

EL EQUILIBRIO ENTRE LA EXIGENCIA Y EL BIENESTAR EMPIEZA POR EL AUTOCUIDADO

En el mundo del entrenamiento de alto rendimiento, no hay atajos. Y eso lo sabe bien Andrés Gaviria Moreno, entrenador deportivo especializado en ultradistancia, quien desde hace varios años guía a deportistas de todos los niveles, en su camino hacia el rendimiento sostenible. Para Andrés, el secreto está en algo que suena simple, pero es profundamente transformador: convertir el autocuidado en hábito.

Entrenar sin consciencia es el error más común

Según Andrés, una de las principales causas de lesión entre quienes entrenan por su cuenta es la falta de paciencia. “El afán por ver resultados rápidos lleva a las personas a someter su cuerpo a cargas que no están listas para soportar. Y ahí empiezan las lesiones, la frustración, el agotamiento mental.” Lesiones como tendinitis, distensiones o fascitis son comunes entre deportistas recreativos. ¿La causa? No suele ser un accidente puntual, sino una suma de malos hábitos acumulados: mala alimentación, poco descanso, entrenamiento desmedido o uso incorrecto de implementos.



Andrés Gaviria Moreno

“El deporte es un proceso. Los grandes resultados toman tiempo, pero el cuerpo empieza a agradecer desde el primer paso. Háganlo con calma, con disciplina y acompañados por profesionales. Así se construye un hábito que se queda para siempre.”

La importancia de entrenar bien y recuperarse

Andrés lo tiene claro: la recuperación es tan importante como el esfuerzo. Es ahí, en ese descanso programado y consciente, donde el cuerpo asimila los beneficios del entrenamiento. Por eso, recomienda combinar el descanso con herramientas complementarias como bandas elásticas, foam rollers, kinesiotape y vendajes terapéuticos, siempre dentro de un enfoque profesional. “La clave está en elegir implementos que favorezcan la circulación y la recuperación sin generar impactos adicionales. Los deportistas ya tienen bastante carga mecánica con su deporte. Los productos que usamos deben aliviar, no agravar.”

Calidad médica, confianza real

Por eso, Andrés insiste en que los productos usados para recuperación o prevención deben ser certificados y con estándares médicos. “Trabajamos con cuerpos al límite. No podemos dejar al azar la calidad de lo que usamos. Por eso recomiendo insumos como los de Medical Supplies: son confiables, con respaldo clínico, y eso hace toda la diferencia en el proceso.”

La mente es el motor

Para Andrés, la mentalidad con la que se vive el deporte define el éxito a largo plazo. Por eso promueve una cultura del autocuidado desde la consciencia, no desde el miedo. “



Venda Neuromuscular



Soporte terapéutico que reduce dolor y favorece la recuperación funcional

