

El nuevo deportista amateur entrena como un profesional pero comete errores que aumentan el riesgo de lesión

Datum 13.10.2026

Subjekt Ribera Salud

Region Španělsko

Kategorie Technologie, Zdravotnictví a nemocnice, Sport, fitness a rekreace

Los especialistas del hospital Ribera Imske, especializado en el aparato locomotor, observan un perfil cada vez más informado, exigente y preocupado por el rendimiento, apoyado en relojes deportivos y tecnología weareable. Las pruebas funcionales en los diferentes chequeos deportivos permiten personalizar los entrenamientos, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento de forma segura

El deportista amateur de hoy poco tiene que ver con el de hace una década. Cada vez son más las personas que preparan maratones, triatlones o largas rutas ciclistas mientras monitorizan su actividad a través de relojes inteligentes, pulsómetros y aplicaciones deportivas.

Para el doctor Sergio Calvache, coordinador deportivo y neumólogo del hospital Ribera Imske, la diferencia es clara: «La frontera entre el deportista profesional y el amateur se ha estrechado notablemente en términos de exigencia, mentalidad y búsqueda de rendimiento». Sin embargo, esta creciente implicación no siempre va acompañada de una adecuada planificación.

Entrenar más no significa entrenar mejor

«Uno de los errores más frecuentes es pensar que más entrenamiento siempre equivale a mejores resultados», explica el especialista. La falta de planificación, los incrementos bruscos de carga, los déficits de recuperación o la escasa atención a la nutrición continúan siendo algunos de los problemas más habituales entre los deportistas amateurs. Según Calvache, muchos corredores y ciclistas descubren durante una valoración médica que están entrenando a intensidades poco adecuadas para sus objetivos. «Es frecuente comprobar que entrenaban demasiado rápido cuando deberían realizar parte de sus sesiones a una intensidad menor para mejorar su base aeróbica y reducir la fatiga acumulada», señala.

Conocer la fisiología real del deportista

La información obtenida en pruebas como la ergospirometría permite conocer parámetros fundamentales para personalizar los entrenamientos y mejorar el rendimiento.

Gracias a estas valoraciones es posible determinar los umbrales metabólicos de cada deportista, analizar el consumo de oxígeno, estudiar la eficiencia energética durante el ejercicio e identificar áreas de mejora específicas.

Además, las valoraciones biomecánicas ayudan a detectar asimetrías o déficits musculares que pueden estar detrás de molestias recurrentes o lesiones por sobrecarga.

Tecnología de élite al servicio del deportista amateur

El hospital Ribera Imske trabaja habitualmente con deportistas profesionales y clubes de alto nivel, una experiencia que también beneficia a quienes practican deporte de forma amateur.

«Del mismo modo que la tecnología desarrollada para los astronautas acaba llegando a la vida cotidiana, la experiencia acumulada con deportistas de élite nos permite aplicar los mismos criterios de precisión y seguridad al deportista popular», explica el doctor Calvache.

Según destaca, el objetivo no es solo detectar posibles problemas de salud, sino ayudar a que cada deportista pueda entrenar de forma más eficiente, reducir el riesgo de lesión y alcanzar sus objetivos con mayor seguridad.

<https://www.riberasalud.com/deportistas-amateurs-errores-riesgo-lesion>