Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Agujetas en niños y adolescentes

¿Qué son las agujetas?

Son dolores musculares difusos. Se producen a la palpación del músculo y con la movilización activa y pasiva. Surgen entre las 12-48 horas tras hacer ejercicio físico intenso o no habitual. También se llaman mialgia diferida o dolor muscular tardío. Hay una sensación subjetiva de tener contraído el músculo.

Deben distinguirse de las lesiones que pueden aparecer durante el ejercicio.

¿Los niños padecen agujetas igual que los adultos?

Sí. Tras hacer ejercicios intensos pueden tener similar respuesta dolorosa.

¿Las agujetas solo afectan a los deportistas inexpertos?

No. Los deportistas al inicio de la temporada las padecen con los entrenamientos.

¿Cuándo se producen agujetas?

Al ejercitar músculos distintos o al emplear una mayor intensidad en el ejercicio.

Cuando se contrae el músculo hay dos fases:

- La concéntrica produce contracción y las inserciones musculares se acercan.
- La excéntrica sigue la contracción pero las inserciones se alejan y el movimiento se dirige en sentido de la fuerza de gravedad. Sin control excéntrico uno terminaría cayendo al correr en bajada.

Los esfuerzos musculares excéntricos, donde la resistencia es mayor que la fuerza, relacionados con la elongación y contracción muscular favorecen las agujetas. Esto no implica que no deban realizarse. Los ejercicios excéntricos aportan beneficios para el desarrollo muscular.

¿Cómo se producen?

Aunque hay varias teorías, la más aceptada es que se producen pequeñas lesiones por rotura de fibras musculares sometidas al esfuerzo con el ejercicio. Estas lesiones condicionan fenómenos inflamatorios, que estimulan las terminaciones nerviosas.

¿Se padecen por mucho tiempo las agujetas?

Pueden durar hasta 5 días. El dolor más fuerte surge a las 24-48 horas tras el ejercicio.

¿Existen controversias sobre las agujetas?

- Se pensaba que se producían por la aparición de cristales de ácido láctico.
- No es cierto que se eviten ingiriendo azúcares antes hacer deporte.
- La toma de bicarbonato después del ejercicio no las previene. Además está contraindicada.
- La aplicación de masajes con aceites esenciales de plantas está contraindicada en niños.
- No se debe dejar el deporte por tener agujetas.
- Tampoco sirven los suplementos. Lo mejor es hacer una dieta completa y equilibrada.

¿Cómo se pueden prevenir las agujetas?

- Con el calentamiento previo para mejorar la adaptación al ejercicio.
- Hidratarse es fundamental. Es aconsejable el aporte de agua durante el ejercicio.
- Parar el ejercicio con suavidad.
- Realizar estiramientos tras los ejercicios de corta duración y alta intensidad.
- Tras un ejercicio de intensidad media y larga duración no está indicado el estiramiento.
- Repetir el mismo ejercicio que las provoca, pero menos intenso.
- Los ejercicios excéntricos y los nuevos deben introducirse poco a poco.
- Subir la intensidad poco a poco para evitar el riesgo de lesiones.
- Evitar la carrera intensa con cambios bruscos de sentido o del ritmo.
- Realizar deportes apropiados a la edad.
- Hacer actividad física en grupo o con participación familiar regularmente.

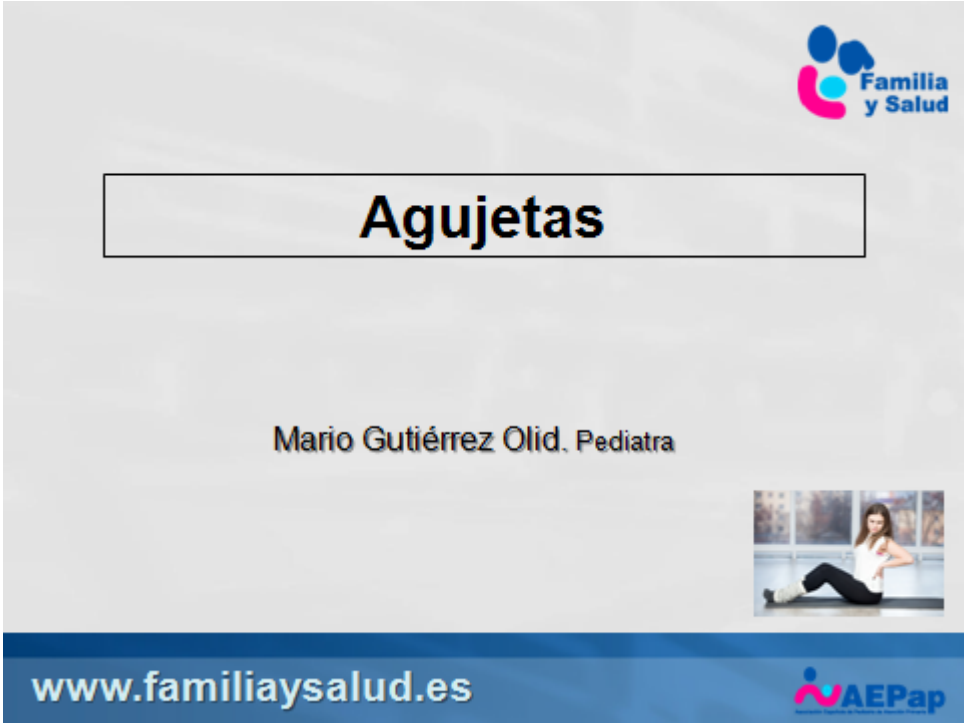
¿Tienen tratamiento las agujetas?

Sí. Con el descanso y la reanudación progresiva de la actividad.

- En casos extremos puede ser necesario tomar algún analgésico para paliar el dolor.
- Un masaje suave puede aliviar.
- El empleo de frío local con hielo durante unos 10 minutos es efectivo.
- En adultos jóvenes las vibraciones en plataforma las reducen.
- No aplicar técnicas de fisioterapia por propia iniciativa.

Las lesiones musculares con el ejercicio requieren valoración médica.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 4-03-2019

Autor/es:

- Mario Gutiérrez Olid. Pediatra. Centro de Salud “Delicias”. Málaga

BY NC ND