

Como reducir el dolor muscular después de hacer deporte

Para reducir el dolor muscular después de hacer deporte podemos intercalar duchas frías y calientes que nos ayudaran a relajar y a desinflamar, además de evitar lesiones

Después de hacer deporte **podemos experimentar dolor muscular porque el cuerpo libera toxinas y ácido láctico** que se acumulan en los músculos al realizar actividad física.

Esta sensación se conoce como mialgia o dolor muscular tardío, puesto que **inicia luego de, al menos, 12 horas de haber realizado el ejercicio.**

Esta molestia suele desaparecer unas 72 horas después. Es común que aparezca cuando llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, pero, en cuanto tu cuerpo se acostumbra, los dolores desaparecen.

Cuando la mialgia se presente, aplica los siguientes trucos para reducir el dolor muscular después de hacer deporte.

1. Baño para relajar los músculos y evitar el dolor muscular tras el deporte

Puedes optar por el agua tibia o fría para darte un baño después de una ardua sesión de ejercicios. Esta es la opción mas rápida para disminuir el dolor ocasionado por hacer deporte.

Agua tibia

Una ducha con agua caliente o una sesión de sauna de, al menos, 10 minutos puede ayudarte a relajar y desinflamar los músculos.

El calor te ayudara a mejorar la circulación sanguínea en el musculo estriado, contribuyendo así a una eliminación de toxinas más rápida.

Adicionalmente, puedes colocar sulfato de magnesio o sales de Epsom en una bañera y sumergirte por 20 minutos para desinflamar los músculos.

- En caso de que no tomes baños de tina, puedes añadir agua y sales de Epsom en un bol.
- Toma una toalla, empápala con este Líquido y luego colocarla sobre el musculo afectado.

Agua fría

Debes tener en cuenta que la ducha debe realizarse intercalando frío y tibio, en intervalos de 1 minuto de agua fría y 2 minutos con agua caliente.

- **Con el agua fría desinflamas los músculos**, mientras que con el agua caliente ayudas a mejorar la circulación a nivel muscular.

- Con las dos temperaturas evitas la formación de moretones y funciona también como tratamiento para esguinces y lesiones.

2. Masajes

Los masajes pueden ayudarte a reducir la tensión muscular y el dolor muscular que aparece después del deporte.

Los atletas profesionales toman sesiones de masaje con regularidad debido a la extenuante rutina de ejercicios que realizan a diario para mantenerse en forma.

Puedes pedirle a algún familiar que te haga un masaje en los músculos adoloridos.

También puedes utilizar un rodillo de espuma o un masajeador eléctrico portátil siempre que realices el masaje de forma delicada sin hacer sufrir el músculo con movimientos bruscos o demasiado fuertes.

No obstante, lo ideal sería que acudieses con un masajista profesional para que te ayude a tratar el dolor.

3. Deja que tus músculos descansen

La mejor forma de combatir el dolor muscular después del deporte es dejar que tu cuerpo descanse por un día o dos. Durante este período **es importante que no dejes de hacer ejercicio por completo.**

En su lugar, límitate a los ejercicios sencillos como estiramientos o una pequeña caminata.

Luego, es buena idea que sigas con una rutina sencilla que no te lleve al límite extremo. Recuerda que es mejor iniciar con un ejercicio básico e ir aumentando velocidad y ritmo conforme tu cuerpo se vaya adaptando.

Consejos generales para combatir el dolor muscular después del deporte

- **Procura descansar del ejercicio hasta que el dolor desaparezca.** El descanso les permitirá a tus músculos repararse rápidamente.
- Eleva las piernas para reducir el dolor y la tensión causados por la inflamación muscular. Ten en cuenta que al realizar ejercicio, le sobrexiges a tus músculos.

Esto ocasiona que se hinchen y que todos los movimientos sean dolorosos. Eleva las piernas con ayuda de almohadas para colocarlas sobre el nivel de tu corazón.

- **Realiza estiramientos suaves** como intentar tocar los dedos de los pies con las manos o hacer sentadillas. Así ayudarás a aflojar los músculos y aliviar el dolor.

Debes mantener cada estiramiento al menos 30 segundos.

- Puedes utilizar una banda de tela para cubrir tus miembros doloridos. La presión suave que realiza la compresa reduce el dolor y la hinchazón.
- **Una almohadilla de hielo envuelta en una toalla también es útil** para adormecer el área y reducir así el dolor y la hinchazón.

Al finalizar una sesión de ejercicios es normal que aparezca dolor muscular, en especial si ha pasado mucho tiempo sin practicar ningún deporte. Lo mejor para evitar esta molestia es iniciar con una rutina de ejercicios suaves.

Si deseas bajar de peso o ganar masa muscular busca la ayuda de un entrenador deportivo para así evitar lesiones.

Asimismo, no olvides que para ganar masa muscular también es conveniente seguir una dieta rica en proteínas.

Fuente: <https://mejorconsalud.com/reducir-dolor-muscular-despues-deporte>