

## 10 claves para prevenir la tendinitis



- 1 No abuses del ejercicio.**  
La actividad física regular es beneficiosa, pero el exceso, sobre todo si lo prolongas en el tiempo, puede suponer un sobreesfuerzo para tus tendones. Puedes también combinar varios tipos de ejercicios o disciplinas -por ejemplo, máquinas con running- para evitar sobrecargar la misma articulación.
- 2 Mejora tu técnica deportiva.**  
Ya que muchos deportes requieren realizar movimientos repetitivos, es importante que los ejecutes adecuadamente, con el fin de no sobrecargar el tendón involucrado. Si es necesario, da clases o solicita el asesoramiento de un profesional cuando utilices nuevos equipos o maquinarias.
- 3 Fortalece tus músculos para realizar deporte.**  
Mantener los músculos fuertes y flexibles ayuda a prevenir lesiones, por lo que los ejercicios de fortalecimiento para proteger las áreas más susceptibles de ser dañadas son muy importantes.
- 4 Calienta antes del ejercicio y estira después.**  
Te ayudará a mantener la flexibilidad de tus articulaciones, así como su amplitud de movimiento. Tómate tu tiempo para hacerlo.
- 5 Cuida bien tus codos.**  
Evita golpear o cargar excesivamente sobre esta parte del cuerpo. Si juegas el tenis, prueba a usar una banda elástica que amortigüe los impactos en los codos.
- 6 Vigila la ergonomía en tu puesto de trabajo.**  
Si trabajas frente al ordenador, revisa tu postura al trabajar, así como la posición de tu silla y la del teclado, el ratón y el monitor. En el caso de que tu puesto laboral implique realizar movimientos repetitivos, asegúrate de ejecutarlos adecuadamente.
- 7 Toma descansos.**  
Si sueles realizar actividades manuales y de escritura, para de vez en cuando y descansa tus manos, codos, brazos y hombros.
- 8 Utiliza calzado adecuado.**  
Para lograr una protección adecuada de tobillos y pies, es importante que procures hacer ejercicio en superficies planas y niveladas y con un tipo de zapatilla o calzado adecuado a ella y a tu anatomía.
- 9 Vigila si hay actividades que te causan molestias.**  
Sé consciente de las actividades y hábitos de tu vida cotidiana y valora introducir modificaciones si sospechas que pueden estar en el origen del problema.
- 10 Escucha a tu cuerpo.**  
Si comienzas a notar dolor en alguna articulación, suspende el ejercicio o deporte y descansa durante algún tiempo. Durante ese periodo de tiempo, sí puedes practicar otros deportes que no involucren a los tendones afectados.