

Así debes entrenar la fascia, el tejido que sostiene todo tu cuerpo

Puede que ni sepas dónde está... **hasta que intentas levantarte** del suelo.

«Sin ella, nuestra fibra muscular no sería eficiente»



JULIA FERNÁNDEZ

La fascia va a ser nuestra nueva mejor amiga. En realidad, debería serlo ya, pero resulta que es casi invisible para nosotros. Y, sin embargo, esencial para nuestro cuerpo. «Se trata de un tejido conectivo que envuelve, sostiene y conecta nuestros músculos, órganos y estructuras nerviosas», señala Sergio Vázquez, director del Máster Universitario en Fisioterapia Deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea.

Como la definición es un poco técnica, Álvaro Puche, entrenador personal y rehabilitador ayuda con un ejemplo para hacémosla más visible. «Coge una naranja, péla. ¿Qué ves? Por un lado, tendrás la piel y por otro la carne, recubierta de unos hilillos blancos que están entre los gajos y sobre ellos. Pues eso blanco es la fascia». A diferencia de los músculos, los huesos y los tendones, este tejido ha pasado desapercibido durante mucho tiempo. «Has-

ta el año 2000, cuando empezaron a surgir estudios hablando de él», subraya Puche.

Pese a todo, aún la conocemos poco. Y es que cuando está bien, ni la notamos. «Su función es aportar rigidez a la fibra muscular, pero para protegerla y para que se mueva en un canal de movimiento concreto. Sin ella, no sería eficiente: se contraría mal, no tendría sujeción, ni un canal de dirección correcto», precisa Vázquez.

Pero cuando está mal... vaya si notamos la fascia. Aunque lo que ocurre es que confundimos lo que nos produce o, incluso, no le damos mayor importancia.

—¿Cómo sé yo cuándo mi fascia está mal?

—Sergio Vázquez: Por su función, soporta muchas tensiones, lo que pue-

den derivar en demasiada retracción. —Álvaro Puche: Cuando esto sucede, solemos sentir rigidez, anquilosamiento.

Es el primer aviso, luego pueden desencadenarse dolores, problemas de movimientos y otras lesiones. Una de las más conocidas es la fascitis plantar. Pero entre los deportistas también es habitual roturas de la propia fascia y el síndrome compartimental, enumera Vázquez. Este último lo sufren mucho los pilotos de motociclismo en sus antebrazos, pero también pue-

LA CIFRA

16%

de nuestro peso total corresponde a la fascia, que, además de colágeno, está formada por agua. Un 23% de la que tiene nuestro organismo está en ella.

Un tejido hecho de colágeno

La fascia está compuesta sobre todo de colágeno, que es una proteína presente en muchas otras partes del cuerpo. A partir de los 25 años, su producción disminuye. Pero podemos sintetizarla a través de los alimentos. Por eso, Sergio Vázquez, director del Máster Universitario en Fisioterapia Deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea, no es partidario de suplementarnos: «Con una buena dieta, la mediterránea, podemos llegar a los requerimientos necesarios sin problemas». Lo que sí podemos aumentar para que nuestra fascia esté 'contenta' es el agua que bebemos: «Es importante hidratarnos bien».

de ocurrir en la musculatura de la pierna.

El test inicial

Para no llegar a estos extremos, es importante cuidar este tejido, al que también se le atribuye cierto papel en la longevidad. En este punto, te preguntará qué tienes que hacer y si te va a suponer mucho tiempo, mucho esfuerzo o ambas cosas. Pues estás de suerte: ni lo uno, ni lo otro.

«El primer paso» es conocer la salud de tu fascia. Y para ello «hay un test muy sencillo», nos reta Puche. ¿Cuál? «Siéntate en el suelo y después trata de levantarte sin usar las manos». Si no las necesitas, tu punto de partida es muy bueno. Pero si te ves tentado a utilizarlas, estás suspendido. Ahora bien, nada está perdido.

Unos sencillos ejercicios

Tengas la fascia como la tengas, la puedes trabajar para mejorarla o mantenerla (si la tienes bien). Spoiler no se trata de hacer más ejercicios de fuerza. Tampoco de dejarlos si los haces. Se trata de añadir tres tips a tu rutina y «adaptarlos» a tu nivel, subraya Puche.

Primer ejercicio: «Haz movimientos en distintas direcciones». A la fascia no le gustan los movimientos lineales: subir-bajar, derecha-izquierda. Lo que le beneficia son «giros y rotaciones», señala el entrenador personal. La razón: movilizamos «ese gel que compone la fascia y, por lo tanto, esta se mantiene lubricada». El resultado: menos tirantez y un cuerpo más 'relajado'.

¿Qué ejercicios podemos hacer exactamente? «De pie, con los brazos libres, sueltos, sin hacer fuerza, giramos el cuerpo a un lado y a otro, como si fuéramos una muñeca. Con un minuto al día, ya estamos haciendo mucho por la fascia».

Segundo ejercicio: microsaltos y rebotes. No salgas corriendo, que no se trata de ponerte a saltar con cuerda si no eres capaz. «Incluso no hace falta que despegues los pies del suelo si no puedes», precisa Puche. Basta con hacer un movimiento como de muelles: como que saltas, pero sin impacto. Obviamente, si tienes agilidad y tus articulaciones están bien, puedes dar pequeños saltitos. Es importante no poner tensión al cuerpo.

Tercer ejercicio: te va a gustar y mucho, se trata de hacerte un automasaje. «Coge un rodillo de espuma y pásatelo por diferentes partes del cuerpo: espalda, piernas, brazos. Se trata de que haya algo de compresión para que lo note la fascia», describe Puche. Pero no debe hacerte daño ni tampoco se trata de que estés una hora dándole al asunto. Es ideal hacerlo antes de entrenar y después, para quitarle tensión. En el post «te ayudará a recuperar mejor porque favorece el flujo sanguíneo hacia los músculos», continúa.

El masaje también te lo puede dar un fisioterapeuta, se llama terapia miofascial. «Es uno de los métodos que utilizamos, no el único, para tratarla, pero tiene que ir combinado con otras cosas. Y una de ellas es hacer deporte, moverse, que es esencial», concluye Vázquez.

