

# ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL REINICIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN MONTAÑA TRAS EL CONFINAMIENTO

## 1. INTRODUCCION

## 2. ¿NOS CONVIENE VOLVER A SALIR Y A LA MONTAÑA?

- FACTOR AIRE LIBRE
- LA LUZ SOLAR

## 3. ¿ACTIVIDAD SEGURA?

- ESCALANDO
- DESINFECTANTES ÚTILES Y FÁCILES DE ENCONTRAR

## 4. FICHA DE SEGURIDAD

## 5. RETORNO A LA ACTIVIDAD

- PERIODO DE ADAPTACION GENERAL
- ADAPTACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS DE MÚSCULOS Y TENDONES
- INTENSIDAD
- ENTRENAMIENTO
- ENTRENAMIENTO TIPO MICRO CICLO DE TRES SEMANAS MUY PROGRESIVO

## 6. ALIMENTACIÓN, LA HIDRATACIÓN Y EL DESCANSO

## 7. BOTIQUIN

## 8. EL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

## 9. EPILOGO

ASESORIA MEDICA EMF  
ZURIÑE FORONDA

## 1. INTRODUCCION

Siendo diferentes las disciplinas de montaña y siendo diferente la practica de las mismas, como ocio o a nivel competitivo, y también en las diferentes etapas de la vida, hay que tener siempre presente que en general son actividades físicas de moderada a alta intensidad y con el componente añadido de los múltiples factores que influyen en su desarrollo (terreno, meteo, duración prolongada, factor sorpresa ...), es por ello que es recomendable ir con calma a la hora de volver a realizar nuestra actividad, y tomándonoslo como si fuéramos deportistas de alto nivel (aun cuando nuestro sentimiento sea más el de disfrutar de la practica de una actividad lúdica en parajes singulares).

Hablaremos por lo tanto de la mejor manera de volver a nuestra ansiada práctica del montañismo.

## 2. ¿NOS CONVIENE VOLVER A SALIR Y A LA MONTAÑA?

Desde el punto de vista saludable, SI

SE PUEDE siempre y cuando se haga de FORMA SEGURA

SE DEBE, respirar aire fresco.

### • FACTOR AIRE LIBRE

Diversas revisiones y estudios al respecto, inspiradas en la época anterior a los antibióticos, en la que se recomendaban tratamientos en lugares ventilados y con corrientes de aire, junto exposición a la luz solar (los famosos hospitales de montaña para la tuberculosis), nos orientan en este sentido. Actualmente se estudian las propiedades destructoras del aire fresco en microbios patógenos aerotransportados en aerosol,

incluidas bacterias y virus de la gripe. Se le llama el **factor aire libre**, y se refiere a una adecuada ventilación con renovación del aire (pensando en la adquisición de una nueva casa, podrían ser interesantes techos altos y muchas ventanas).

#### • **LA LUZ SOLAR**

Además se sabe que la exposición a **la luz solar** (junto a la ventilación natural) ayuda a curar infecciones al inactivar los patógenos y estimular la producción de vitamina D; se sabe que esto último estimula la función inmune. La luz del sol mata a los patógenos mediante los rayos UV. Un estudio muy reciente informó sobre la exposición del virus de la influenza en aerosol a la luz solar simulada a diferentes niveles de humedad; hubo una descomposición significativa del virus cuando se expuso a la luz. La exposición a la luz solar puede también mejorar la actividad de las células inmunes de linfocitos T.

La práctica de actividad física al aire libre nos ayudará también en el bienestar mental.

### **3. ¿ACTIVIDAD SEGURA?**

Pero nuestra alarma interior salta: Hay virus, virus en todas partes ... ¡Peligro!

Aún hay dudas sobre dónde acecha el coronavirus y cuánto tiempo vive, pero tampoco estamos caminando cada minuto en una nube de COVID-19.

La transmisión del virus ocurre predominantemente entre personas a través de gotitas respiratorias y superficies de contacto donde se han posado. Es necesaria una proximidad con una persona con síntomas respiratorios como tos o estornudos, para que el virus se transmita por las gotitas; estas partículas infecciosas pueden entrar por la boca, nariz u ojos de la persona expuesta. El contagio indirecto ocurre cuando alguien toca las superficies que han sido contaminadas por una persona infectada y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos.

Así que, hay que seguir teniendo cuidado para evitar exponerse a las gotas respiratorias cargadas de virus mientras se está al aire libre respirando aire fresco y tomando el sol.

Solución: **DISTANCIAMIENTO SOCIAL y "¡NO TE TOQUES LA CARA!"**

MANTENTE A 4 METROS DE DISTANCIA DE OTRAS PERSONAS SI LA ACTIVIDAD FÍSICA DE AMBOS ES DE BAJA INTENSIDAD (MARCHA) Y A 10 METROS SI ES DE ALTA INTENSIDAD (CARRERA)

(A 5 km/h: 4-5 m.; a 14,4 km/h. 10 m.; a más de 30 km/h. p.e. en bicicleta, 15-20 m. sin viento)

Con viento aumentar las distancias.

Si llegas a un sendero concurrido, ¡vete por otra parte!

Si llegas a un punto y hay mucha gente en el, no pares, ¡vete a otro lugar!

Para evitar el contacto de superficies infectadas, es interesante saber que dependiendo del material en el que se pose el virus, es variable, pero podría durar hasta 9 días en plástico, por lo que para evitar coger el virus de un objeto contaminado: LIMPIATE LAS MANOS Y LAS SUPERFICIES CON DESINFECTANTES (mesas de picnic, botellas de agua, manijas de puertas, etc.)

#### • **ESCALANDO**

Aunque no hay estudios concluyentes, el virus podría permanecer en roca un tiempo, si un escalador infectado se toca la cara, la nariz o la boca mientras está una ruta, el virus se pondrá en sus manos y luego en otras cosas que toque, incluidas las presas y anclajes ..., si otro escalador posteriormente toca esa presa o seguro y luego toca su cara, podría infectarse ...

Por lo tanto, se ha de ser consciente del riesgo, no tocarse la cara escalando una ruta y desinfectarse las manos en cuanto nos sea posible.

Al llegar a casa tras la actividad, por supuesto, se han de **LAVAR Y DESINFECTAR LAS MANOS**, pero también limpiar las suelas de las botas y el material con paños con desinfectante y dejarlas fuera de casa.

Usa equipo, material, mochila, cantimplora, botiquín etc. **INDIVIDUAL**

Se pueden incluir toallitas de alcohol o Sanytol®, Hidrogel o un paño empapado en lejía diluida en una bolsa hermética, incluso una botella de spray con lejía diluida en agua.

#### • **DESINFECTANTES ÚTILES Y FÁCILES DE ENCONTRAR**

AGUA Y JABON    GEL HIDROALCOHOLICO    ALCOHOL DE 70º

LEJIA DILUIDA EN AGUA (20 ml. de lejía + 1 litro de agua)

Desinfectantes antimicrobianos (Sanytol®)

Con respecto al uso de mascarillas y guantes, no son útiles en la práctica de actividad en montaña, pero pueden serlo si nos encontramos con otras personas y no podemos evitarlas.

Llevarlos en la mochila, en el botiquín, no estará de más.

Por otro lado, conviene recordar que somos posibles transmisores asintomáticos del virus y en nuestras manos está no contribuir a su propagación, por lo que por favor:

No viajes entre comunidades para practicar la actividad, y menos a comunidades rurales donde la asistencia médica es más limitada.

Y además piensa en las dificultades por las que estamos pasando:

No sobrecargues el sistema de salud lesionándote o teniendo que ser rescatado.

Recuerda que ahora los hospitales son foco de enfermedad, no quieras terminar en una UCI.

#### 4. FICHA DE SEGURIDAD

REGLA	CONSEJO
DISTANCIAMIENTO SOCIAL	Si llegas a un sendero concurrido, ¡vete por otra parte!
NO VIAJAR	Evita propagar la enfermedad entre comunidades, no te desplaces a comunidades rurales
DISPERSION	Si llegas a un punto y hay mucha gente en el, ¡vete a otro lugar!
EVITAR ACTIVIDAD DE RIESGO	No sobrecargues el sistema de salud lesionándote o teniendo que ser rescatado; los hospitales son foco de enfermedad, no quieras terminar en una UCI
DESINFECCION	Lávate las manos, limpia las botas y el material individual

#### 5. RETORNO A LA ACTIVIDAD

Y ahora que tenemos claro que nos conviene reanudar nuestra actividad montañera y que además lo podremos hacer de forma segura respetando ciertas medidas, vamos a ello:

Hemos estado soñando con la vuelta a la montaña, viéndonos vídeos que nos han motivado y estamos con el mono ... pero ¡cuidado!

La vuelta a la actividad en montaña, tanto de ocio como de competición, ha de ser progresiva e individualizada, para no caer en riesgos innecesarios, no lesionarse y evitar el sobre entrenamiento con el consiguiente deterioro del rendimiento. A veces, menos, es más.

##### • PERIODO DE ADAPTACION GENERAL

Será necesario un periodo de adaptación, que dependerá del tiempo que se ha estado inactivo, de la edad, de si ha habido aumento o disminución de peso, del nivel de rendimiento previo, de la actividad a realizar, etc. Aconsejable, entre tres y cuatro semanas.

Las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovasculares o lesiones, antes de reiniciar la práctica deportiva, deberían consultar con su médico o con un especialista en medicina del deporte y si es necesario, realizar un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar o retomar la actividad física.

##### • ADAPTACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS DE MÚSCULOS Y TENDONES

Se ha de tener en cuenta que el confinamiento provoca la desadaptación de las estructuras de músculos y tendones; aunque se hayan realizado entrenamientos alternativos, las estructuras no estarán adaptadas a los gestos específicos que se realizan en montaña; incluso los entrenamientos realizados durante el confinamiento han podido adaptar estas estructuras a otros gestos, que podrían derivar en diferentes lesiones. No es recomendable pensar que se ha podido mantener el nivel físico-técnico previo al confinamiento, es necesario hacer una “puesta a punto”.

Se puede comenzar con ejercicios suaves como caminar diariamente entre 30 y 60 minutos de forma continua o en series de al menos 10 minutos para evitar sobrecargas.

Posteriormente, reiniciar el ejercicio físico con el mismo tipo de actividad que se realizaba (marcha, bicicleta, trotar, carrera, escalada, ...) aumentando la frecuencia paulatinamente hasta alcanzar las 5-6 sesiones semanales.

La duración también se irá aumentando de forma paulatina hasta alcanzar la que se realizaba antes del confinamiento.

Priorizar las superficies blandas para prevenir lesiones en la espalda y articulaciones, ayudarse de bastones. Elegir un calzado adecuado a cada actividad, así como un equipamiento y material técnicos adaptados a nuestras necesidades

### • INTENSIDAD

Con respecto a la intensidad, se ha de comenzar con intensidades suaves a “ritmo de aliento”, sin jadear, para ir aumentando de forma progresiva.

Reiniciar la práctica de ejercicio físico y deporte de forma brusca, con altas intensidades y duraciones prolongadas, puede ocasionar lesiones deportivas (especialmente musculares y tendinosas) o problemas cardiovasculares que pueden ser graves.

Es conveniente combinar el ejercicio cardiovascular aeróbico, con ejercicios de fuerza y tonificación muscular. Incluso es bueno combinar diferentes disciplinas (marcha, carrera, bicicleta, trepar ...)

Se ha de estar atento a nuevos signos o síntomas como el ahogo, dolor en el pecho, mareo, pérdida de conocimiento, sensación de palpitaciones, dolores musculares o articulares; si se presentan se debe interrumpir la práctica de ejercicio y consultar con un médico de forma inmediata.

Nunca se ha de olvidar realizar un adecuado calentamiento, así como una vuelta a la calma de forma progresiva, sin parar el ejercicio de forma brusca.

### • ENTRENAMIENTO

Para aquellos y aquellas que realizan actividades más exigentes:

No quieras recuperar de repente tu forma física anterior, hazlo progresivamente y sin agobiarte. El cuerpo necesita un tiempo razonable para adaptarse. Evita sobrecargas excesivas. Las tres o cuatro semanas de adaptación a la normalidad del entrenamiento deben estar dirigidas por el principio de progresión, teniendo un punto de partida similar al del inicio de la temporada. Así que, empieza con calma. No te dejes llevar por el exceso de motivación ni por lo que realicen los demás. Plantéate entrenamientos progresivos tanto en volumen como en intensidad.

#### **TEN PACIENCIA, RECUPERARAS LA FORMA**

Replantéate los Objetivos para tenerlos claros a corto y medio plazo y programa y PLANIFICA el entrenamiento en consonancia con los objetivos. Entrena la resistencia, la fuerza, la velocidad, la potencia, la flexibilidad, la agilidad, la técnica ...

Aplica los principios del entrenamiento deportivo.

Dedica tiempo a la preparación física y no comiences con metas importantes.

#### **FRENA TU MENTE Y TRABAJA TU FÍSICO.**

Repasa las lesiones previas al parón o aquellas más habituales en ti, y prevé las posibles sobrecargas y molestias que podrían aparecer casi de inmediato.

#### • ENTRENAMIENTO TIPO MICRO CICLO DE TRES SEMANAS MUY PROGRESIVO:

1. Entrenamientos básicos de movilidad y tonificación con entrenamientos de intensidad moderada, carga de entrenamientos aeróbicos media y sin realizar grandes rodajes.
2. Entrenamiento de fuerza a velocidad de ejecución moderada, con total control del movimiento, sin perder la movilidad e ir incrementando muy progresivamente la carga de entrenamiento aeróbico (kilómetros).
3. Reinicio muy progresivo a los entrenamientos pliométricos o trabajos excéntricos de fuerza.

Ten en cuenta que:

**A MÁS INACTIVIDAD, MÁS EDAD Y MÁS LESIONES PREVIAS, NECESITARÁS MÁS TIEMPO DE ADAPTACIÓN.**

**ATENCIÓN AL SOBRE ENTRENAMIENTO**, hará que disminuya tu rendimiento a largo plazo y te conducirá a lesiones e incluso a enfermar.

## **6. ALIMENTACIÓN, LA HIDRATACIÓN Y EL DESCANSO**

Es importante cuidar la alimentación, la hidratación y el descanso. La dieta saludable es el mejor aliado del ejercicio físico. Y el descanso parte del entrenamiento, ya que facilita la recuperación de tejidos y la adaptación a los nuevos requerimientos.

**BEBE ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD. AGUA o bebidas deportivas. NO ALCOHOL.**

## **7. BOTIQUIN**

En la mochila siempre un BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS con material ligero y que sepamos utilizar.

## **8. EL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA, MAS IMPORTANTES QUE NUNCA**

Las primeras semanas el tiempo dedicado al calentamiento y a la vuelta a la calma debería ser superior al dedicado al entrenamiento o actividad en sí.

Calienta durante 10-15 minutos antes de la actividad. Puedes hacerlo con una aproximación a la pendiente progresiva y tranquila, un trote ligero, escalando un tramo fácil o en horizontal sin esfuerzos ... el objetivo es realizar un esfuerzo leve que haga entrar en calor a la mayor musculatura posible y activar los sensores musculares y articulares para que se vayan preparando.

Realiza una progresiva vuelta a la calma tras la actividad, durante 15-20 minutos disminuyendo progresivamente la intensidad y realizando estiramientos no forzados para ayudar a la recuperación muscular.

## **9. EPILOGO**

Por último, recordad que las actividades en montaña son muy variadas y nos ofrecen la posibilidad de disfrutar de muchas maneras, desde sacar fotos, dibujar, observar la vida vegetal y animal, jugar con los elementos, descubrir nuevas sensaciones, entornos, parajes, geología hasta ponernos al límite en nuestras capacidades de supervivencia y enfrentarnos a las inclemencias del terreno y fenómenos naturales hay un amplio abanico de opciones que podemos elegir para hacer en solitario evitando así la propagación del virus.

Ya tenemos multitudes en las zonas urbanas, elegid entornos menos concurridos, descubrid sitios nuevos y dejáros llevar por la aventura como si fueran otros tiempos. Eso sí, ¡acordaos del MOVIL, mapa y la brújula o GPS!

ASESORIA MEDICA EMF  
ZURIÑE FORONDA