Fiebre, descanso obligado



Algunas creencias populares dicen que cuando se empieza a tener síntomas de un resfriado, lo que se debe hacer para recuperarse, es una buena sesión de actividad física.

Sin embargo es al revés. La alta temperatura es el indicador de que algo anda mal en nuestro organismo, que hay un proceso infeccioso en marcha. Si existe la fiebre, la actividad física será maliciosa y muy peligrosa, en cambio si la temperatura es normal, esto puede resultar beneficioso.

Los estados febriles a veces provocan cansancio, sueño, y falta de voluntad para realizar cualquier actividad.

En esos casos lo importante es reposar y no desobedecer las señales del organismo.

Es de mucha importancia no automedicarse, consultar a un médico y obtener una opinión calificada, sobre si se puede realizar ejercicios, o no.

Mucha gente, por acelerar la curación, salen a realizar actividades y esto puede provocar graves recaídas.

El nivel de entrenamiento hace variar las perspectivas; el basquetbolista más famoso del mundo, Michael Jordan, gano una final de NBA con 40 grados de temperatura, pero de más estaría decir que su nivel de preparación ante las exigencias y de entrenamiento es muy distinto al del común de los deportistas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso