

Cada hueso afectado es distinto por lo que volver al entrenamiento físico requiere de la asesoría de un especialista

MARÍA FERNANDA TORRES

Cuando estás acostumbrado a ejercitarte y te inmovilizan a consecuencia de una fractura podrás desesperarte por permanecer inactivo físicamente por algunas semanas, incluso meses, según el tipo de fractura que hayas sufrido y la zona afectada.

Sin embargo, debes armarte de paciencia y darle a tu cuerpo el tiempo necesario para recuperarse antes de regresar al ejercicio.

Una vez que te remuevan el yeso o la fibra de vidrio es recomendable que reanudes tu actividad física de manera paulatina, de preferencia con la asesoría de un especialista.

“Es importante saber que existen distintas fases en la reparación de una fractura”, señala José Eleuterio González Martínez, especialista en Medicina del Deporte y Rehabilitación.

■ Quien practica algún deporte puede recuperarse más rápido de las fracturas que las personas sedentarias.

# Tras una fractura... ¡ármate de paciencia!

ETAPAS DE MEJORÍA

**1 Fase inflamatoria**  
Ocurre justo en el momento que sucede la fractura, ya que la ruptura de la masa ósea se acompaña de una ruptura de vasos sanguíneos, lo que provoca hematoma, inflamación, dolor e incapacidad para realizar movimientos con el miembro afectado.

**2 Fase de reparación**  
Las células comienzan a producir nuevo material óseo para reemplazar el tejido dañado, proceso que se conoce como formación de callo óseo.

**3 Fase de remodelación**  
Comienza aproximadamente a las seis semanas después de la lesión. “En la última etapa el nuevo material óseo se va depositando en la zona de fractura, pero como ésta tiene un patrón irregular, en la fase de remodelación se arreglan los pequeños detalles para que el hueso quede completamente normal”, explica González Martínez.

## Sigue las instrucciones

Tan pronto como puedas retoma el ejercicio tomando en cuenta las siguientes indicaciones:

- Comienza tu entrenamiento con 5 a 10 minutos de calentamiento.
- Realiza ejercicios de fortalecimiento estirando cuidadosamente la zona afectada hasta donde puedas extenderla sin dolor.
- Ejercita las partes de tu cuerpo que no estén lesionadas.
- Empieza por levantar poco peso y aumentar el número de repeticiones.
- Busca asesoría profesional para adaptar el entrenamiento a tu condición actual.

istock