

# ¡10 CLAVES PARA NO LESIONARTE!

Siempre me ha apasionado el deporte y la vida sana, y por encima de los buenos resultados deportivos. Ninguna lesión me ha obligado a visitar al fisioterapeuta en todo este tiempo. Estos son los trucos que yo mismo he utilizado para no lesionarme y que también he aplicado con mucho éxito con todos los pupilos a los que he preparado durante los últimos 20 años.

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL SAN ROMÁN. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. [www.intelligentrunning.es](http://www.intelligentrunning.es) y [www.deporteinteligente.com](http://www.deporteinteligente.com)

↓  
*Los mandamientos del corredor sin lesiones*

## CLAVE 1

### CUIDA TU ALIMENTACIÓN:

La nutrición y la correcta alimentación han dado muchas vueltas en los últimos años, pero sinceramente pienso que no hay grandes misterios; el mayor secreto es comer "comida real" y evitar cualquier producto procesado. Tampoco hay suplementos mágicos que puedan compensar una mala alimentación. Y es que por mucho colágeno que se tome, no se va a mejorar un problema de rodilla que quizá deriva de años de mala alimentación. Mi consejo, como el de otros expertos en nutrición, es frecuentar más el mercado y menos el supermercado, evitando meter al carro productos procesados que por muchas vitaminas, minerales y no sé cuántas cosas más se les añade, apenas van a compensar una dieta inadecuada.

#### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

1. Limita la sal y los azúcares añadidos
2. Grasas saludables
3. Lácteos y alternativas vegetales
4. Carne magra, pollo, pescado, huevos, frutos secos y semillas
5. Verduras y legumbres
6. Fruta
7. Disfruta de los condimentos y especias
8. Bebe agua







## SÉ PACIENTE:

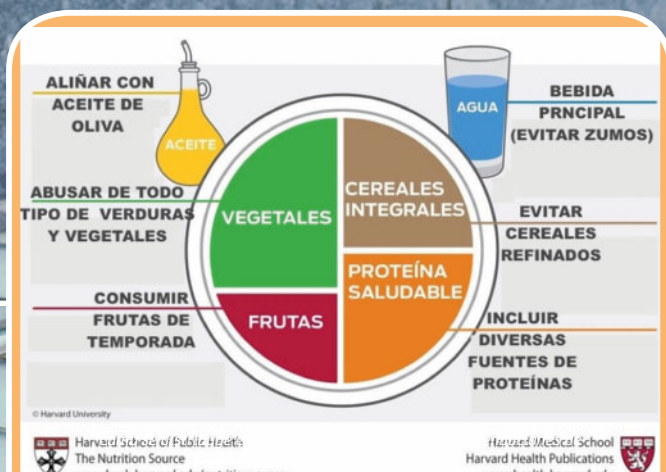
En general los deportistas no nos caracterizamos por ser muy pacientes, sobre todo cuando llevamos poco tiempo haciendo deporte. Entrenando no podemos esperar resultados muy rápidos, y si los hubiera, estos se van a pagar a la larga con intereses, en forma de lesiones, un peor rendimiento y una gran frustración. Así que no queda otra que ir poco a poco quemando las diferentes etapas deportivas ya seamos jóvenes o mayores. No podemos pretender correr un maratón antes de llevar 5 años corriendo, corriendo con regularidad. De momento, conozco a muy pocas personas que respeten esta premisa de tener paciencia, por lo que irremediablemente tendrán todas las papeletas para lesionarse tarde o temprano. En este sentido, hay 2 colectivos de deportistas y corredores: "Los que ya se han lesionado y los que se van a lesionar", porque la paciencia en el deporte suele brillar por su ausencia.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Para tener paciencia, trata de respetar cada año un objetivo principal y de esta manera no tendrás margen para improvisar y ser impaciente. Por eso te dejamos una tabla en la que se muestra muy claramente la evolución que debería llevar un auténtico corredor Sport Life que no se quiera lesionar:

#### OBJETIVOS A RESPETAR:

Primer año corriendo	▶ Llegar a correr 45 min con facilidad
Segundo año corriendo	▶ Preparar una prueba de 10 km
Tercer año corriendo	▶ Intentar mejorar marca en 10 km
Cuarto año corriendo	▶ Preparar una prueba de 21 km
Quinto año corriendo	▶ Intentar mejorar marca en 21 km
Sexto año corriendo	▶ Mejorar marcas en 10 y 21 km
Séptimo año corriendo	▶ Preparar un maratón





# CLAVE 3

## PRACTICAR OTROS DEPORTES:

Cuanto más deportes practiquemos o hayamos practicado, más bagaje motriz tendremos, y por tanto, gozaremos de una mejor y más equilibrada estructura corporal para hacer frente a los posibles desequilibrios derivados de centrarnos en un único deporte con vistas a obtener el mayor rendimiento deportivo. En mi caso, últimamente me he especializado más en deportes de fondo, y sobre todo en correr. Aun así, no hay una semana que no haga bici, natación e incluso patines, buscando realizar un entrenamiento cruzado que tan de moda se ha puesto y que yo llevo practicando con todos los pupilos que entreno desde hace más de 20 años.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Variar continuamente de deporte sin dejar de lado la carrera, te hará progresar, disfrutar más y lesionarte menos. Te mostramos un plan de 5 semanas en el que se incluye cada semana un deporte diferente para llegar a competir en una prueba de running de 5 a 15 km.

5 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO DE CARRERA COMBINADO CON OTROS DEPORTES:					
	SEMANA 1: Con bicicleta o patinaje	SEMANA 2: Con fútbol o baloncesto	SEMANA 3: Con Natación	SEMANA 4: Con Crossfit	SEMANA 5: Con Tenis o Pádel
LUNES	Carrera suave de 30 min + Estiramientos y abdominales	Descanso	Natación: 2 x 20 min a ritmo suave	Sesión de CrossFit de 30 min. + Estiramientos	Descanso
MARTES	Bicicleta o Patinaje: 45 min a ritmo suave	Carrera: 40 min a ritmo suave seguido de unos toques de balón por sensaciones	Un poco de Aquarunning + Estiramientos y abdominales	Carrera: 25 min con cambios de ritmo cortos + Abdominales	Carrera: 50 min a ritmo suave
MIÉRCOLES	Carrera: 30 minutos de carrera haciendo 6 cambios de ritmo de 1 min cada 4 min de trote suave	Carrera: 2 x 14 min (1º a ritmo suave, 2º a ritmo vivo)	Carrera: 40 minutos de carrera haciendo 8 cambios de ritmo de 1 min cada 4 min de trote suave	Descanso	Carrera: 3 x 6 min (1º y 3º a ritmo vivo, 2º a ritmo suave)
JUEVES	Bicicleta o patinaje: 45 min a ritmo suave	Carrera: 40 min a ritmo suave + Ejercicios de técnica de carrera	Natación: 25 min a ritmo suave + 20 min de Aquarunning	Sesión de CrossFit de 25 min. + Estiramientos	Carrera: 30 min regresivos (de más a menos)
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso	Carrera: 35 min a ritmo suave	Descanso
SÁBADO	Carrera: 15 min + Ejercicios de técnica de carrera	Carrera: 35 min a ritmo suave	Carrera: 35 min + Ejercicios de técnica de carrera	Descanso	Carrera: 20 min a ritmo suave
DOMINGO	Bicicleta o patinaje: 40 min con cambios de ritmo + Carrera: 20 min progresivos	Partido de fútbol o baloncesto	Carrera: 30 min. + Natación: 15 min Aquarunning + 10 min. de nado suave + 15 min Aquarunning	Carrera: 15 min progresivos + 15 min de CrossFit	COMPETICIÓN o Carrera: 15 min a ritmo suave seguido de un tramo cronometrado de 5 o 10 km





## CLAVE 4

## ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA A DÍA:

No hay mejor actividad ni más funcional que la que hacemos a diario en el trabajo, en la calle o en casa. Intenta coger más la bici para tus desplazamientos, sube las escaleras de casa sin ascensor, anda por tu ciudad y realiza un sinfín de esas actividades cotidianas sin aparente importancia que te van a hacer mucho bien. Ten en cuenta que un mayor grado de movimiento diario no asociado a una actividad deportiva específica, hará que tengas que dedicarle menos tiempo al deporte, y así podrás emplear más tiempo a descansar más y mejor, que es lo que voy a tratar en el siguiente punto.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Trata de hacer la compra andando y procura que sea casi todos los días; de esta manera cargarás menos la cesta de la compra con productos no necesarios y te asegurarás de consumir productos frescos a diario como frutas, verduras, carnes, pescados... Esta actividad no te supondrá mucho estrés y tendrá un objetivo claro de ir a por comida, por lo que hará que se cree un hábito diario y te predispondrá a sumar kilómetros andando al final del día, ya que tendrás que ir andando esos 400 o 1.000 m que te separan el supermercado de al lado de tu casa y volverás con la bolsa de la compra dando un paseo para después subir las escaleras. Y para los más Sport Life, puedes ponerte el reto de ir a comprar el pan a diario en una panadería que te guste que esté en la otra punta de la ciudad.





## DESCANSAR, AUNQUE A VECES CUESTE MÁS QUE ENTRENAR:

Cuando tienes cogido el hábito de entrenar, el deporte te relaja y a menudo te olvidas de parar y buscas cada vez más dosis de endorfinas para sentirte bien (nos volvemos en cierto modo viciados). Esta obsesión tarde o temprano puede llevarnos a una lesión, de las que muchas veces no somos capaces de curarnos porque no descansamos lo que deberíamos. Aunque el descanso sea el entrenamiento más duro, hay que normalizarlo, porque descansando adecuadamente vamos a prevenir muchas lesiones, y el rendimiento aumentará con menos trabajo.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Descansar adecuadamente pasa también por dormir lo necesario así que no descuides tus horas de sueño nocturno por entrenar, y trata de acostarte pronto porque es en las primeras horas de sueño cuando es más reparador. Si tienes que madrugar o acostarte más tarde por obligaciones laborales, trata de echar una cabezada a la hora de la siesta aunque sea corta. Y si algún día tienes que entrenar a última hora de la noche, te aconsejo que lo suspendas o lo dejes para primera hora de la mañana del día siguiente aunque te dé un poco de pereza. Entrenar justo antes de dormir interfiere en el sueño nocturno. La Fundación Nacional del Sueño de EEUU, recomienda a las personas adultas dormir entre 7 y 8 horas, a las que yo le añadiría media hora más si hacemos una práctica deportiva regular y una hora si la práctica deportiva es muy exigente en intensidad y volumen.





## ENTRENA CON CABEZA Y CONTRATA A UN ENTRENADOR:

De sobra está demostrado que no rinde más el que más entrena sino el que lo hace con más inteligencia, por tanto deberemos “entrenar lo menos posible para obtener el máximo rendimiento” y así poder descansar más. En este sentido está de sobra demostrado que tener un entrenador que te guíe es sumamente efectivo para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones, porque por mucho que sepa, uno siempre lo ve todo desde un punto de vista subjetivo. Entrenarse a uno mismo es sumamente complejo, aunque muchos atletas piensen lo contrario. Un buen entrenador va a gestionar todo de una manera diferente y te planteará cosas distintas para no caer en la monotonía y el aburrimiento. Individualizará los entrenamientos y no te dejará margen de error.



## NO TE OBSESIONES:

Hay cosas más importantes que debes priorizar sobre el entrenamiento. No trates de llevar la vida de un profesional del deporte sin serlo. Como comentó muy acertadamente nuestro editor de Deportes en uno de los editoriales de Sport Life: “No seas un semicampeón del deporte y un perdedor de la vida”. La prioridad siempre ha de ser la familia, los amigos y el trabajo, muy por delante de la práctica deportiva. Si respetamos esto, vamos a ver como en determinadas circunstancias, tienes que descansar de manera obligada, y así sin darte cuenta, respetarás el punto 5 de este artículo, referente al descanso, y que de otro modo no respetarías. Hay determinados días en los que si tratas de meter con “calzador” un entrenamiento cuando tienes otras obligaciones que te desbordan, no asimilarás bien lo entrenado y generarás un estrés que suma muchas papeletas para lesionarte. Así que no veas las obligaciones del día a día como un impedimento de tus entrenamientos sino como un comodín que te hará descansar periódicamente.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Si no tienes presupuesto o sigues empeñado en no querer tener un entrenador personal, te recomendamos seguir el blog de los expertos de Sport Life donde encontrarás consejos muy útiles para mejorar en tus entrenamientos y llevar una vida más deportiva y saludable libre de lesiones: [www.sportlife.es/blogs](http://www.sportlife.es/blogs)

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Apunta en un diario de entrenamiento lo que has ido haciendo durante la semana para tener consciencia de que no es poco y procura no dedicar más de 5 días al deporte si no eres profesional. Y si quieres percartarte de si te estás pasando, rellena la siguiente tabla para comparar el tiempo con los tuyos (familiares y amigos) y el tiempo dedicado al entrenamiento. Además, como norma, el cómputo de todas las horas que dedicas semanalmente a entrenar no debería superar a la media de horas que dedicas diariamente a dormir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tiempo de deporte							
Tiempo con la familia							
Tiempo con los amigos							
Tiempo en el trabajo							



## CLAVE 8

### ATIENDE A LA CIENCIA:

Si quieres mejorar en tu deporte, deja de leer solamente las redes sociales. Aunque internet ha supuesto una revolución informativa, lo cierto es que hay mucha desinformación que lejos de ayudarte, te perjudicará porque cualquier persona puede escribir y opinar, y a veces solo nos guiamos por si tiene más o menos seguidores, por lo bien maquetada de una web o lo chulas que son las fotos. Si tienes dudas, vete directamente a consultar estudios científicos e interprétalos tú mismo sin intermediarios. En mi época de estudiante, estos estudios tenía que consultarlos a través de las publicaciones que llegaban a la biblioteca de la universidad, por lo que estaban limitados a alumnos y profesores universitarios, pero hoy en día tenemos acceso a miles y miles de estudios y artículos científicos que se nos ofrecen gratuitamente a través de un simple clic. Así que si, por ejemplo quieres saber que mejora más tu máximo consumo de oxígeno ( $VO_{2max}$ ), si un entrenamiento aeróbico extensivo o unas series, podrías consultar algún estudio de PubMed que es un motor de búsqueda de libre acceso a una base de datos de citaciones y artículos de investigación biomédica, y encontrar por ejemplo este estudio: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26243014> en el que vemos que hay mayores ganancias en el  $VO_{2max}$ .

después de un trabajo de alta intensidad con intervalos como pueden ser unas series, que haciendo un trabajo aeróbico extensivo como puede ser un rodaje suave.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Una forma fácil de encontrar estudios científicos de algún tema que te interese es consultar el Google Académico, aunque en [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es) también te mostramos información basada en los últimos estudios científicos de las ciencias de la salud y el deporte, ¡así que no nos dejes de leer para estar al día!

## CLAVE 9

### QUÉDATE CON GANAS:

Cuando te pasas entrenando, no hay margen de rectificación, más aún si caes en una lesión por sobreentrenamiento. Todo ese riesgo lo corres para aumentar el rendimiento solamente un poco. En cambio, si siempre te quedas algo corto entrenando, el rendimiento apenas se verá afectado, y encima va a ser mucho más difícil que te lesiones y tendrás margen de maniobra, pudiendo aumentar un poco más los entrenamientos sin arriesgarte a llegar al límite, pues la línea que separa nuestro máximo potencial y la lesión es tan insignificante que apenas se diferencia.

### RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

Si padeces cualquiera de estos problemas, es muy posible que te estés pasando con los entrenamientos:

- 1) Fatiga inusual para hacer las labores diarias.
- 2) Disminución del apetito y malas digestiones.
- 3) Tendencia a coger infecciones de las vías respiratorias altas.
- 4) Variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) aumentada.
- 5) Mala calidad del sueño.
- 6) Ansiedad.
- 7) Disminución de la libido.
- 8) Merma en el rendimiento en los entrenamientos de intensidad.





## RECOMENDACIÓN SPORT LIFE:

No hagas caso solamente de la gente que practica tu mismo deporte y procura también escuchar a la gente que tienes alrededor y te quiere aunque no haga deporte. En nuestro nicho de amistades solemos ver las excentricidades deportivas como normales, cuando realmente no lo son, así que si estás planteándote hacer un IronMan a pesar de llevar poco tiempo haciendo deporte porque todo tu círculo de compañeros lo ha hecho, déjate aconsejar por personas cercanas a ti que no hagan tanto deporte. En el término medio de ver y valorar las cosas estará la virtud para hacer lo correcto y más beneficioso para tu salud integral como "deportista Sport Life".

## NO TRATES DE SER EL MEJOR EN EL DEPORTE SINO EN LA VIDA:

Nunca te exijas más de la cuenta, intenta hacer siempre de menos y disfrutarás más del deporte libre de lesiones, y además siempre estarás de buen humor y con ganas de entrenar. Intenta programar las sesiones para quedarte siempre con buen sabor de boca. Y aplica esto a la vida para ser mejor persona en una sociedad en la que solo se valora lo material. En este caso, el rendimiento deportivo (tanto tienes de marca, tanto vales). Dejamos de lado actitudes como la de ayudar a los demás porque eso nos roba tiempo para entrenar y tendremos peores resultados deportivos. Por ejemplo, esos corredores que para bajar de las 3 horas en maratón y tener un cierto estatus "de por vida" entre su colectivo de amigos corredores, dejan de lado a sus hijos en situaciones en las que van a ser más útiles como padres que como corredores. No quiero ser muy crítico, pero realmente no solo hay mucho deportista lesionado por no hacer bien las cosas que os he comentado. Cada día veo más "tarados mentales del deporte" y perdonarme la expresión, pero es que esta es una lesión mucho más grave que la de tener una fascitis plantar o una tendinitis de Aquiles. Recuerda que si eres una buena persona, con la cabeza bien amueblada, va a redundar en una mayor estabilidad emocional que hará que a la larga padezcas menos lesiones.

