



## 1. Higiene deportiva: pautas generales, hábitos y cuidados higiénico-corporales, equipación deportiva

---

## 1.1. Pautas generales

---

La práctica de ejercicio físico nos ayuda a tener un buen estado biopsicosocial, así como gozar de una buena salud. Pero para ello, es importante tener una correcta higiene deportiva. Ésta consiste en mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de no tener ningún problema relacionado con la salud. Para mantener unos hábitos correctos tenemos que conocer y tener en cuenta diferentes condiciones: condiciones previas al ejercicio, condiciones durante el ejercicio y condiciones posteriores al ejercicio.

- *Condiciones durante el ejercicio:* es muy importante que la práctica del ejercicio se haga con la intensidad adecuada al nivel de condición física de quien está realizándolo. En otro orden de cosas, hemos de utilizar el material apropiado a la actividad que se esté realizando, y debemos combinar comodidad y eficacia, además de usar materiales transpirables. De igual forma, es importante la ingesta de líquidos, máxime cuando enfrentemos sesiones de larga duración.*Condiciones previas al ejercicio:* una revisión médica es el punto de partida para realizar cualquier ejercicio físico. Así podemos detectar cualquier anomalía de nuestro cuerpo que pudiese contraindicar la práctica de ejercicio físico. Como aspectos básicos a tener en cuenta en los momentos previos a la realización del ejercicio físico, hemos de evitar que la práctica del mismo coincida con la digestión. Deben pasar dos horas como mínimo entre la comida y la práctica deportiva. Como medida preventiva, además hemos de realizar un calentamiento adecuado a la práctica deportiva a realizar (este aspecto se tratará en otro tema) para preparar al organismo de forma adecuada.
- *Condiciones posteriores al ejercicio:* cuando terminemos la práctica de ejercicio físico, es recomendable realizar unos minutos de actividad física muy suave (carrera muy tranquila, paseo, unos ligeros estiramientos) que acelerarán la recuperación post esfuerzo. Además, debemos estirar de forma adecuada y acorde a la práctica deportiva realizada. Debemos tomar una ducha después del ejercicio físico. Esto nos ayudará a una recuperación más eficaz, y es fundamental para una correcta higiene corporal. No podemos olvidar la hidratación, pues una vez acabado el ejercicio debemos hidratarnos correctamente (bebiendo agua en pequeñas y frecuentes dosis).



*Liderazgo.*

Imagen alojada en [Clipart Library](#). Licencia (CC0)

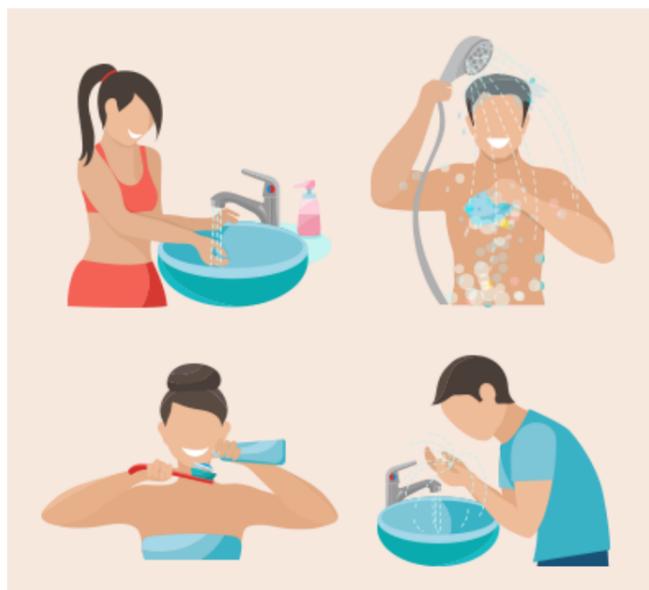
## 1.2. Hábitos y cuidados higiénico-corporales

---

La higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel, los cabellos y las uñas. A nivel general, la higiene comprende más que el hecho de bañarse y limpiarse, pues también es importante considerar otra serie de aspectos como una buena cultura física, la alimentación, el sueño, etc.

Con respecto a la higiene personal en relación al ejercicio, es necesario tener en cuenta algunas consideraciones, como:

- Ducharse después de hacer ejercicio o tras sudar mucho. Los desodorantes no deben usarse como sustitutivos de la ducha.
- Es aconsejable lavarse la cabeza con champú 2-4 veces a la semana (en función del tipo de cabello: graso, seco...) y además realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de jabón, champú o acondicionador.
- Vigilar la higiene dental para prevenir la aparición de caries, ya que dicha infección bucal puede favorecer la aparición de lesiones músculo-tendinosas.
- La limpieza de los pies es importante, pues al estar poco ventilados es fácil que se acumule el sudor, favoreciendo infecciones y mal olor. Hay que lavar los pies diariamente y secarlos muy bien, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades vinculadas con la colonización de hongos. Las uñas deben cortarse frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Por último, existen productos que se aplican directamente en el calzado o en los pies para evitar la humedad y los malos olores.



*Higiene corporal.*

Imagen adaptada de [macrovector](#) alojada en [Freepik](#) ([Freepik License](#))

## 1.3. Indumentaria deportiva

---

Es importante que cuando un sujeto vaya a realizar alguna actividad deportiva lleve una equipación deportiva adecuada para que la práctica sea lo más saludable posible. Una correcta indumentaria deportiva y los complementos adecuados protegerán al usuario de posibles lesiones. Esta protección será ante las condiciones climatológicas que se den en el lugar de la práctica deportiva y/o ante fuerzas externas, como rozaduras o golpes. La tendencia es que las prendas deportivas sean lo más cómodas posible pero sin olvidar la seguridad. Algunas recomendaciones son:

- Las prendas que tengan contacto directo con la piel (calcetines, camiseta, pantalón, etc.) deben estar limpias, ser ligeras y favorecer la transpiración.
- Cambiar la ropa interior y los calcetines diariamente, estando siempre secos, en buen estado y sin arrugas.
- No utilizar prendas deportivas sudadas para evitar enfermedades cutáneas y el mal olor.
- Evitar pulseras, collares, relojes, pendientes, etc. Pueden favorecer lesiones.
- Hay una creencia errónea de que al usar plástico en contacto directo con la piel adelgazaremos. Lo que realmente se consigue es una deshidratación y un aumento de la temperatura corporal, siendo a veces muy peligroso para la salud.
- Adaptar la ropa deportiva a la temperatura: usar chándal en invierno y prendas cortas en verano. Utilizar gorro y guantes cuando hace frío es importante, por ser las zonas con mayor pérdida de calor.
- Si escuchamos música mientras realizamos ejercicio físico (con auriculares o sin ellos) debemos evitar utilizar altos decibelios, pues su uso intensivo provoca zumbidos y pitidos, e incluso podría llegar a perturbar el sueño y alterar el sistema nervioso, favoreciendo paulatinamente la sordera.
- Hay que hacer hincapié en el uso de protecciones para la práctica de algunos deportes (por ejemplo muñequeras, casco y rodilleras para patinar).

El calzado deportivo es el material al que mayor atención debemos prestar, pues tiene repercusión en la salud del deportista. El pie es la parte que recibe todo el peso corporal, por lo que las tensiones que soportan los miembros inferiores deben ser compensadas eficazmente para evitar sobrecargas y lesiones. Para elegir un buen calzado debemos dejar de lado las cuestiones estéticas y que prevalezcan las siguientes consideraciones: Cada prenda deportiva tiene una función, siendo la principal la de favorecer la absorción del sudor y su evaporación. Que sea suave para evitar rozaduras también es importante. El material más recomendado es el algodón, aunque los nuevos tejidos sintéticos son más transpirables.

- El calzado debe ajustarse bien: que sujete el empeine perfectamente, sea confortable y no excesivamente ancho.
- Los dedos deben flexionarse con facilidad.
- El talón debe ser cómodo y ajustado de manera precisa en el contrafuerte.
- Nos tiene que proporcionar una sujeción o protección adecuadas para evitar lesiones en los pies, las piernas o incluso la espalda.

Tendremos en cuenta el tipo de calzado para el tipo de terreno donde lo utilizaremos: no es lo mismo un calzado para el asfalto, la pista cubierta o el parqué. Es importante informarse en la tienda donde se adquiera dicho material deportivo.



*Ropa deportiva.*

Imagen de Freepik alojada en [Freepik](#) (Freepik License).

## 2. Efectos del entrenamiento deportivo en la salud específica de las personas deportistas: beneficios (incremento capital óseo, entre otros) y riesgos de una práctica inadecuada (triada, entre otros)

---

Está prácticamente aceptada en todos los ámbitos sociales la necesidad de llevar a cabo una actividad física moderada y regular, por los efectos beneficiosos que conlleva, lo que redundará en una mejora de la salud y la calidad de vida de la persona. La siguiente tabla refleja los potenciales beneficios de una práctica adecuada (Pérez y Delgado, 2004; ACSM, 2001; Tercedor, 2001).

SISTEMA	BENEFICIOS
Sistema locomotor	Mayor mineralización y densidad ósea; fortalecimiento de estructuras articulares; mejora de la <u>aptitud postural</u> ; favorece el crecimiento, nutrición y desarrollo del aparato locomotor; aumento de la masa y fuerza muscular, así como de su elasticidad.
Sistema cardiovascular	Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y ejercicio; mayor eliminación de productos de desecho; mayor capacidad defensiva del organismo y mejor circulación periférica.
Sistema respiratorio	Aumento de la capacidad vital; mayor economía de ventilación; menor número de respiraciones por minuto; mayor resistencia de los músculos respiratorios.
Nivel metabólico	Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, favorece el <u>metabolismo</u> graso; aumenta el consumo de oxígeno.

### 3. Higiene postural en la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico: pautas básicas de corrección postural, ejercicios desaconsejados

---

En primer lugar y antes de poder analizar los ejercicios y posturas desaconsejadas tanto en la vida cotidiana como durante la práctica de ejercicio físico, debemos definir el concepto de postura corporal e higiene postural.

Según Kendal (1985) la postura corporal es “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”. Con todo ello, autores como Andújar y Santoja (1996) definen la postura correcta como “aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor”, postura viciosa como “aquella postura que sobrecarga las estructuras óseas, tendinosas, musculares, etc. desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral” y postura armónica como “la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida”.

Por otro lado, la higiene corporal consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos tanto de la vida cotidiana como durante la práctica de ejercicio físico de la forma más adecuada para que la columna vertebral, entre otros, sufra el menor daño posible. Podemos decir que la higiene postural actúa principalmente corrigiendo posturas viciadas y erróneas y dando consejos tanto preventivos como ergonómicos para evitar la fatiga, el dolor muscular en la espalda, las piernas...

Así, podemos encontrar distintas formas de intervenir y que van encaminadas hacia una correcta educación de la postura:

- a. Percepción de los defectos posturales. Esta reeducación postural se basa en:
  - La toma de conciencia del cuerpo y de la presencia de desarmonías.
  - La toma de conciencia de la posición corregida en diferentes posiciones.
  - Automatizar la posición corregida por reprogramación neuromuscular.
- b. Correcta percepción del esquema corporal.
- c. Ejercicios para mejorar el balance musculo-articular. Los ejercicios deben ir encaminados a desarrollar ejercicios de estiramientos y fortalecimiento muscular.

## 3.1 Ejercicios desaconsejados

---

¿Qué entendemos por ejercicios desaconsejados? Según López Miñarro (2000), ejercicio desaconsejado es aquel que contiene al menos una acción articular desaconsejada. Esta se define como cualquier movimiento de palancas que pueda producir algún daño sobre estructuras óseo-articulares. Es frecuente que se realice un ejercicio adecuado sin dominar la técnica de este, de manera que aumenta aún más en el trabajo con cargas que se practica en las salas de musculación. Tenemos que analizar todos estos ejercicios que podamos pensar que son desaconsejados, para sustituirlos por otros que no lo sean. Se debe buscar la máxima efectividad (beneficio), junto con la máxima seguridad (mínimo riesgo). Como ejercicios desaconsejados se pueden citar:

- Hiperflexión cervical: inclinación de la cabeza hacia el pecho. En esta acción se invierte la curvatura del cuello. Se suele realizar en los ejercicios de fortalecimiento abdominal con las manos entrelazadas en la nuca, donde se realizan “tirones” del cuello. Se debe evitar ese tirón cervical intentando mantener la curvatura natural del cuello. Si se colocan las manos en la nuca, su única finalidad es la de relajar la tensión cervical, sirviendo las manos de “almohada”.
- Hiperextensión y circunducción cervical: la hiperextensión se produce cuando se desplaza la cabeza hacia atrás y se sobrepasa la posición erecta. La circunducción cervical se produce cuando se describen círculos con la cabeza de gran amplitud, siendo un movimiento combinado de flexión, inclinación lateral, rotación e hiperextensión cervical. La parte más peligrosa del movimiento se produce en la hiperextensión y en la realización del mismo a una velocidad elevada. Este tipo de ejercicio se utiliza principalmente para el calentamiento de la zona cervical. Para su ejecución correcta se debe evitar la fase de hiperextensión, realizando el movimiento de forma lenta y controlada, sin llegar al máximo recorrido articular.
- Hiperextensión lumbar: constituye un aumento de la lordosis lumbar respecto a la curvatura fisiológica, siendo más peligrosa si se realiza de forma balística y rápida, ya que se crea un momento de fuerza que supera el control de la musculatura. Estos movimientos se suelen producir en los ejercicios de fortalecimiento lumbar. Para que un ejercicio con dicha finalidad sea efectivo, se debe realizar de forma lenta y controlada, no pasando de una extensión del tronco de 20° con respecto a la horizontal.
- Hiperflexión lumbar: este movimiento se suele realizar sobre todo a la hora de estirar la musculatura isquiosural, por ejemplo el dedo-suelo o dedos-planta. También se suele dar al levantar objetos pesados del suelo, donde aumenta considerablemente la presión intradiscal de las estructuras de la columna vertebral. Se deberán realizar ejercicios donde se mantenga la espalda recta.
- Hiperextensión y rotación lumbar: es una combinación que desencadena gran tensión en los tejidos espinales que producen el movimiento, así como un aumento de la presión intradiscal. Con la repetición sistemática de dicho movimiento se corre el riesgo de producir espondilólisis (fractura de la vértebra) o espondilolistesis (desplazamiento de la vértebra).
- Hiperflexión y rotación lumbar: la combinación de estos movimientos provoca un desplazamiento (cizallamiento) de las vértebras, sometiendo a los discos intervertebrales a un considerable estrés. Un ejemplo de estos movimientos es el ejercicio del “molino”, muy utilizado en el calentamiento de la cintura.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/7gVH5bsMkSg](https://www.youtube.com/embed/7gVH5bsMkSg)

*Ejercicios desaconsejados o contraindicados.*

Vídeo publicado por ullesportiu alojado en [Youtube](#)

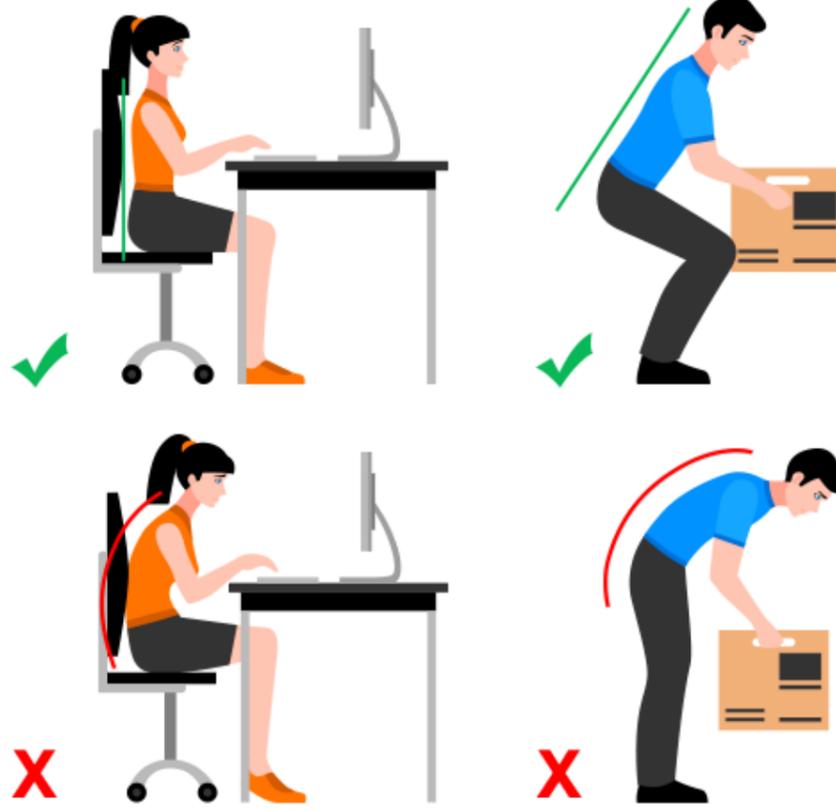
## 4. Higiene postural en la práctica de actividades cotidianas

---

Una buena higiene postural, además de vigilar los movimientos, debe incluir un trabajo muscular que tenga en cuenta las descompensaciones. En este sentido los músculos más fuertes o que más tiempo están en tensión, es decir, los flexores de la cadera, los isquiotibiales y los extensores de la espalda, deben estirarse muy a menudo. En cambio, se deben fortalecer los que tienden a debilitarse con la acción cotidiana, como son los abdominales y los dorsales. De esta forma se mantiene un equilibrio postural y evitamos tensiones y dolores de espalda. A continuación veremos ejercicios para una buena mecánica corporal.

- *Al levantar peso* Buenos hábitos: doblar las rodillas. Levantar los objetos solo hasta la altura del pecho; si fuera necesario, subir a un taburete. Cuando la carga es pesada conseguir ayuda y hacer planes para evitar levantamientos de peso repentino. Tener siempre los pies firmes.
- *De pie – Al caminar.* Buenos hábitos: pararse con un pie más arriba que el otro y cambiar de posición más a menudo. Doblar las rodillas y mantener la curvatura de la espalda en su alineación normal y equilibrada. Caminar en buena postura, con la cabeza erguida, el mentón contraído, los dedos de los pies derechos y unos zapatos con la suela de tacón bajo.
- *Al conducir.* Buenos hábitos: adelantar el asiento del automóvil y mantener las rodillas en línea con las caderas. Apoyarse firmemente contra el respaldo de la silla y proteger la región inferior de la espalda con un apoyo lumbar o una toalla arrollada.
- *Al dormir.* Buenos hábitos: es bueno dormir en un colchón firme. Procurar dormir recostado con las rodillas dobladas o de espaldas con una almohada debajo de las rodillas.
- *Al sentarse.* Buenos hábitos: usar sillas que sean suficientemente bajas para apoyar los pies y tener las rodillas en línea con las caderas. Apoyar firmemente con el respaldo de la silla. Proteger la región inferior de la espalda con una toalla, cojín o con un apoyo lumbar.
- *Al escribir.* Buenos hábitos: cuando escribimos a mano, coger el bolígrafo sujetando este entre las yemas del pulgar, índice y dedo corazón, con el resto de los dedos holgadamente enroscados y el canto de la mano descansando sobre la superficie de escritura. Después procuraremos relajar la musculatura del cuello para mantener el brazo con poca tensión. Colocar el papel de escritura ligeramente desplazado a la derecha (si somos diestros), y el documento al que necesitamos remitirnos a la izquierda. También podemos escribir sobre un pupitre inclinado, o en su defecto, colocar unos tacos sobre las patas delanteras de la mesa, con objeto de conseguir esta inclinación.
- *Durante la jornada laboral.* Buenos hábitos: no prolongar durante demasiado tiempo una misma postura, realizando pausas (por ejemplo, contracturas musculares en hombros o zona cervico-dorsal, como consecuencia de permanecer muchas horas frente a un ordenador). Llevar a cabo ejercicios compensatorios, potenciando la musculatura más débil y realizando estiramientos de aquella que soporte mayores cargas.

En último término, la actividad física y el deporte son actividades saludables y recomendables para la salud y el bienestar. Sin embargo, se necesitan unas condiciones físicas, nutricionales y funcionales adecuadas respecto a las características de cada deporte, a la edad del sujeto que lo va a practicar, a la duración e intensidad del ejercicio, a la capacidad y al entrenamiento, etc., ya que un deporte practicado incorrectamente, inapropiado a las condiciones particulares de cada individuo o inadecuadamente intenso o prolongado puede repercutir muy negativamente en la salud y ocasionar trastornos y lesiones graves (Rodríguez y Gusi, 2002). Por tanto, una correcta administración del ejercicio físico es fundamental para conseguir los máximos beneficios con el mínimo riesgo para la salud.



*Higiene postural.*

Imagen adaptada de [macrovector](#) alojada en [Freepik](#) ([Freepik License](#)).

# Glosario

---

## Higiene deportiva

Mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía de no tener ningún problema relacionado con la salud.

## Aptitud postural

Presta atención a las manifestaciones de tu cuerpo y respétalas.

## Metabolismo

Es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo.

## Postura corporal

Composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento.

## Postura correcta

Aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor.

## Postura viciosa

Aquella postura que sobrecarga las estructuras óseas, tendinosas, musculares, etc. desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral.

## Postura armónica

Postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida.

## Higiene postural

Consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos tanto de la vida cotidiana como durante la práctica de ejercicio físico de la forma más adecuada para que la columna vertebral, entre otros, sufra el menor daño posible.

## Ejercicio desaconsejado

Es aquel que contiene al menos una acción articular desaconsejada.

## Hiperflexión

Flexión de un miembro o de un segmento de miembro más allá de los límites normales.

## Hiperextensión

Extensión de un miembro o de un segmento de miembro más allá de los límites normales.

## Referencias bibliográficas

---

- ACSM. American Colleague of Sport Medicine. *Manual para la prescripción y evaluación del ejercicio físico*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- Miñarro, P. *Ejercicios desaconsejados en el deporte: detección y alternativas*. Zaragoza, Inde, 2000.
- Pérez López, I. J. y Delgado Fernández, M. *La salud en Secundaria desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2004.
- Rodríguez y Gusi, N. *Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas*. Madrid, Síntesis, 2002.
- Tercedor, P. *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla, Wanceulen, 2001.

## Bibliografía recomendada

---

- Miñarro, P. *Ejercicios desaconsejados en el deporte: detección y alternativas*. Zaragoza, Inde, 2000.
- Pérez López, I. J. y Delgado Fernández, M. *La salud en Secundaria desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2004.

## Créditos

---

<b>Título</b>	Hábitos y cuidados higiénicos-corporales
<b>Autoría</b>	Borja del Pozo-Cruz, Jesús del Pozo-Cruz

## Aviso Legal

---

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?aviso#space>