

ALERTAN RIESGOS A LA SALUD POR SEDENTARISMO

Escrito por administrador
Martes, 08 de Septiembre de 2020 09:15 -



- Dolores de manos y el denominado test neck o dolor de cuello por “textear”, los más comunes
- La actividad física es determinante para tener una salud integral, aseveró Mauricio Ravelo, de la ENES unidad León

Lesiones en los músculos, huesos, articulaciones, tendones, afectaciones al sistema cardiorrespiratorio y a algunos procesos cognitivos, son problemas ocasionados por el sedentarismo, advirtió Mauricio Ravelo León, especialista en fisioterapia de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) unidad León, de la UNAM.

“Con la pandemia, al estar en casa y no salir mucho durante los primeros meses, aumentaron estos procesos de manera exponencial y ocasionarán problemas de salud. Por ejemplo, estar por tiempo prolongado frente a la computadora, ya sea por placer o por home office, empiezan a generarse patologías”.



Las más comunes son dolores de manos, tendinitis de Quervain (trastorno doloroso que afecta a los tendones ubicados en la muñeca, del lado del pulgar) y el denominado test neck o dolor de cuello por “textear” (escribir mensajes de texto).

Durante su participación en el programa “La UNAM Responde” de la televisora universitaria, el doctor en pedagogía y maestro en gestión deportiva explicó que el sedentarismo implica no realizar actividad física que permita beneficios a la salud.

Es un estilo de vida que se ha incrementado en los últimos años por los avances tecnológicos, la inseguridad en los espacios públicos y la poca educación sobre los beneficios de la enseñanza y actividad física.

Es común que, al acostarse en un sillón o cama, los individuos tomen posturas como la forma del “plátano” y a larga desarrollan problemas cervicales, dorsales o lumbares, señaló.

Otro punto crítico es la sarcopenia o disminución de fuerza o volumen muscular, la cual ocasiona que las fibras musculares sufran un deterioro importante, “y es más fácil que quienes

ALERTAN RIESGOS A LA SALUD POR SEDENTARISMO

Escrito por administrador
Martes, 08 de Septiembre de 2020 09:15 -

la padecen se empiecen a caer”, indicó.

El sistema cardiorrespiratorio, prosiguió el experto universitario, también se ve afectado, pues se presenta hipercolesterolemia (aumento de colesterol en la sangre) e incremento de triglicéridos, lo que a la larga puede ocasionar cardiopatías como infartos y problemas respiratorios.

Asimismo, hay alteración en los procesos cognitivos como la atención y problemas emocionales como estrés y depresión. El sedentarismo, acotó, se relaciona con la obesidad y cambios metabólicos que detonan la diabetes.



Ravelo León hizo énfasis en la necesidad de generar conciencia de que la actividad física es determinante para lograr una salud integral.

Propuso que en la instrucción básica se impulsen actividades deportivas y no sólo juegos. En los niveles más avanzados, por ejemplo, en el superior, podría impartirse una materia en la que se aprendiera a planear una rutina.

Para lograr que se convierta en un hábito es necesario que sea continua y que le guste a la persona: caminar, correr, utilizar la caminadora o la máquina elíptica. Se puede iniciar con caminatas, de tres a cinco veces a la semana, de 20 minutos, a un ritmo que permita tener conversación sin esfuerzo.

Finalmente, el experto recomendó evitar excesos en el esfuerzo porque puede ser peligroso. Una manera de detectarlos es cuando se presentan dolores musculares instantáneos.