

Cómo combatir las molestas agujetas

En general el verano es una época del año en que aumenta de forma considerable la actividad deportiva y un buen momento para desentumecer los músculos y así hacerles recobrar su agilidad y soltura. En personas que están poco o nada entrenadas suelen aparecer las denominadas agujetas al someterse a un ejercicio físico de una intensidad a la cual no están acostumbradas. La respuesta del cuerpo es la aparición de un dolor en la zona ejercitada de forma progresiva, que comienza a partir de las 24 o 48 horas después del ejercicio y se incrementa paulatinamente hasta las 72 horas, cuando alcanza el punto máximo de dolor. Estas molestias remiten de forma progresiva hasta llegar del quinto al séptimo día que por regla general es cuando desaparecen.

La gran desinformación que existe respecto a las agujetas fue la motivación de la revisión bibliográfica *Agujetas y ejercicio excéntrico*, a cargo de José Enrique Moral García y Miguel Ángel Aldarias Chinchilla publicada en la revista *Educación Física y Deportes* (año 13, nº 119, abril de 2008).

Una carrera de 15 minutos cuesta abajo (ejercicio excéntrico) es suficiente para provocar la aparición de síntomas propios de las agujetas como la inflamación muscular

retardada y todos los cambios a nivel morfológicos y funcionales que esta lleva consigo. Es importante recordar que la presencia de agujetas no es indicativo de lesión.

Una vez instaurado este dolor muscular de aparición tardía, el protocolo para tratar las DOMS sería realizar el entrenamiento de forma progresiva y a una intensidad más liviana, encaminado hacia el alivio del dolor, de la sensación de tensión, la recuperación del arco de movimiento y de la fuerza. Sin duda uno de los tratamientos más indicados para esta lesión es el masaje, aplicado tras el ejercicio. Lo que se consigue con la administración de un masaje, dos horas después de haber hecho el ejercicio que provocó las agujetas, es reducir la intensidad del dolor cuarenta y ocho horas después de la finalización del ejercicio. En líneas generales se puede decir que el masaje es beneficioso para reducir el dolor y la flacidez muscular, resultantes de las agujetas, pero no así para el tratamiento de la fuerza y disminución funcional. Como protección ante el dolor y la inflamación muscular retardada es conveniente planificar y desarrollar sesiones de ejercicios anteriormente al ejercicio mayoritariamente excéntrico, aquél en que las fibras musculares se alargan mientras se activan.



EL MATIZ

Tradicionalmente se explica la aparición de dolores musculares posteriores a la realización de un ejercicio desacostumbrado o de intensidad superior a la soportada por alteraciones secundarias al proceso metabólico-energético desarrollado en el interior del músculo. La acidosis láctica secundaria a la presencia del metabolismo anaeróbico de producción de energía hacia del depósito de lactatos en las miofibrillas una explicación habitual. Estudios posteriores comprobaron que el mayor peso en la etiología de las agujetas se establece por la presencia de múltiples microrroturas fibrilares en las partes del músculo más solicitadas funcionalmente. Esas lesiones necesitan un proceso de reparación de 48 a 72 horas en el que la nueva contracción muscular ocasiona dolor y de, manera refleja aumento del tono muscular con contractura y una cierta disfunción muscular.