

Flexibilidad: garantía de juventud

Los estiramientos musculares, practicados de forma regular y sostenida, mantienen la flexibilidad de nuestro cuerpo con independencia de la edad o la condición física

Un cuerpo joven, por definición, es un cuerpo flexible. El paso de los años, una vida sedentaria o la aparición de alguna enfermedad aceleran la pérdida de elasticidad. La práctica de ejercicio regular palia esta merma, pero hay otras fórmulas tanto o más efectivas. Los estiramientos musculares, con independencia de la edad o la condición física, son una fórmula idónea para mantener nuestro cuerpo flexible y retrasar los efectos del envejecimiento.

A medida que se cumplen las diferentes etapas de la vida, nuestras articulaciones ganan rigidez, el paso se acorta y nos cuesta girar el cuello, agacharnos para recoger algo del suelo, atarnos los cordones de los zapatos o salvar un obstáculo. Nos levantamos por la mañana algo rígidos, anquilosados. En el lugar de trabajo pasamos muchas horas de pie o sentados, realizando esfuerzos, manipulando cargas o repitiendo movimientos de forma continuada, con posturas más o menos forzadas del cuello, espalda o extremidades. Pese a que para muchas personas no representa una prioridad, articulaciones, ligamentos, tendones y músculos son estructuras que hay que cuidar, incluso más que nuestra figura y nuestro aspecto externo.

**LOS ESTIRAMIENTOS SON
ÓPTIMOS PARA QUIENES
MANTIENEN LA MISMA
POSTURA DURANTE
MUCHO TIEMPO**





ESTIRAMIENTOS. APTOS PARA TODOS LOS PÚBLICOS

Para evitar que los músculos se debiliten, los ligamentos pierdan elasticidad y los tendones vitalidad, hay que hacer ejercicio de forma habitual. Ya en la década de los setenta los expertos dieron la voz de alarma: el estado de salud está directamente relacionado con la actividad física. Sin embargo, son muchas las personas que, por su edad, estado de salud, situación profesional o personal, están limitadas para la práctica de estas actividades. Pero hay una que está al alcance de todos, al margen de nuestro estado de salud y edad: los estiramientos. Todas las personas pueden aprender a estirarse, no importa la edad ni la condición física. Además, no son necesarias especiales aptitudes físicas.

Los ejercicios de estiramiento son óptimos para quienes mantienen la misma postura durante largos periodos de tiempo, como ocurre en determinados trabajos en los que hay que permanecer quieto, ya sea sentado o de pie, durante casi toda la jornada. Pero también son imprescindibles para los que hacen deporte, que en numerosas ocasiones descuidan los estiramientos previos. Es muy importante preparar el cuerpo antes de correr, nadar, montar en bicicleta o cualquier otra actividad deportiva. Hay que estirar los músculos y flexibilizar las articulaciones porque con ello se consigue un mejor rendimiento y se previenen lesiones. Su relevancia también se extiende al momento en el que se concluye un ejercicio intenso, puesto que estos ejercicios son necesarios para relajar los músculos.

Estirar para sentirse joven

Se deben hacer de forma que se sienta una tensión moderada durante unos 10-30 segundos.



No hacer movimientos bruscos, ni de vaivén o muelle, ya que pueden generar lesiones.

La respiración tiene que ser lenta y rítmica.



La rutina ideal

5-6 minutos (después de una ducha caliente)

10-15 minutos

PAUTAS PARA UN EJERCICIO CORRECTO

Un estiramiento correcto es el que se realiza de forma relajada y sostenida, en la que la persona percibe una tensión muscular moderada durante un tiempo limitado, que puede ser de 10 a 30 segundos, según las zonas del cuerpo que se entrenen. Cada ejercicio tiene una duración determinada.

Durante el estiramiento, la respiración tiene que ser lenta, relajada, rítmica y controlada. Es aconsejable medir la duración del estiramiento por el número de respiraciones en lugar de utilizar como referencia los segundos empleados. Los estiramientos deben adaptarse a la estructura muscular, flexibilidad y grado de tensión de cada persona, individualizando en función de las circunstancias personales.

La clave del éxito está en la regularidad y la moderación. No se trata de batir marcas ni un desafío personal para ver hasta dónde se llega. Hay que hacerlo sin ánimo competitivo y sin prisas. Cuando el estiramiento es correcto la sensación es muy agradable. Los movimientos bruscos y violentos, de vaivén o muelle, así como estirarse hasta llegar a sentir dolor forzando las posiciones son maneras incorrectas de efectuar estos ejercicios porque pueden ocasionar lesiones. Hay programas de ejercicios de estiramientos para cada parte del cuerpo, grupo muscular, actividad laboral o deportiva y para los distintos grupos de edad. Para iniciarse, lo más adecuado es empezar por la mañana con algunos estiramientos relajados. Una ducha caliente previa facilita la ejecución de estos estiramientos que llevan unos cinco o seis minutos. Por la tarde, o cuando se disponga de tiempo, se pueden realizar series de estiramientos que dan un repaso a todos los grupos musculares en 10-15 minutos.

De una dedicación diaria de 15 a 20 minutos se obtiene un beneficio importante para la salud y para la calidad de vida. Y no hay excusas: sólo supone un 2% de nuestro tiempo de vigilia. Tampoco la edad representa un inconveniente. Nunca se es demasiado mayor para hacer estiramientos. Al contrario, son especialmente beneficiosos para las personas mayores, en las que la edad y la inactividad se conjugan para debilitar al organismo, cuya capacidad de recuperación es sorprendente. Los estiramientos nos permiten conocer mejor nuestro cuerpo, mejorar nuestra condición física y, sobre todo, construir una fuente de salud para toda la vida.

SIN EQUIPOS NI APARATOS

La práctica de estiramientos no precisa de equipos ni de aparatos especiales. De hecho, se pueden realizar en cualquier lugar y a cualquier hora del día, sentado o de pie, en el trabajo o cuando se viaja. No son pocas las personas que sufren de dolores de espalda, contracturas de trapecios y dolor de cuello. Y no sólo afectan a los que trabajan delante de un ordenador, sino también a profesiones con actividad física intensa e, incluso, a los que realizan tareas caseras. El dolor de espalda se ha generalizado y, en la mayoría de los casos, las causas se relacionan con contracturas musculares que, en numerosas ocasiones, se pueden solucionar con un adecuado programa de estiramientos.



El problema es que en la actualidad se anda poco, se utiliza mucho el coche, se huye de las escaleras y son demasiadas las horas que se permanece sentado ante el televisor... De hecho, los pequeños esfuerzos de la vida cotidiana han quedado desterrados por el uso de máquinas que hacen casi todo. ◀

EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- 1 Reducen la tensión muscular y proporcionan una agradable sensación de relajación.
- 2 Aumentan la elasticidad y flexibilidad de ligamentos y cápsulas articulares, mejorando la actividad de las articulaciones y aumentando la extensión de sus movimientos.
- 3 Ayudan a la coordinación permitiendo movimientos más libres y fáciles, con más control y equilibrio.
- 4 Preparan para la actividad muscular: un músculo estirado previamente trabaja mejor y rinde más, resiste mejor las tensiones.
- 5 Previenen lesiones musculares y de los tendones.
- 6 Desarrollan el conocimiento de nuestro propio organismo: mientras se estiran las diferentes partes del cuerpo vamos tomando conciencia de él.
- 7 Los estiramientos mejoran la circulación sanguínea y la oxigenación de los músculos.
- 8 Mejoran el equilibrio psicofísico. No hay que olvidar que las tensiones musculares se traducen en mentales y viceversa.

NOTICIAS

Los videojuegos, útiles para la cirugía laparoscópica

Los videojuegos electrónicos pueden ser útiles para entrenar a los cirujanos que operan por videolaparoscopia, según apunta un estudio elaborado por investigadores de la Universidad de Iowa, en Estados Unidos, y publicado en Archives of Surgery. Los científicos evaluaron la habilidad y destreza de 33 cirujanos en pruebas que no involucraban a pacientes. El 58% de los médicos, que jugaban al menos tres horas semanales con videojuegos, demostraron tener mayor velocidad y precisión comparados con aquellos que no tenían el hábito de jugar. Tras realizar una prueba en que debían jugar con tres tipos de videojuegos diferentes, los cirujanos fueron nuevamente evaluados y se observó una mejora significativa en sus habilidades.



Quien avisa no es traidor...

EL ABUSO DE SMS AUMENTA LAS LESIONES MUSCULARES

Dolores en los pulgares, codos inflamados y contracturas en los hombros son lesiones cada vez más comunes. Entre otras muchas causas, destaca el uso intensivo de teléfonos móviles o reproductores de MP3, además de otros dispositivos electrónicos. Hasta hace pocos años, las lesiones por esfuerzo repetitivo sólo afectaban a los trabajadores que pasaban horas ejecutando el mismo movimiento una y otra vez, pero cada vez son más frecuentes porque son más las personas que usan estos dispositivos, y durante más tiempo. Conforme mengua el tamaño de los móviles, sus teclas también se reducen y se precisan movimientos más delicados de los dedos, que podrían afectar a las articulaciones. Los hospitales han detectado un incremento de estas patologías, conocidas también por la sigla inglesa RSI, en los pulgares, debido al uso de dispositivos Ipod y móviles (en este caso, especialmente por el envío de mensajes), lesiones muy perjudiciales y difíciles de tratar.