



# Mito: AGUJETAS

Ya sabemos y hemos experimentado lo que son las agujetas pero, ¿queréis saber más sobre ellas? Os desvelo verdades y mentiras sobre estos dolores musculares. Más bien, os voy a confirmar las fórmulas correctas para prevenirlas o solucionarlas.



**Definición:** El DMAR (dolor muscular de aparición retardada), conocido como agujetas, responde principalmente a la aparición de micro roturas de fibras musculares y algunos otros procesos como micro inflamaciones.

Esto quiere decir que el dolor que aparece se produce principalmente por una de las dos siguientes razones:

1. Porque se realiza un trabajo muscular cuando se está desentrenado y la fibra no es capaz de aguantarlo (sufriendo así micro roturas dispersas a lo largo del músculo que se ha sometido al trabajo)
2. Porque la fibra muscular en cuestión sea débil de por sí y aunque el entrenamiento sea constante, siempre habrá tendencia a coger dolor en esa zona.

\*Y sí, aunque hagas ejercicio regularmente también puedes sufrir agujetas. Pueden aparecer incluso 48 horas después de finalizar la sesión de actividad física, no siempre al día siguiente.

## Soluciones verdaderas para evitarlas:

- Los estiramientos ayudan a reducir el dolor muscular, previniendo agujetas, tirones y dolores.
- Las agujetas forman parte de un proceso de adaptación, lo mejor para evitarlas es hacer ejercicio de forma progresiva en cuanto a carga, intensidad...
- Tener una buena alimentación e hidratación, calentar bien antes de realizar el ejercicio, y una buena sesión de estiramientos al acabar, son fórmulas muy buenas para prevenirlas.

## Si ya se padecen las agujetas...

- El único modo de quitarlas es hacer los mismos ejercicios que las produjeron pero con una carga menor, para que el músculo sobrepase la barrera del dolor y se adapte a ese trabajo. **¡Nada de beber agua con azúcar!** Eso es un falso mito que ya deberíamos saber todos.
- Para bajar la inflamación y la sensación de dolor una buena manera es aplicar frío local: ducha en agua fría o sumergir la articulación debilitada en un barreño con agua y algo de hielo, sin superar nunca los 20 minutos de tiempo de exposición continua al frío.



Vamos a intentar, en la medida de lo posible, evitarlas y poder disfrutar, no sufrir, con nuestros entrenamientos. Espero que a estas alturas, hoy nadie esté padeciendo agujetas JA, JA, JA...