



¿Qué hago cuando no puedo entrenar?

Introducción

Somos unos firmes partidarios de un estilo de vida en movimiento, dado que indudablemente el ejercicio físico supone “un fármaco universal, con pocos efectos secundarios y bajo coste (...) que ayuda a mantener la independencia funcional de las personas mayores, y la calidad de vida en todas las edades” (Córdoba et al., 2012).

Y no solo en la población general el ejercicio físico se ha demostrado efectivo, si no que en multitud de enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, hipertensión, artrosis, infarto de miocardio, entre otras) se ha señalado como una terapia a tener muy en cuenta (Pedersen & Saltin, 2006).

Sin embargo, no somos ajenos a que en diferentes etapas de tu desarrollo vital, puede que el acceso a la actividad física se vea comprometido o limitado en gran medida. Una lesión, una intervención quirúrgica, malestar por la toma de medicamentos, dolor crónico o situaciones climatológicas muy adversas, por ejemplo, pueden boicotear tus planes de movimiento, o limitarlos en gran medida.

En esos momentos, nos gustaría proponeros alternativas sin movimiento, que pueden contribuir a mejorar tu salud y paliar los efectos negativos de la ausencia de ejercicio.

Alternativas saludables durante tu no entrenamiento

¿SEGURO QUE NO PUEDES ENTRENAR?

Por paradójico que parezca debido al título de este artículo, esa es la primera pregunta real a contestar. En este caso, lo mejor siempre es que consultes con un profesional al respecto. Dejamos caer un par de sugerencias, más allá del sencillo y útil "no entrenar la zona lesionada, pero sí el resto del cuerpo".

- La electroestimulación ofrece un medio pasivo, de bajo impacto articular, muy localizado, que se ha visto útil en ex-deportistas con artrosis (Adams et al., 2013) o en personas de más de 70 años (Zampieri et al., 2015).
- Buscar alternativas al medio habitual en que realizas ejercicio, como el agua, pueden ser una buena solución. U optar por modalidades de ejercicio sencillas, pero retadoras, como puede ser el golf, que recientemente acaba de ser señalado como un ejercicio de moderada intensidad con amplios beneficios de nivel de bienestar y salud mental (Murray et al., 2017).

NUTRICIÓN

La famosa y clásica triada del éxito en tus objetivos de entrenamiento conllevan tres pilares: ejercicio, descanso y nutrición. Este último pilar, puede ser de mucha utilidad para disminuir la pérdida de masa muscular asociada a la inactividad. Algunas recomendaciones básicas al respecto serían (Wall et al., 2015):

- 4-6 comidas (3-4h).
- 1.6-2.5g/proteína/día (2.5-3gr leucina por toma).
- Omega 3, BCAA's, Creatina y HMB.

Bibliografía

- Adams, T., Band-Entrup, D., Kuhn, S., Legere, L., Mace, K., Paggi, A., & Penney, M. (2013). Physical therapy management of knee osteoarthritis in the middle-aged athlete. *Sports medicine and arthroscopy review*, 21 (1), 2-10.
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373 (1), 13-24.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13 (1), 9-14.
- Clark, B. C., Mahato, N. K., Nakazawa, M., Law, T. D., & Thomas, J. S. (2014). The power of the mind: the cortex as a critical determinant of muscle strength/weakness. *Journal of neurophysiology*, 112 (12), 3219-3226.
- Córdoba, R., Cabezas, C., Camarillas, F., Gómez, J., Herráez, D. D., López, A., ... & Marqués, F. (2012). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención primaria*, 44, 16-22.
- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., ... & Kawada, T. (2016). Effects of forest bathing on cardiovascular and metabolic parameters in middle-aged males. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016.
- Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D., Hawkes, R. A., Schiphorst, C., Kelly, P., ... & Mutrie, N. (2016). The relationships between golf and health: a scoping review. *Br J Sports Med*, bjsports-2016.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16 (S1), 3-63.
- Slimani, M., Tod, D., Chaabene, H., Miarka, B., & Chamari, K. (2016). Effects of mental imagery on muscular strength in healthy and patient participants: A systematic review. *Journal of sports science & medicine*, 15 (3), 434.
- Wall, B. T., Morton, J. P., & van loon, L. J. (2015). Strategies to maintain skeletal muscle mass in the injured athlete: nutritional considerations and exercise mimetics. *European journal of sport science*, 15 (1), 53-62.
- Zampieri, S., Mosole, S., Löfler, S., Fruhmann, H., Burggraf, S., Cvecka, J., ... & Mayr, W. (2015). Physical exercise in Aging: Nine weeks of leg press or electrical stimulation training in 70 years old sedentary elderly people. *European journal of translational myology*, 25 (4), 237.

VISUALIZACIÓN

Imaginarse en movimiento, a través de técnicas de visualización donde tratas de evocar fuertes contracciones musculares, puede llegar a reducir hasta en un 50% la pérdida de fuerza relacionada con la inmovilización tras una operación, incrementando a su vez la activación neural voluntaria (Clarke et al., 2014; Slimani et al., 2016).

OTRAS ALTERNATIVAS

Existen multitud de terapias enfocadas a la mejora de la salud, pero nos gustaría concluir este artículo, señalando tres de ellas:

- Baños forestales, o realizar una "inmersión" en un entorno natural con árboles mientras caminas, lees, respiras, duermes.... En Japón está reconocido como terapia, y tiene efectos demostrados sobre el estrés oxidativo, la frecuencia cardíaca y los niveles de ansiedad (Li et al., 2016).
- Escritura positiva. Con tan solo 2 minutos diarios de escribir sobre experiencias intensamente positivas, ya se han demostrado efectos positivos sobre la salud mental y física de los practicantes (Burton et al., 2008).
- Practicar Mindfulness o Meditación, la única "medicina" capaz de mejorar la inflamación, el sistema inmune y el envejecimiento biológico (Black & Slavich, 2016).



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.