

ESTIRAMIENTOS

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Un meta-análisis de 2024 (*Sport Sciences for Health*) encontró que el grupo que estiraba **redujo significativamente las lesiones musculares** frente al control (odds ratio 0,37; IC 95% 0,16-0,85). **Ese efecto concreto sí existe.**

También hay evidencia de que el estiramiento estático mantenido produce **adaptaciones reales en la arquitectura del músculo**, no solo sensación de flexibilidad.

Qué NO dice la evidencia

1. **No previene las lesiones en general.** Hay evidencia de moderada a fuerte de que estirar de rutina **no reduce la tasa total de lesiones**. Un meta-análisis con más de **3.500 participantes** no encontró efecto favorable frente a no estirar. **El consenso es explícito: estirar no es una estrategia global de prevención de lesiones.**
2. **En tendones no hizo nada.** La reducción se vio en lesiones **musculares**; en tendinosas no hubo diferencia.
3. **Estirar antes de entrenar y estirar como práctica son cosas distintas**, y se mezclan constantemente. El estiramiento estático largo justo antes de un esfuerzo explosivo puede incluso reducir el rendimiento a corto plazo.
4. **No cura las agujetas.** Es la creencia más extendida y no se sostiene.

Cómo adquirirlo

- Como hábito **independiente**, al final del día o de la sesión, no como calentamiento.
- Para calentar, lo que tiene mejor respaldo es el **movimiento dinámico**, no quedarse quieto estirando.

Fuentes

- Meta-análisis de prevención de lesiones musculares (2024):
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11332-024-01213-9>
- Revisión sistemática sobre estiramiento estático en el calentamiento:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18785063/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.