



Muy usados en el mundo del deporte pero ¿qué hacen en una lesión tendinosa? ¿Son necesarios?

Los antiinflamatorios ¿Ayudan o perjudican?

Por [Marc Roig](#), 18-09-2014

Existen muchas marcas de **antiinflamatorios** en el mercado y muchos deportistas hacen un uso indiscriminado de ellos. **Casi cualquier dolor o molestia es susceptible de ser tratado (sin consultar a un médico) con un antiinflamatorio.** Y el dolor se va, o no, pero ¿sabemos realmente qué es lo que nos pasa y qué hace el antiinflamatorio en nuestro cuerpo?

En primer lugar, tenemos que diferenciar los dos tipos principales de antiinflamatorios: los esteroideos y los no-esteroideos (AINEs). Los primeros no están al alcance sin receta médica y, además, dan positivo en los controles anti-doping así que no deberíamos hacer uso de ellos a menos que el médico lo estime muy oportuno. Pero los segundos, los famosos AINEs, sí están disponibles sin receta médica y se suele abusar de ellos. Dentro de esta categoría están los famosos ácido **acetilsalicílico** (Aspirina) y el **ibuprofeno**, aunque hay muchos más.

Estos antiinflamatorios tienen entre sus “víctimas” a las prostaglandinas. Las prostaglandinas se encargan de varias funciones, entre ellas la vasodilatación que permite que llegue más sangre a los tendones. Es decir, **el uso de antiinflamatorios disminuye la presencia de prostaglandinas y esto es un problema para la irrigación de los tendones.**

Se sabe que el tendón, de por sí, tiene muy poco aporte de sangre. Esta es una de las razones por las que **sus lesiones tardan tanto en curar.** Pero también se sabe que el tendón aumenta su circulación sanguínea hasta diez veces más a causa del ejercicio físico. **Cuanto más ejercicio físico (y más intenso), mejor aporte sanguíneo tendrán nuestros tendones.** Pero si el ejercicio físico es escaso o de poca intensidad, los tendones recibirán muy poca sangre y, como consecuencia, tendrán pocas opciones de repararse en caso de lesión.

Si a esta falta de irrigación sanguínea se le suma el uso de medicamentos antiinflamatorios, el panorama de curación del tendón aparece muy oscuro y se entra en un círculo vicioso del que resulta muy difícil salir: el tendón duele, por lo tanto tomo antiinflamatorio y no hago ejercicio, cada vez le llega menos sangre, por lo tanto no se cura y cuando vuelvo a empezar me duele de nuevo.

Entonces, ¿qué se debe hacer para evitar este círculo vicioso y recuperarnos de una lesión tendinosa? En primer lugar, **no tomar antiinflamatorios y, en segundo lugar, hacer ejercicio tan intenso como la lesión nos lo permita en este momento.**

De hecho, **el ejercicio físico puede aumentar el aporte sanguíneo incluso cuando no se trabaja un tendón en particular.** Es decir, si tienes una lesión en el tendón de Aquiles izquierdo y te duele tanto que no puedes hacer nada con él, trabaja el derecho y te ayudará a recuperarte de la lesión en el izquierdo.

Luego ponte de puntillas, camina, salta a la cuerda y ve progresando en tu rutina de ejercicios (tanto en tiempo como en intensidad) a medida que el tendón responda bien. Pero **ármate de paciencia porque los tendones tardan en recuperar incluso sin el “freno” de los antiinflamatorios.**

Ahora que ya sabes qué hacen los antiinflamatorios en tu cuerpo cuando padeces una lesión tendinosa, ¿volverás a tomarlos?