



VERDADES Y MITOS SOBRE LAS AGUJETAS

Se ha especulado mucho sobre el origen y los remedios de las agujetas. ¿Por qué se producen? ¿Tomar azúcar tras el ejercicio realmente funciona? ¿Y estirar? En este artículo trataremos de daros la información más actualizada y objetiva sobre esta molesta sensación.



SÍNTOMAS

Habitualmente, las agujetas aparecen cuando practicamos algún tipo de ejercicio tras un periodo prolongado sin actividad física. Los síntomas tienden a aparecer a lo largo del día siguiente, generalmente al levantarnos.

Los síntomas típicos son:

- **Dolor muscular intenso y localizado** (parecido a pequeñísimas agujas, de ahí su nombre)
- **Disminución de la elasticidad**
- **Molestias** que duran entre 2 y 5 días

CAUSA DE LAS AGUJETAS

Aunque parezca mentira, todavía no se ha encontrado una causa definitiva y científicamente probada para las agujetas. Las distintas **hipótesis** que se han estudiado son las siguientes:

• **Microlesiones musculares.** Esta es la teoría más aceptada actualmente por la comunidad científica. Ante esfuerzos intensos o bien prolongados en un músculo poco entrenado, habría una serie de fibras musculares atrofiadas o menos resistentes que se romperían. Al romperse estas células, vierten al musculo iones de calcio y potasio que resultan irritantes y se produce una inflamación y el característico dolor.

• **Cristalización del ácido láctico.** Esta teoría, que se ha mantenida vigente durante muchos años, suponía que ante los mencionados sobre-esfuerzos se producía una cristalización del ácido láctico en los músculos, generando la sensación de micro-pinchazos. La ingesta de azúcar o bicarbonato supuestamente reducían este efecto. Sin embargo, esta teoría está ahora completamente descartada, por las siguientes razones:

- Nunca se han llegado a observar microscópicamente dichos cristales
- Se ha demostrado que las personas con la enfermedad de McArdle, incapaces de producir ácido láctico, también sufren de agujetas.

PREVENCIÓN

Tomando ciertas precauciones, resulta sencillo prevenir la aparición de las agujetas:

- Lo más importante es realizar un buen calentamiento y estirar el músculo antes y después de realizar el ejercicio
- Asimismo, resulta esencial un aumento progresivo de la intensidad del entrenamiento para ir poco a poco adaptando las fibras musculares al esfuerzo

TRATAMIENTO

Una vez descartada la teoría del ácido láctico se demuestra no sólo que el bicarbonato y el agua con azúcar no sirven para nada, sino que por otra parte pueden provocar problemas de basicidad o acidez gástrica.

Lo más efectivo ha demostrado ser:

- Tomar antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno o naproxeno, con prescripción médica)
- Aplicación de frío
- Masaje para aumentar el riego sanguíneo de la zona y disminuir el proceso inflamatorio
- Realizar el mismo ejercicio que las ha provocado pero con menor intensidad.
- Estiramientos suaves