

10 consejos para evitar lesiones en las procesiones de Semana Santa



- 1 El estrés, bajo control.**
Disminuir tu nivel de tensión o estrés reducirá el riesgo de lesiones. Y procura dormir ocho horas la noche anterior a la procesión.
- 2 Practica actividad física con regularidad.**
Realiza ejercicio físico desde tres meses antes de las procesiones y practica una actividad específica para el esfuerzo que vas a desarrollar.
- 3 Acude a una revisión médica personalizada y previa.**
Visitar al fisioterapeuta o médico rehabilitador días antes de Semana Santa servirá para asegurarte un estado del cuerpo adecuado de cara a la intensa actividad.
- 4 Estudia y sé consciente de las posturas.**
Mantén la mirada al frente y lo más recta posible, para disminuir la tensión muscular y articular en las cervicales. Hombros y brazos abajo, relajados, y apoya los antebrazos en la estructura metálica o en el brazo del compañero. Las rodillas han de estar ligeramente flexionadas en todo momento.
- 5 Calienta y ejercítate antes de salir.**
Durante los diez o quince minutos antes de salir con el paso, calienta y realiza ejercicios específicos para fortalecer las zonas que vayan a verse afectadas. Si durante la actividad, te mareas o sientes pinchazos u hormigueos en los músculos, avisa para parar y descansar un poco.
- 6 Usa calzado y ropa adecuada.**
Zapatillas cómodas y ya usadas; con suela resistente que absorba bien los impactos; los cordones correctamente atados para no tropezar y el tobillo bien sujeto. Y la ropa, que sea holgada, cómoda y sin costuras que puedan producir rozaduras. Si eres espectador, protégete también con gafas de sol, gorra o ropa de abrigo.
- 7 Hidrátate y come regularmente.**
Bebe agua en pequeñas cantidades antes, durante y después de la actividad y no pases muchas horas sin comer, tanto si eres participante, como si estás viendo la procesión.
- 8 Cuenta con la ayuda de soluciones de movilidad.**
Fajas, muñequeras, rodilleras, medias de compresión, soluciones podológicas... Acude a la farmacia para recibir consejo sobre qué artículos puedes utilizar el día señalado.
- 9 Busca el alivio final.**
Nada más terminar, estira para relajar la musculatura; ayúdate de la terapia térmica para aliviar las zonas afectadas; y ve ingiriendo alimentos e hidratándote poco a poco.
- 10 No olvides los cuidados a posteriori.**
Tras acabar la Semana Santa, acude al médico o a un centro de fisioterapia para solucionar posibles molestias.