

# Por qué el ejercicio te deja peor — y cómo avanzar sin pagar el precio

*Las razones que casi nadie te explicó y qué hacer distinto a partir de ahí.*

*Si entrenas y después lo pagas durante días, esta guía es para ti.*

# ¿Te ha pasado esto?

Hay personas que entrenan dos veces por semana y pasan cinco días recuperándose. Si ese eres tú, el problema probablemente no sea tu esfuerzo.

Entrenas. Y en vez de sentirte mejor, terminas peor: más dolor, migraña, un cansancio que no calza con lo que hiciste. Las articulaciones sueltas o rígidas. La cabeza lenta. Días enteros suspendidos. Y cada vez que intentas retomar, vuelves atrás.

Y muchas veces, lo más pesado no es el cuerpo. Es la duda.

*Quizás no me estoy esforzando lo suficiente. Quizás soy yo.*

En las próximas páginas vas a encontrar cinco razones por las que el ejercicio puede dejarte peor. Ninguna tiene que ver con que te falte esfuerzo o ganas.

# Aguantaste la sesión. Por eso creíste que estuvo bien.

Pudiste con la rutina. Terminaste. Incluso pensaste que podías más. Por eso diste por hecho que la dosis estuvo bien.

Pero el cuerpo puede sostener una sesión a fuerza de tensión, adrenalina y compensaciones. El costo real no aparece ahí — aparece después, cuando le toca reparar y volver a funcionar.



También es cómo amaneces, cómo estás al día siguiente y, a veces, cómo sigues 48 horas después. No mediste mal. Mediste solo la mitad.

*Lo visible es una fracción del costo real.*

## Tienes fuerza. Pero te sientes inestable.

ESTABLE



SOBRE-TRABAJADA

Fuerte en algunos ejercicios. Insegura en movimientos cotidianos. Flexible y suelta, y a la vez tensa y rígida. No es contradictorio: fuerza y estabilidad no son lo mismo.

En una articulación con mucho movimiento disponible, el sistema neuromuscular puede necesitar trabajar más para ubicarla y frenar el movimiento a tiempo.

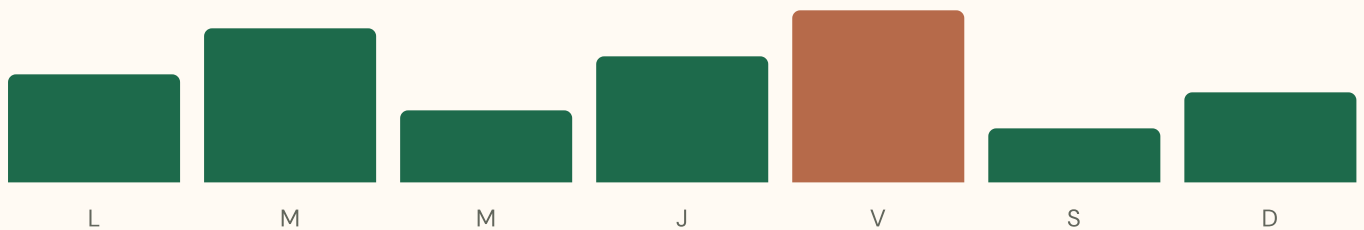
Una articulación estable se parece a un pasajero con cinturón: puede moverse, pero sabe dónde detenerse. No siempre falta fuerza. Muchas veces falta control para utilizarla dentro del rango disponible.

*Sin control, cada dirección exige más músculo.*

## Cada semana subes un poco. Y cada semana recaes.

Progresas por calendario: si es la tercera semana, toca más. Y cada intento de avanzar termina en un paso atrás.

Tu capacidad no es fija. La misma rutina puede ser tolerable un martes y excesiva un viernes — no porque perdieras fuerza en cuatro días, sino porque tu margen del día cambia con el sueño, el estrés, el dolor previo, el ciclo, la carga acumulada.



Tu capacidad se parece al saldo de una cuenta, no a un sueldo fijo. No perdiste lo ganado. Cargaste sin mirar el saldo del día.

*Tu margen real cambia día a día.*

# No toda fatiga después de entrenar es la misma.

A veces no son agujetas que se van solas. Es una fatiga que no calza con lo que hiciste, migraña, cabeza lenta, varios días perdidos.

Hay un tipo de deterioro que aparece horas después, afecta a varios sistemas a la vez y puede durar días. Ese no mejora con más disciplina ni empujando más fuerte — muchas veces empeora justo con eso.

*La dosis se ajusta según cómo respondes, no según lo que tocaba.*

No es falta de ganas ni de constancia. Es tu cuerpo pidiendo otra cosa — y si aparece, conviene revisarlo con un profesional.

*Varios sistemas a la vez, no solo el músculo.*

# Nadie te preguntó cómo amaneciste.

Te preguntan cómo te sentiste durante la sesión. Casi nunca, cómo quedaste al día siguiente. Y ahí está el dato que más importa.

En algunas personas, la respuesta completa a una sesión no se ve en el momento. Puede aparecer horas después, al día siguiente, o incluso dos días después. Si esa ventana no se mira, se sigue progresando a ciegas.



¿Cómo amaneciste? Esa respuesta vale más que cuánto peso levantaste.

*La ventana que casi nadie mira.*

# No es solo hacer ejercicio

Si tienes hiperlaxitud, SEDh o HSD, el ejercicio suele ser una parte central del proceso, pero no funciona aislado de la dosificación, la recuperación y el resto de los síntomas. No necesitas tener todo resuelto antes de empezar: necesitas que el punto de partida respete el margen que tu cuerpo tiene hoy.

## Entender tu margen

Cuánta energía tiene tu cuerpo disponible hoy, y si el esfuerzo provoca un empeoramiento desproporcionado, tardío y duradero de tus síntomas o de tu estado general —no solo cansancio normal—, porque cuando eso ocurre, la forma de progresar cambia por completo.

## Elegir bien el estímulo

No todo ejercicio sirve igual en una articulación hipermóvil. Algunas cosas ayudan; otras, aunque se vean parecidas, sobrecargan más de lo que estabilizan.

## Progresar con una lógica, no al azar

Hay algo que contradice lo que la mayoría asume: si una articulación hipermóvil se siente rígida, no deberíamos concluir de inmediato que necesita más elongación. A veces esa rigidez es una estrategia de protección. Antes de estirar, hay que distinguir si realmente falta movilidad o si falta control dentro del rango que ya existe.

*Cuando la rigidez es una estrategia de protección, elongar más no resuelve el problema. Puede dejar a la articulación con menos control.*

Por dónde se empieza y en qué orden avanza cada persona depende de su caso. No hay una secuencia única que sirva para todos.

# No existe un deporte perfecto para todos

Es la pregunta que más me hacen: ¿pilates, natación, yoga, o pesas?

La respuesta honesta es que no existe un deporte universalmente bueno. Hay actividades que puedes tolerar y otras que no; y eso cambia entre personas e incluso en una misma persona, según el momento.

Lo que hace que un ejercicio te sirva no es su nombre. Son tres cosas:

## Tolerancia

¿Puedes hacerlo sin desplomarte después? Si te destruye por días, no importa qué tan recomendado esté.

## Estabilidad

¿Te exige controlar tus articulaciones, o te empuja a llevarlas al extremo? Un mismo ejercicio puede ser dos estímulos completamente distintos según cómo se haga.

## Progresión

¿Puedes empezar desde donde estás hoy, o el programa asume que ya vienes con una base?

*El mejor ejercicio no es el más recomendado. Es el que puedes repetir sin pagar el precio tres días después.*

**Punto de partida frecuente:** isométricos, bandas elásticas, superficies estables y rangos medios.

**Requiere más preparación:** pesos libres pesados, superficies inestables y entrenamiento al fallo.

# La progresión no es una escalera fija

Progresar no significa hacer más cada semana porque toca. Significa ajustar según cómo respondes.

**Primero repetible, después desafiante.** Una sesión útil es la que puedes repetir sin perder días de funcionamiento.

**Una sola variable a la vez.** Especialmente al comienzo, sube peso, repeticiones o duración, procurando no modificar varias cosas juntas. Así puedes entender mejor cómo respondió tu cuerpo y qué necesitas ajustar.

**Control antes que rango.** No necesitas llegar al final del movimiento para que el ejercicio sirva.

**Por respuesta, no por calendario.** La tercera semana no tiene que ser más dura que la segunda.

*La progresión no es una escalera fija: es una conversación con la respuesta de tu cuerpo.*

## Antes de progresar, pregúntate:

- ¿Pude recuperar mi nivel habitual después de la sesión?
- ¿Podría repetir este entrenamiento sin perder días de funcionamiento?
- ¿Mantuve el control de las articulaciones?
- ¿Qué única variable voy a modificar la próxima vez?

# La buena noticia.

Esto puede mejorar. Y muchas personas vuelven a entrenar — no porque aprendan a soportar más dolor, sino porque empiezan a respetar cómo responde de verdad su cuerpo: el día de la sesión, y los dos días siguientes.

Reconstruir estabilidad y tolerancia tiene un orden: no es improvisar, y no es el mismo para todas. Depende de cómo estás tú hoy — tu control, tu tolerancia real, tu recuperación, tu energía disponible.

Si quieres transformar estas ideas en un plan pensado para tu historia y la respuesta de tu cuerpo, puedes agendar una evaluación.

**Agenda tu evaluación** → [dariojimenez.site/agendapro.com/cl/sucursal/326213](https://dariojimenez.site/agendapro.com/cl/sucursal/326213)

Vas directo a coordinar una hora.

**¿No sabes si este enfoque es para ti?** → [wa.me/56982672786](https://wa.me/56982672786)

Escríbeme y lo conversamos primero.

Y si por ahora solo quieres seguir aprendiendo sobre ejercicio, dolor e hiperlaxitud, puedes encontrarme en Instagram: [@dariojimenezpni](https://www.instagram.com/dariojimenezpni)

---

Esta guía es educativa y general. No sustituye una evaluación individual ni la indicación de tu equipo de salud.

## Fuentes:

NICE guideline NG206 (2021) — marco de referencia sobre malestar post-esfuerzo y progresión de actividad en ME/CFS. Se usa aquí para explicar qué hacer cuando existe PEM, no como evidencia de que la hiperlaxitud produzca PEM por sí misma. [nice.org.uk/guidance/ng206](https://www.nice.org.uk/guidance/ng206)

Akaras E, et al. Sci Rep. 2025;15:40529 — sentido de posición articular (propiocepción) en hipermovilidad.

Reychler G, et al. Am J Med Genet A. 2021;185(10):2986–2994 — revisión sistemática de fisioterapia en SEDh: mejoras en dolor y propiocepción, evidencia aún limitada.

Engelbert RH, et al. Am J Med Genet C. 2017 — consenso de fisioterapia en hipermovilidad.