

## 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.**



## Chicle para adelgazar

La obesidad es una enfermedad que cada vez afecta a más personas y que está asociada a otras patologías como diabetes o enfermedades coronarias. La solución a este creciente problema podría encontrarse en un chicle, de acuerdo con un estudio de científicos del Imperial College de Londres. El chicle está elaborado a partir del polipéptido pancreático, una hormona intestinal que reproduce la sensación de saciedad, y tiene el potencial de ser un fármaco seguro y efectivo. Las pruebas realizadas sugieren que dosis moderadas pueden reducir la cantidad de comida ingerida entre un 15% y un 20%.

## Ejercicio contra el cáncer de mama

La práctica regular de actividad física podría ejercer un efecto protector ante el cáncer de mama. Así lo afirma un grupo de investigadores norteamericanos en un estudio publicado en la revista Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention. En la investigación se evaluó a 15.710 mujeres, de las que 8.080 tenían diagnosticado un tumor mamario. El estudio evidenció que las mujeres que no hacen ejercicio con asiduidad parecen tener mayor riesgo de padecer cáncer en comparación con las que practican deporte a diario, un riesgo que disminuye hasta en un 23% si se practica una actividad física durante seis o más horas semanales.

en 4 palabras

## ASTENIA

**Es una sensación de debilidad física e intelectual que se manifiesta con una merma de la capacidad para realizar las tareas más sencillas. Más frecuente entre las mujeres, puede deberse a situaciones de estrés o depresión, aunque también puede estar causada por alteraciones cardíacas, pulmonares o infecciones. La astenia primaveral, que se acompaña de síntomas de fatiga, es la que afecta a un mayor número de personas.**

**Las causas más frecuentes de este tipo de debilidad suelen asociarse al cambio del clima o a procesos alérgicos.**

**En cualquier caso, remite a los pocos días sin necesidad de tratamiento.**



**RAMÓN PLANAS VILÀ,**  
Vicepresidente de la  
Asociación Española  
para el Estudio del  
Hígado (AEEH)

## “No hay pruebas convincentes de que alimentos concretos empeoren o mejoren la función hepática”

**¿Qué convierte en vital a un órgano como el hígado?** El hígado es el órgano más complejo de nuestro organismo por el número de procesos que controla. Se considera que es la principal fábrica del cuerpo humano. A su cargo corre la función de metabolismo [síntesis y transformación] de gran parte de las proteínas, hidratos de carbono y lípidos corporales; pero también es responsable de la producción de factores de coagulación y de la asimilación de los fármacos.

**En los trasplantes basta con un poco de tejido de hígado para regenerar el órgano entero.** El hígado sano tiene una gran capacidad de regeneración, lo que posibilita la realización de trasplantes a partir de donantes vivos, obteniendo de ellos tan sólo una porción de su hígado. Tanto en el donante como en el receptor el hígado alcanza su tamaño normal con el tiempo.

**¿Siempre es así?** La capacidad de regeneración disminuye o incluso se anula cuando el hígado sufre una cirrosis avanzada.

**Si el hígado es sensible a lo que ingerimos, ¿debemos evitar comer o beber todo aquello que pueda perjudicarlo?** No hay pruebas convincentes de que algún alimento concreto pueda estar implicado en el empeoramiento o la mejora de la función hepática. La restricción de grasas o las dietas con un elevado contenido en proteínas no han demostrado ninguna eficacia, por lo que sería erróneo prescribirlas en pro de la salud hepática. No es razonable tampoco restringir el consumo de sal, salvo en periodos avanzados de una cirrosis.

**¿Y el alcohol?** Tanto el alcohol como el tabaco pueden acelerar el curso de las enfermedades hepáticas, por lo que se desaconsejan. En cambio, el café ha demostrado en estudios recientes cierta capacidad para reducir la cirrosis e, incluso, parece tener un efecto protector frente al desarrollo de cáncer de hígado.