Hacer ejercicio da hambre?

¿Puedo comer poco y no hacer ejercicio físico?
¿Si como lo que quiero puedo compensarlo con ejercicio físico?

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Agujetas

¿Opiniones?



Una más para circuitos a plena carga o en autovías a alta velocidad. la revista de coches 'Car and Driver'.

fuertes las que mantenían la proporción de su composición sin rebajarla. Actualmente, una fuerte aquella que apenas sufre fluctuaciones y se mantiene sólida frente al resto de las monedas, sin estar sujeta a movimientos especulativos. Una moneda es débil cuando está condicionada por dichos movimientos.

¿Es cierto que el agua con azúcar elimina las agujetas?
Pilar Villar, Cáceres

Todos hemos padecido agujetas, esos dolores musculares –mialgias– y punzadas que se sienten especialmente en las extremidades después de haber realizado un ejercicio físico violento o continuo para el que el cuerpo no está entrenado. Su origen puede encontrarse en la acumulación de ácido láctico en el músculo después de un déficit de riego sanguíneo durante el ejercicio y en posibles edemas en algunas fibras, motivados por microdesgarros musculares. Lo normal es que las agujetas desaparezcan paulatinamente y la ingestión de agua mezclada con azúcar ayuda, ya que las acumulaciones de ácido láctico en los músculos –responsables del dolor– se producen por una mala metabolización de la glucosa.

JOSÉ LUIS BENAVENTE
Médico de familia y jefe del Servicio Médico del Senado.

Si nos envías tu consulta, entrarás en el sorteo de una suscripción anual a Quo que se realizará cada mes. Llámamos o escríbenos a:

Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid
quo @ hachette.es
917 28 70 00 917 29 01 50

120 Quo

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Agujetas - Definición

Desde el punto de vista científico, se denomina dolor muscular de aparición tardía [Delayed onset muscle soreness] (DOMS)

Es un dolor que aparece pocas horas tras haber realizado un ejercicio, continúa incrementado alcanzando su grado máximo a las 24-72 horas, y decrece después progresivamente, hasta desaparecer

Se ha visto una asociación entre la intensidad y la duración del ejercicio con el grado de molestia

Las contracciones excéntricas se relacionan más con estas molestias, que las concéntricas e isométricas

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Agujetas – Teorías sobre la etiología

Acumulación de ácido láctico

MITO:

- La sobreproducción de ácido láctico debida al ejercicio intenso, cuando se utiliza la glucólisis anaeróbica como fuente de obtención de energía principal, haría que éste se acumulara en el músculo o en su zona músculo-tendinosa llegando, incluso, a cristalizar.
- El dolor sería producido por un lado por los propios cristales produciendo un estímulo nocivo a los receptores y por otro lado por las microlesiones causadas por los cristales de ácido láctico.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

- Mediante la técnica de biopsia muscular no se ha podido encontrar la presencia de cristales de lactato, ni inmediatamente ni a las 24, 48 o 72 horas después de finalizar el ejercicio físico
- En reptiles, que son los que más ácido láctico generan, no se han encontrado cristales de lactato
- En personas con enfermedad de McArdle, que no genera ácido láctico, se ha encontrado que presentan agujetas, al igual que el resto de individuos
- Las contracciones excéntricas, caracterizadas por producir menor cantidad de ácido láctico, respecto a las concéntricas e isométricas, son las que más DOMS provocan

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Agujetas – Teorías sobre el tratamiento

Agua con azúcar

MITO:

- La aparición de las agujetas por la cristalización del ácido láctico, respaldaba que esta cristalización era debida a una mala metabolización de la glucosa en glucolisis anaeróbica, por tanto, como intento de solucionar esta mala metabolización se aconsejaba la ingesta de agua con azúcar

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

- Al desmentir la teoría del ácido láctico, esta acción no tiene respaldo

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Agujetas – Realidad sobre su etiología

Acumulación de ácido láctico

REALIDAD:

- Las DOMS son microrroturas en la unión músculo-tendinosa y en los tejidos conjuntivos del músculo

¿CÓMO PUEDO PREVENIR SU APARICIÓN?

- Aumentando progresivamente la intensidad y duración de los ejercicios.
- Controlando la inclusión, número e intensidad progresiva de los ejercicios de contracción excéntrica.

¿CÓMO PUEDO PALIARLAS?

- Puedo disminuir las molestias realizando, a menor intensidad, la actividad que las produjo.
- Los métodos que mejores resultados han mostrado han sido: el masaje, seguido de recuperación activa y vendajes de compresión.
- Otros métodos que presentan un efecto moderado son la inversión en agua fría, terapia de contraste de agua, crioterapia y terapia hiperbárica (oxígeno puro 100%).
- Los estiramientos y la electroestimulación no han tenido grandes resultados.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Abdominales superiores e inferiores

UNCOMO **MD**



Matrícula Abierta

El programa te capacita para diseñar y desarrollar la estrategia tecnológica de tu empresa

Deusto Business School

[Más información >](#)

unCOMO > Deporte > Fitness > Ejercicios para brazos, hombros y abdominales > Ejercicios abdominales > Los mejores ejercicios para abdominales inferiores

Los mejores ejercicios para abdominales inferiores



★★★★★ Valoración: 4 (1 voto) | 1 comentario

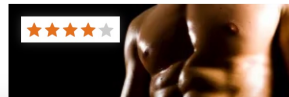
Por Elia Tabuenca. Actualizado: 15 noviembre 2018

Jeep
COMPASS LIMITED PHEV
DESCUBRE OFERTAS Y MÁS INCLUIDOS
24 MESES
30.000 KM/LS
CARGADOR DE BATERÍA SIN CABLEADO
Incluye Plan MOVES III SIN achatarramiento
Oferta válida hasta el 30 de septiembre de 2022
VER CONDICIONES LEGALES EN 0800222

Los **abdominales inferiores** son los que hallamos bajo el ombligo, son los que pueden conseguir que tengamos un vientre plano, musculado y perfecto para lucirlo en la playa. Muchas personas quieren trabajar los músculos de esta zona para conseguir bajar la hinchazón y reducir la grasa acumulada en esta parte de la barriga, por este motivo, en unComo vamos a descubrirte **los mejores ejercicios para**



Los mejores ejercicios para los oblicuos

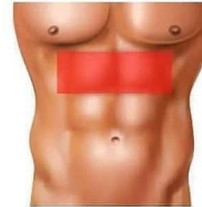


urbanfit_natientrenamiento_cba



EN CASA

SUPERIORES



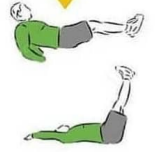
Crunch
4x20 reps.

RECTO ABDOMINAL



Plancha con elevación
4x20 reps.

INFERIORES



Elevación piernas
4x12 reps.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Abdominales superiores e inferiores

MITO

Movilización del tronco para desarrollar el recto superior del abdomen y la movilización de las piernas para desarrollar el recto inferior del abdomen

Por ello, los ejercicios de fortalecimiento abdominal suelen organizarse con frecuencia en dos tipos básicos:

- Ejercicios de encorvamiento del tronco, denominados ejercicios de abdominales superiores
- Ejercicios de elevación de las piernas, denominados ejercicios de abdominales inferiores



Crunch
4x20 reps.



Elevación piernas
4x12 reps.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Abdominales superiores e inferiores

MITO

Esta falsa creencia ha sido fuertemente difundida por los medios de comunicación y por la aparición de aparatos para realizar ejercicios de abdominales



DECATHLON



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

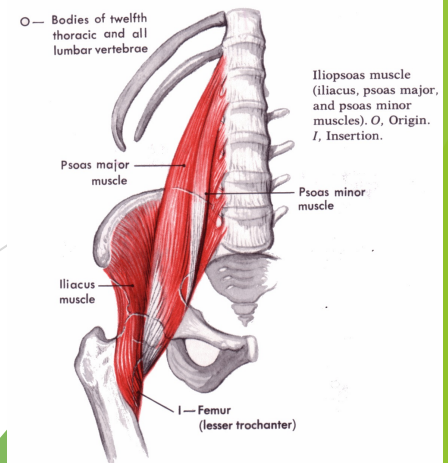
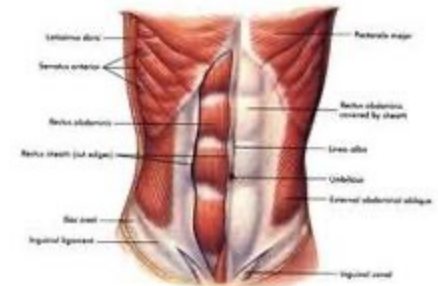
Abdominales superiores e inferiores

REALIDAD

Esta idea se sustenta en una sensación subjetiva de tensión muscular en la zona inferior del abdomen al realizar ejercicios de movilización de piernas

La sensación subjetiva de mayor tensión en la zona inferior se confunde la tensión generada por el músculo psoas ilíaco, que discurre bajo la porción inferior del recto abdominal

Esta tensión se siente al realizar los ejercicios de flexión coxofemoral, ya que se suma la activación de los abdominales para fijar la pelvis, con la activación del psoas ilíaco para mover las piernas

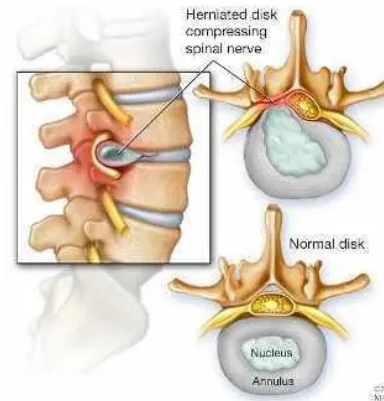
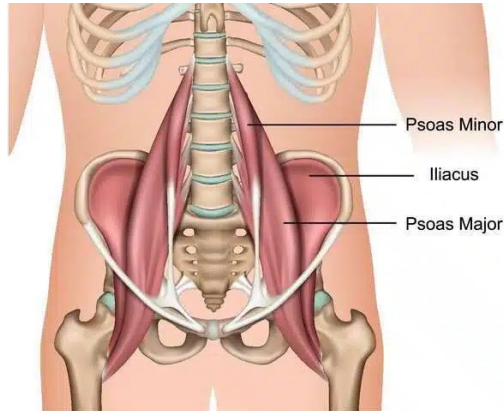


PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Abdominales superiores e inferiores

REALIDAD

La práctica de ejercicios abdominales bajo esta falsa creencia no debería suponer más que un problema conceptual. Sin embargo, la repetición de ejercicios para el "fortalecimiento inferior", conlleva el uso de ejercicios desaconsejados, que pueden generar alteraciones en el raquis lumbar si se realizan de forma sistemática (López-Miñarro, 2000).



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Abdominales superiores e inferiores

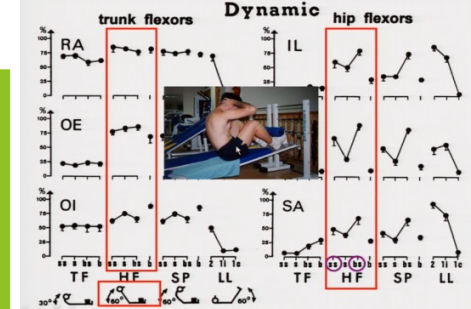
REALIDAD

Estudios con electromiografía han indicado que no existe una activación por separado de los abdominales de la zona inferior o superior

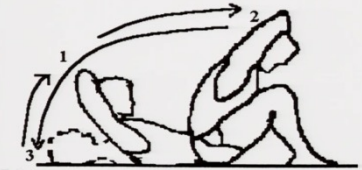
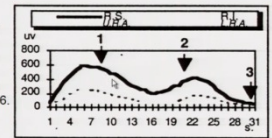
En la realización de ejercicios abdominales, parece existir una mayor activación siempre de la porción superior del recto del abdomen

Sin embargo, la porción inferior parece activarse en mayor medida en los ejercicios de elevación de piernas y de retroversión de pelvis que en los ejercicios de enrollamiento de tronco, aunque McGill (2001, 2008) indica que la evidencia mioeléctrica de los diferentes trabajos de investigación sugiere que en la mayoría de las personas no se puede hablar a nivel teórico-práctico de una activación regional superior o inferior

Andersson, E.A., Nilsson, J., Ma, Z., Thorstenson, A. (1997). Abdominal and hip flexor muscle activation during various training exercises. *European Journal of Applied Physiology*, 75, 115-123.



Sarti, M.A., Monfort, M., Fuster, M.A. (1996). Intensidad de la contracción del músculo recto mayor del abdomen. Estudio electromiográfico. *Archivos de Medicina del Deporte*, 56, 441-446.



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

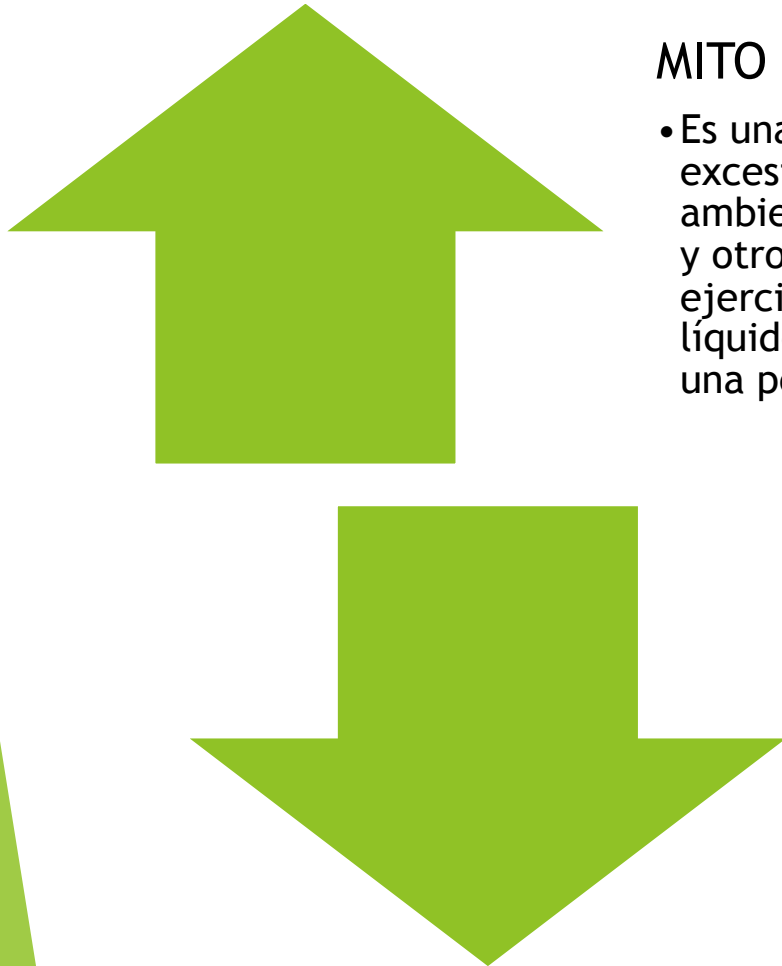
Sudar para adelgazar

MITO

- Es una práctica que consiste en el uso de ropa excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, o bien de prendas impermeables (fajas y otros elementos aislantes), que combinados con el ejercicio y con la restricción de agua u otros líquidos, proporciona a las personas la impresión de una pérdida de peso mucho mayor

REALIDAD

- El uso de plásticos o similar dificultan la transpiración y la disipación del calor interno por medio de la evaporación del sudor. Esto dificulta la termorregulación
- Esta técnica provoca una pérdida desproporcionada de líquido, suponiendo una deshidratación y dificultan la regulación de la temperatura interna pudiendo favorecer un golpe de calor



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar

La temperatura corporal aumenta dependiendo de:

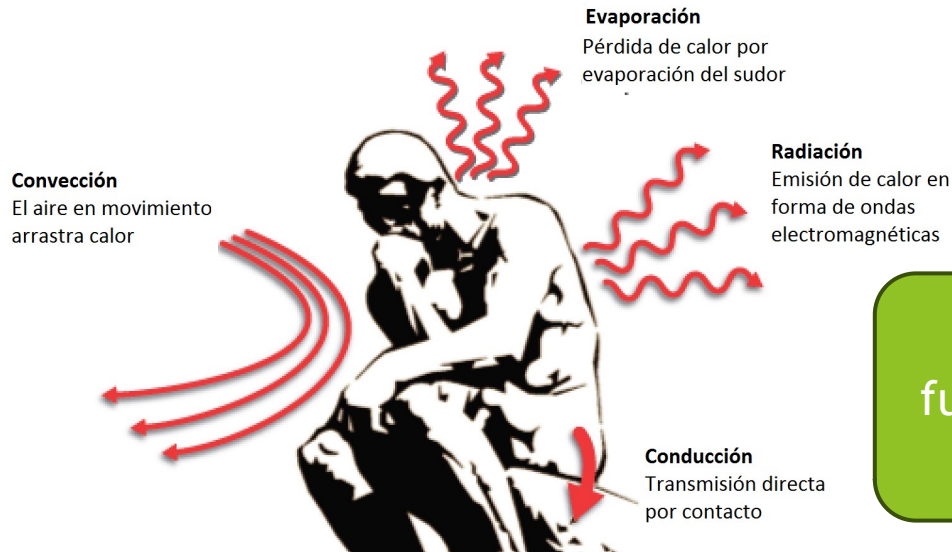
- Intensidad del ejercicio
- Condiciones ambientales
- Capacidad de adaptación del organismo
- La ropa que se use

Para compensar el aumento de la temperatura, la termorregulación ayuda a disipar el calor generado en el núcleo



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar



EVAPORACIÓN: Principal fuente de termorregulación durante el ejercicio

Mecanismos de pérdida de calor	Reposo		Ejercicio	
	% total	kcal/min	% total	kcal/min
Conducción y Convección	20	0,3	15	2,2
Radiación	60	0,9	5	0,8
Evaporación	20	0,3	80	12,0

Pérdida de calor en reposo y durante ejercicio prolongado (70% VO_{2max})

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar

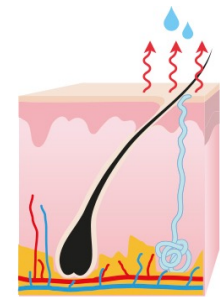
EVAPORACIÓN Y SUDORACIÓN

- La pérdida de calor por evaporación se produce al evaporarse el sudor (agua + electrolitos, especialmente sodio y potasio)
- Cuando el sudor alcanza la piel pasa de su forma líquida a vapor, desprendiendo calor y humedad al medio ambiente. De este modo, la temperatura sanguínea de la piel disminuye y se disipa calor
- La sudoración en sí no enfría la piel, es la evaporación del sudor la que lo hace. Por esta razón no es conveniente secarse el sudor de la piel, ya que al quitarlo se pierde la posibilidad de que se evapore y refresque el cuerpo.
- Durante el ejercicio físico, la evaporación se convierte en el principal mecanismo de pérdida de calor, especialmente cuando la temperatura ambiental se aproxima a la temperatura de la piel. Si el calor derivado del metabolismo durante el ejercicio físico no fuera disipado, habría un aumento de 1°C cada 5 minutos y se moriría a los 20 minutos.

¿CÓMO SUDAMOS?



PEDRO REINALDO GARCÍA .COM



>> Los capilares se dilatan cerca de la superficie de la piel.

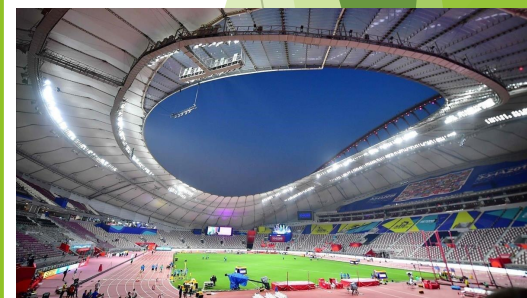
>> Las glándulas sudoríparas empiezan a perder calor por evaporación.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar

EVAPORACIÓN Y SUDORACIÓN

- Cuando la humedad del ambiente es elevada, el aire ya contiene muchas moléculas de agua, limitando la capacidad de evaporación del sudor y, por tanto, la pérdida de calor interno. Una baja humedad, por otro lado, permite la evaporación del sudor y facilita la pérdida de calor. Cuando la humedad se aproxima al 100%, el ritmo de evaporación se acerca a cero. El aire a una temperatura de 30°C da la sensación de estar a 30°C cuando la humedad es de un 35%. Si la humedad es de un 60%, 30°C dan la sensación de 32°C. Si la humedad es de un 90%, esos 30°C parecerán 39°C.
- A temperaturas más altas, el efecto de la humedad produce saltos más grandes en la temperatura aparente. Se trata de la denominada sensación térmica, que depende de la interacción de la temperatura, humedad y corrientes de aire.



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar

EJERCICIO EN EL AGUA

- La cantidad de calor disipado por conducción es casi 26 veces mayor que cuando nos encontramos en contacto con el aire.
- Así, el cuerpo pierde calor cuatro veces más deprisa en el agua a una misma temperatura.
- El ritmo de pérdida de calor se acelera todavía más si el agua fría está en movimiento alrededor del individuo, ya que aumenta la pérdida de calor por convección.

EJERCICIO EN ESPACIOS DEPORTIVOS CERRADOS

- En pabellones y salas cerradas el mecanismo de convección disminuye considerablemente, se dificulta la pérdida de calor



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar

Poblaciones a prestar especial atención

Personas con sobrepeso y obesidad: generan más calor y presentan una peor disipación de calor

Niños

Mayores

Personas con hipertensión

Personas con bajo nivel de condición física (termorregulación mejora con la adaptación al entrenamiento)

Personas con alto nivel de condición física no concienciadas con la ingesta de líquidos ¡Cuidado!

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – DESHIDRATACIÓN

Causa alteraciones de las funciones de los sistemas cardiovascular, termorregulador, metabólico y endocrino

Provoca carencias de sodio y/o potasio, provocando intensos calambres musculares, así como problemas de coordinación motora

Disminuye los niveles de fuerza y resistencia muscular entre un 31% y 33%



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – DESHIDRATACIÓN

La deshidratación generada por la práctica de actividad física se puede evaluar con la diferencia de masa corporal pre-post actividad

% Pérdida de agua corporal	Peso perdido (72-75 kg)	Peso perdido (52-55 kg)	Síntomas
1-2%	0.72-1.50 kg	0.52-1.10 kg	Sed intensa, pérdida de apetito, malestar, fatiga, debilidad, dolores de cabeza
3-5%	2.16-2.25 kg	1.56-2.75 kg	Boca seca, poca orina, dificultad de concentración y en el trabajo, hormigueo extremidades, somnolencia, impaciencia, náuseas, inestabilidad emocional
6-8%	4.32-6.00 kg	3.12-4.40 kg	↑ Temperatura, frecuencia cardíaca y respiración, mareos, dificultad para respirar y para hablar, confusión mental, debilidad muscular, labios azulados
9-11%	6.48-8.25 kg	4.68-6.05 kg	Espasmos musculares, delirios, problemas de equilibrio y de circulación, lengua hinchada, fallo renal, disminución del volumen sanguíneo y en la presión arterial.

Pérdidas superiores al 11 % del peso corporal suelen ser incompatibles con la vida. La muerte se produce por fallo renal y/o por incapacidad del volumen sanguíneo reducido para circular normalmente

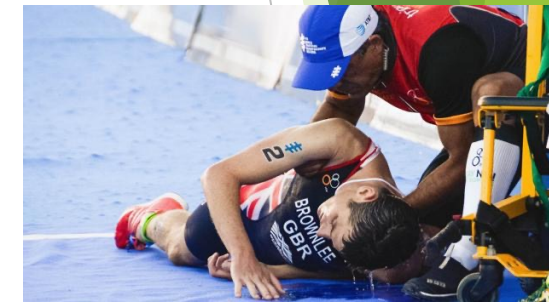
PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – GOLPE DE CALOR

Es un trastorno que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata

Se caracteriza por una temperatura corporal interna muy elevada (superior 40 grados centígrados)

No se suda, la piel está seca y caliente, la frecuencia cardíaca y la respiración se aceleran, la persona se encuentra confundida, puede perder la conciencia, e incluso morir



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – GOLPE DE CALOR

Cómo evitar un **GOLPE DE CALOR**

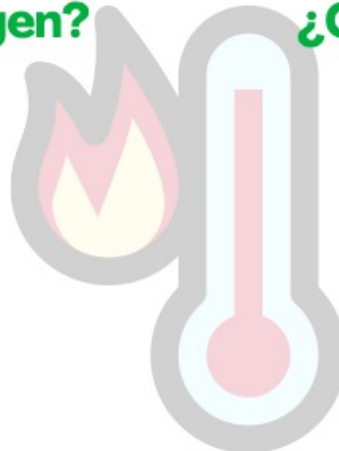


¿Qué es?

Una acumulación excesiva de calor en el organismo, que puede llegar a ser mortal.

¿Qué factores influyen?

- Elevada temperatura ambiental.
- Trabajar al aire libre.
- Trabajar con fuentes de calor.
- Realizar actividad física intensa.
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades respiratorias.
- Sobrepeso.
- Edad avanzada.
- Falta de adaptación a la tarea.



¿Qué síntomas tiene?

- Sudoración excesiva
- Piel seca
- Agotamiento
- Vértigo
- Náuseas y vómitos
- Dolor de cabeza
- Debilidad y desmayos
- Desorientación
- Convulsiones.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – GOLPE DE CALOR

¿Cómo podemos prevenirlo?



Informar a los trabajadores de los **riesgos**.



Evitar estar **inmóvil** al sol mucho tiempo.



Utilizar **ropa ligera**, transpirable y clara.



Proporcionar **ayudas mecánicas** para manipular cargas.



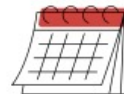
Habilitar **zonas de descanso** frescas y a la sombra.



Evitar trabajar las horas de más calor y trabajos en solitario.



Disponer de **agua fresca** e hidratarse frecuentemente, aunque no se tenga sed.



Establecer **periodos de aclimatación** para adaptarse al calor progresivamente.



Limitar **el tiempo y la intensidad** de la exposición, rotando tareas.

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Sudar para adelgazar – GOLPE DE CALOR

¿Cómo actuar en caso de golpe de calor?



Colocar al trabajador a la **sombra y fresco.**



Desvestir al trabajador y **ducharse con agua fría** (15-18° C).



Si está consciente, darle de **beber agua fresca.**



Si está inconsciente, ponerle en **posición lateral de seguridad.**



Cubrir el cuerpo con **toallas húmedas**, cambiándolas con frecuencia.



Llamar al 112 o trasladar a **centro médico** urgentemente.



Consulta **AQUÍ** las posibles alertas por calor y la previsión meteorológica de la AEMET

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Recomendaciones de reposición de líquidos

En un día normal se pierde, y se debe reemplazar, alrededor de 2,5 litros de agua



El índice de secreción de sudor puede oscilar entre 1 y 3 litros/hora, dependiendo de las condiciones ambientales, vestimenta y características del ejercicio

ANTES DEL EJERCICIO: Aumentar la ingesta las 24 horas previas + Beber 500 ml 2 horas antes del comienzo del ejercicio

DURANTE EL EJERCICIO: Contrarrestar pérdida de líquidos bebiendo tempranamente y a intervalos regulares (125-250 ml cada 10-20 min)

DESPUÉS DEL EJERCICIO: Reponer 150% del líquido perdido

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Recomendaciones de vestimenta para favorecer la termorregulación

Calcetines: De fibra natural (algodón, felpa, lana) que absorben bien la humedad. No deben estar deteriorados ni tener costuras que puedan producir rozaduras. Es importante evitar que formen arrugas y se tienen que cambiar con frecuencia

Ropa interior: De algodón, por su capacidad de absorción y evaporación del sudor, evitando el contacto de la piel con tejidos húmedos. Nunca debe tener costuras demasiado prominentes que puedan irritar en zonas de roce. En general el tejido debe ser suave

Camiseta: Debe ser cómoda y ligera, permitiendo todos los movimientos, sin que ello suponga una menor protección. Su estado de conservación debe ser perfecto y debe estar lo más limpia y seca posible. Cuando se empapa de sudor hay que cambiarla por otra seca

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

No beber agua para que no de flato

MITO

- Es una práctica que consiste en no beber agua, especialmente cuando se hace ejercicio aeróbico, por su asociación con la aparición del fenómeno del “flato”. Especialmente inculcada en el ámbito escolar
- “Flato”: es un tipo de dolor abdominal que aparece con el esfuerzo al hacer ejercicio físico intenso; se localiza en la parte superior del abdomen. Se trata de un dolor de naturaleza, generalmente, benigna y que suele remitir al parar el ejercicio.

REALIDAD

- Actualmente no existe evidencia científica que explique la causa del flato, pero se postulan dos teorías sobre la causa:
- El flato puede ser debido al estiramiento de los ligamentos que van del diafragma a los órganos internos, en particular al hígado, por una mala adaptación de la respiración en el esfuerzo deportivo.
- El flato también puede ser el resultado de la irritación del peritoneo, que es la capa que recubre a las vísceras abdominales.



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

No beber agua para que no de flato

¿QUÉ HACER CUANDO APARECE EL FLATO?

- Cuando aparece el flato, puedes llevar a cabo una serie de acciones que te permitirán reducir sus efectos
- Por una parte, puedes realizar ejercicios respiratorios y ralentizar el ritmo cardíaco parando la actividad
- Por otra parte, beber agua a sorbos; algo que, además, te servirá para reponer minerales

¿SE PUEDE PREVENIR EL FLATO?

- Preparar la musculatura abdominal para ser capaz de rendir de forma óptima durante el ejercicio físico
- Hidratarte con agua antes, durante y después del ejercicio, y siempre a base de sorbos pequeños
- No tomar alimentos de absorción lenta antes del ejercicio, y tomar la última comida 2-3h antes del ejercicio físico

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Problema de espalda y natación

MITO:

- La natación corrige las desviaciones de la columna vertebral
- Creencia popular y bastante asentada, entre los médicos, de que su práctica es beneficiosa para prevenir y corregir deformidades en la columna vertebral



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Problema de espalda y natación

REALIDAD:

El medio acuático es uno de los elementos fundamentales en la formación y desarrollo de las personas

Las aplicaciones del medio acuático son diversas, destacando su utilización como medio de ocio, recreación, así como elemento terapéutico

La práctica de actividades acuáticas tiene numerosos beneficios:

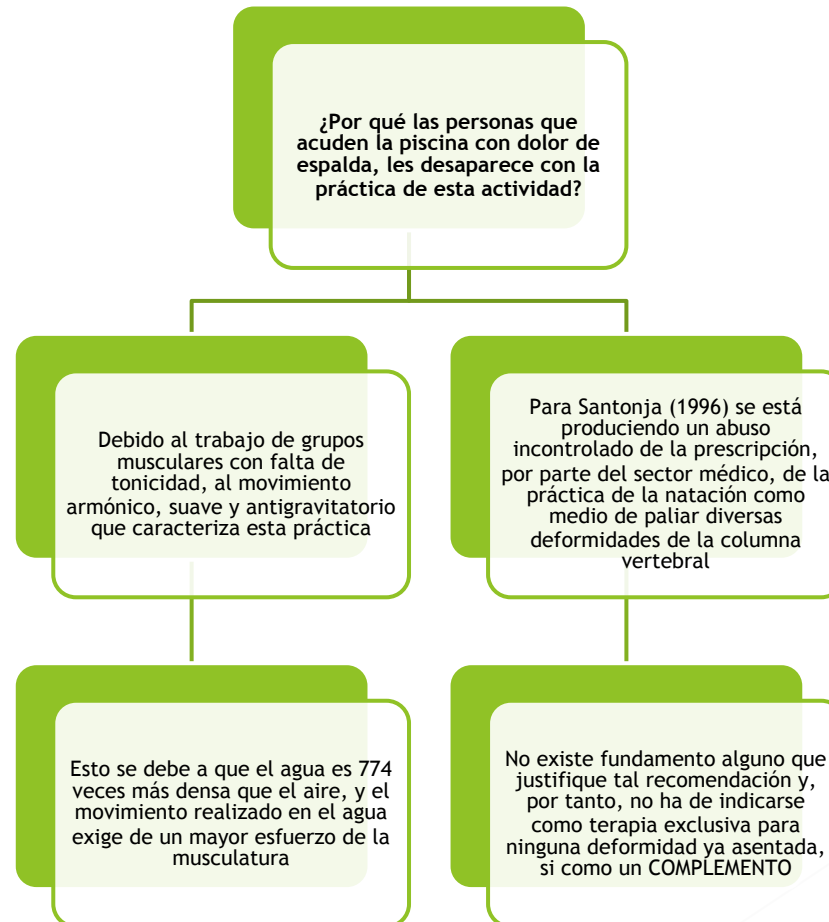
- Mejora la resistencia de la musculatura paravertebral
- Mejora la flexibilidad
- Desarrolla el sistema cardio-pulmonar

Pero no se ha demostrado que influya en la prevención, aparición o agravamiento de una escoliosis, hipercifosis o hiperlordosis

Al igual que otros deportes con acción de enderezamiento de la columna vertebral, la natación es un buen complemento al tratamiento fisioterápico y ortopédico en cuanto al desarrollo muscular, pero no se puede entender como la solución a estos problemas

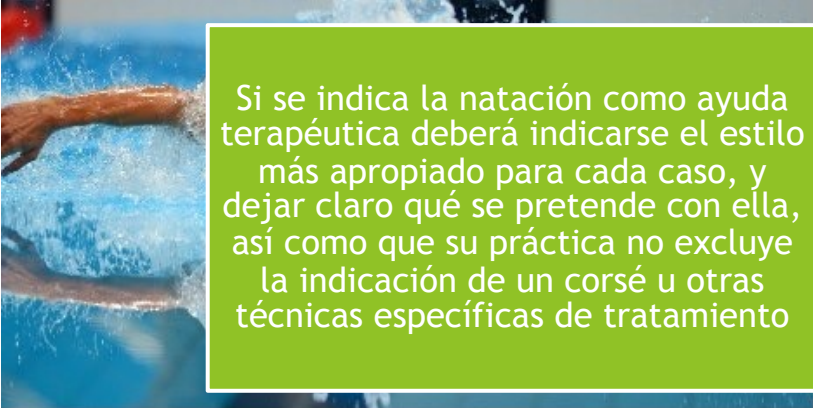
PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

Problema de espalda y natación

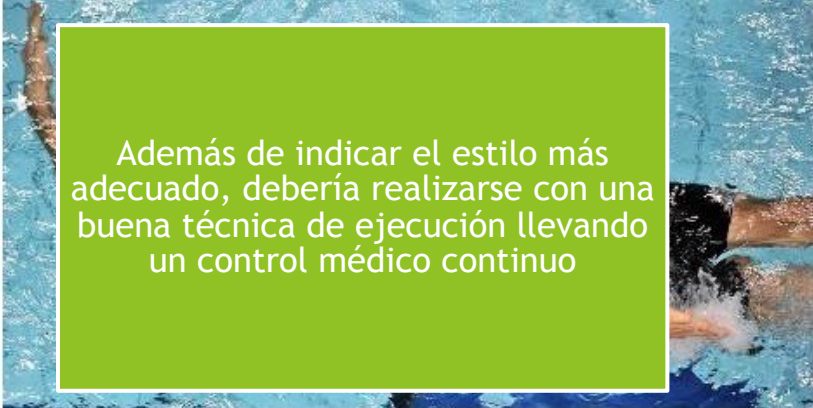


PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES


Problema de espalda y natación - ¿Qué estilo?



Si se indica la natación como ayuda terapéutica deberá indicarse el estilo más apropiado para cada caso, y dejar claro qué se pretende con ella, así como que su práctica no excluye la indicación de un corsé u otras técnicas específicas de tratamiento



Además de indicar el estilo más adecuado, debería realizarse con una buena técnica de ejecución llevando un control médico continuo



En la actualidad, se aconseja actividad acuática terapéutica (no es natación), con especialistas en el ámbito. Pero aún son pocas las instalaciones con estos programas



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Los sujetos con escoliosis pueden hacer ejercicio físico?

Existe una idea generalizada entre padres, profesores de Educación Física y profesionales de la medicina de que un sujeto en edad de crecimiento con escoliosis no debe practicar ejercicio físico. No en vano, los porcentajes de sujetos inactivos son mayores entre los sujetos con escoliosis

Esta separación del sujeto de la actividad deportiva ocasiona graves consecuencias sobre la maduración de su personalidad, desarrollo psicológico y social. La actividad física presenta numerosos beneficios y no realizar actividad física no tiene ningún efecto positivo sobre la deformidad

Para la mayoría de los investigadores no hay contraindicaciones al ejercicio físico durante la niñez o adolescencia

Se debe sopesar los efectos de esta sobre la patología, tanto beneficiosos como perjudiciales, como la mejora de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de la musculatura de la columna vertebral y de la capacidad cardiorrespiratoria. Una curva escoliótica no significa una columna frágil y, en general, el sujeto puede realizar las actividades físicas propias de su edad

Sólo los individuos con una escoliosis severa, que tienen una tolerancia al esfuerzo disminuida por afectación cardio-respiratoria, pueden ver limitada su actividad física normal para su edad, pero raramente se justifica la exención total

El deporte de alta competición es otro contexto y los profesionales responsables del deportista deben ser los que evalúen su actitud

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Los sujetos con escoliosis pueden hacer ejercicio físico?

Ningún deporte determina la aparición o progresión de una curva escoliótica

No se ha encontrado estudio científico alguno que demuestre que los deportes, o ciertos deportes, sean causa de aparición o progresión de la escoliosis, pero tampoco, que la práctica deportiva "cure" o influya positivamente sobre una escoliosis idiopática



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Se puede convertir la masa grasa en masa muscular?

MITO: Se puede conseguir transformar la grasa en músculo con una dieta específica alta en hidratos de carbono y proteína con un sobre aporte energético, combinado con un entrenamiento de fuerza



Adeslas CUADRO MÉ

Inicio / Espacio de Salud y Bienestar / ¿Conoces la mejor forma de convertir la grasa en músculo?

¿Conoces la mejor forma de convertir la grasa en músculo?

Publicado: 04/07/2022

f X in WhatsApp S +

Vida Activa Ejercicio Alimentación



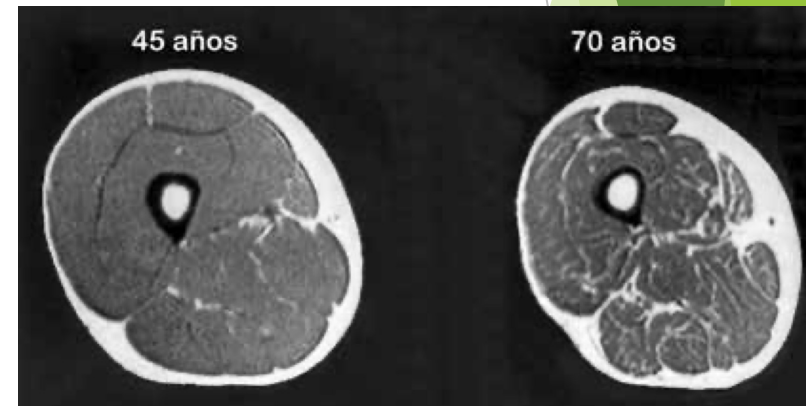
PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Se puede convertir la masa grasa en masa muscular?

Músculo = estructura, convierte energía química en mecánica.

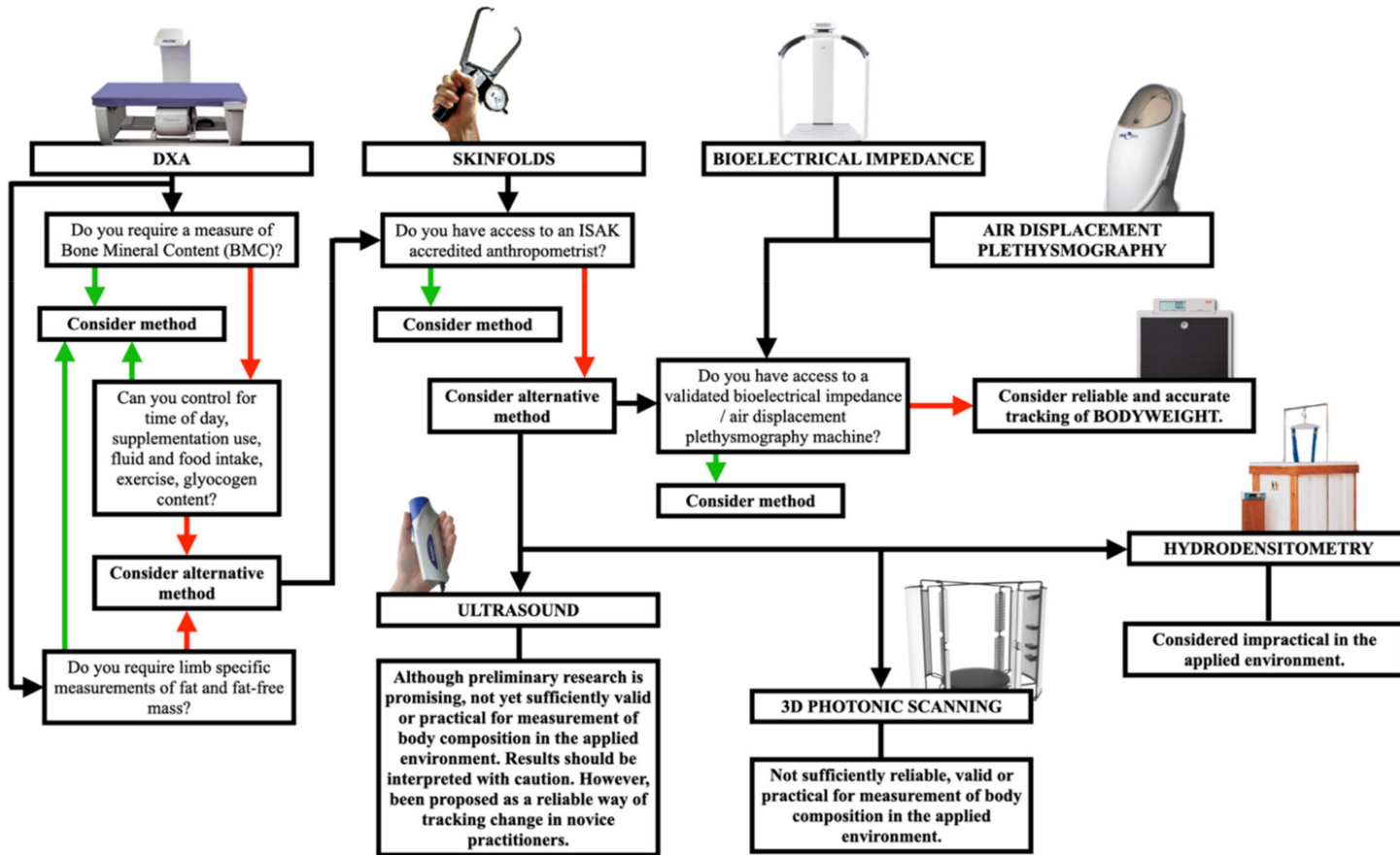


Grasa = Almacén energético



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Se puede convertir la masa grasa en masa muscular?



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Hacer ejercicio físico da hambre?

MITO:

- Algunas personas piensan que a la hora de hacer la práctica física provoca apetito. Por ello, algunas personas que hacen dieta no hacen ejercicio para luego no pasar tanta hambre



El Mito de la Semana

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Hacer ejercicio físico da hambre?

REALIDAD

El apetito es una tendencia psíquica que está influida por muchos factores. El centro regulador se encuentra en el hipotálamo (área del cerebro)

El problema nace por dos vías:

- Se espera un adelgazamiento espontáneo (rápido y a corto plazo)
- La intensidad y duración del ejercicio normalmente son inadecuadas

La idea de las personas de hacer ejercicio provoca un aumento de la sensación de hambre es real cuando la intensidad del ejercicio es elevada

La sensación de hambre depende, entre otros factores, de los niveles de azúcar en la sangre, y por tanto se ve influida por la intensidad del ejercicio

Estudios recientes han demostrado que el ejercicio moderado tiende a disminuir el apetito durante varias horas después de realizar el ejercicio y durante este tiempo hay que cubrir las necesidades hídricas del organismo

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Puedo comer poco y no hacer ejercicio físico? ¿Si como lo que quiero puedo compensarlo con ejercicio físico?

MITO:

- Algunas personas piensan que si comen poco no tienen que hacer ejercicio físico



MITO:

- Otras personas piensan que pueden comer lo que quieran, porque luego lo van a quemar haciendo ejercicio físico



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

¿Puedo comer poco y no hacer ejercicio físico? ¿Si como lo que quiero puedo compensarlo con ejercicio físico?



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

MITOS Y FALSAS CREENCIAS RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal
Dra. Noelia González Gálvez