

LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN MONTAÑA TRAS EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Andoni Aguirre Igartua

Colaborador de la Vocalía de Seguridad y Salud de la FEMECV

María José Carrillo Heredia

Colaboradora de la Vocalía de Seguridad y Salud de la FEMECV

El cuerpo humano es un sistema que se caracteriza por una gran capacidad para adaptarse a los estímulos que recibe de su entorno. **Adaptarse** es prepararse para ofrecer una respuesta más adecuada a un futuro estímulo similar.

Si al cuerpo humano se le estimula a través del movimiento, el cuerpo se adapta a él, con la finalidad de que, en el futuro, el organismo sea capaz de asimilar ese estímulo de una forma más adecuada. A esto le llamamos "ganar" forma física.

Sin embargo, el cuerpo se adapta a todo, también a la inactividad. Si no recibe ningún estímulo que le requiera ninguna exigencia a nivel físico y metabólico, el cuerpo también se adapta a la nueva situación, optimizando sus recursos para el nivel de exigencia esperable. Así es como "perdemos" forma física.

Tras un largo período de tiempo de inactividad, como el que estamos sufriendo por el confinamiento, es previsible que muchos de nosotros hayamos "perdido" forma física. También es probable que estemos completamente desentrenados y que, no obstante, estemos deseando ir al campo o a la montaña. Pero lo que sí es seguro, es que **hemos perdido el nivel de adaptación que teníamos a las actividades en montaña que realizábamos con asiduidad anteriormente**, ya que, por mucho que nos hayamos entrenado en casa, debemos tener en cuenta que, por el principio de la ESPECIFICIDAD del deporte, es más que probable que hayamos "perdido" parte de las adaptaciones específicas a nuestros respectivos deportes de montaña.

En cualquiera de los casos, te recomendamos que abordes este regreso a la actividad como un **PERÍODO DE ADAPTACIÓN**. Como cada persona es diferente, te ofrecemos algunos consejos generales para la vuelta a la actividad:

- ESTABLECE UN PERÍODO DE ADAPTACIÓN a la actividad. Si estabas muy entrenado/a, y vas a entrenar mucho, este período debe tener una duración de, al menos, 15 días. Si no estabas tan entrenado/a, y vas a seguir con un entrenamiento de mantenimiento (de dos o tres días entre semana) y actividad montañera el fin de semana, alarga este período un poco más, hasta el mes de duración. Si no estabas nada entrenado/a, este período de inactividad, para ti, no ha supuesto ninguna pérdida.
- Si estás planificando alguna actividad en montaña, **CONVIENE QUE ENTRENES ENTRE SEMANA**. Ten en cuenta que, aunque existen limitaciones a la movilidad de las personas, en montaña se te puede presentar una situación imprevista que te exija un rendimiento más allá de lo esperado (un extravío, por ejemplo).
- **ENTRENA DE MENOS A MÁS**. Cada entrenamiento es un estímulo para el organismo en forma de una "carga". La carga de un entrenamiento se determina en función de dos variables:

- El **volumen**, que se expresa en kilómetros, minutos, series, pegues, etc.
Por ejemplo, el volumen de un entrenamiento es de una hora, o de 10 kilómetros.
 - La **intensidad**, que se expresa en velocidad, peso, desplome, etc.
- La combinación de estas dos variables nos ofrece la posibilidad de modular nuestro entrenamiento. En este periodo de adaptación, te recomendamos:
- **PRIORIZAR LA GANANCIA EN VOLUMEN**, es decir, no realices entrenamientos muy intensos, sino prolongados, y aumenta la carga aumentando el volumen (por ejemplo, cada vez más tiempo, cada vez más kilómetros, o cada vez más entrenamientos por semana) de forma **GRADUAL**.
 - Aumentar poco a poco la carga de los entrenamientos. Para no excederte, escribe en una libreta los entrenamientos que vas a hacer en el período de adaptación y cumple con la planificación. Puedes aumentar los tiempos de los entrenamientos de cinco en cinco minutos, o pasar de tres a cuatro entrenamientos por semana, por ejemplo.
- Cuando salgas a la caminar, a correr, o a escalar, aplica el mismo principio. Prioriza excursiones en las que aumentes la duración o la distancia (volumen), frente a aumentos de desnivel o de velocidad (intensidad); prioriza escalar cada vez más vías de bajo grado, o vías más largas (volumen), frente a aumentos en el grado de las vías que haces (intensidad).
 - Realiza calentamientos previos de una duración mínima de 15 minutos, con ejercicios de movilidad articular de todo el cuerpo, siempre que vayas a hacer actividad física.
 - Presta atención a los signos de fatiga muscular, que pueden ser diferentes por el periodo de inactividad.
 - Evita hacer ejercicio ni movimientos con dolor.
 - Consultar a tu entrenador/a personal si sigues un plan de entrenamiento personalizado o específico.
 - Realiza estiramientos al final del entrenamiento durante otros 15 minutos, manteniendo posiciones de estiramiento muscular contando hasta 20 segundos en cada posición después de hacer actividad física.
 - Si tienes más de 40 años aumenta los tiempos de calentamiento y de estiramientos, tanto en los entrenamientos como en montaña.
 - Si tu actividad deportiva te exige realizar maniobras comprometidas con equipos de protección individual anti-caídas, aplica el mismo principio. La fatiga de una actividad demasiado exigente, puede hacer que te desconcentres y cometas errores o despistes.
 - Evita consejos "milagrosos" para aumentar el rendimiento o bajar de peso. No tomes suplementos o complementos sin consultar con profesionales.
 - Es importante una correcta hidratación y alimentación para evitar lesiones, y contribuir a una correcta recuperación.

En definitiva, se trata de prevenir lesiones, ya que si te lesionas por precipitarte, vas a tener que hacer reposo y vas a "perder" todavía más forma física. Ten paciencia.

VOCALÍA DE SEGURIDAD Y SALUD FEMECV