

El fin del verano también trae dolores de espalda, rodilla u hombros: sepa cómo enfrentarlos

Las tensiones aumentan e impactan en el cuerpo, sumado a tiempos más largos frente al computador o el volante del auto.

V.BV.

Tacos, bocinazos, carreras y aglomeraciones marcan sonoramente el fin del verano. Pasar de un estado de relajación a uno más alerta, como todo, repercute en el cuerpo, generando numerosos dolores y molestias. La académica y kinesióloga de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Waleska Reyes, identificó los cuatro malestares más frecuentes.

Tras semanas de mayor movimiento, "pasar bruscamente a estar sentado por tiempos prolongados puede generar rigidez y sobrecarga en la zona lumbopélvica", advirtió la profesional, refiriéndose a la parte baja de la espalda, la que sostiene al cuerpo en la silla.

"Si a esto se suma el estrés del retorno laboral y los cambios en los hábitos de sueño, el dolor lumbar se vuelve aún más frecuente", destacó la kinesióloga.

A esto se añade el dolor cervical, o de cuello, motivado por el aumento de horas frente al computador y, a veces, viajes largos frente al volante, ya sea manejando para ir al trabajo o a dejar los niños al colegio.



SHUTTERSTOCK

El cuerpo, al igual que la mente, requiere adaptarse a los nuevos desafíos del año laboral o estudiantil.

Esta rigidez "prolongada favorece una mayor tensión muscular en cuello y hombros. Esto no sólo provoca dolor cervical, sino que también puede manifestarse como cefaleas tensionales", explicó Reyes.

La red médica UC Christus, de la Universidad Católica (UC), describe en su página web a las cefaleas tensio-

nales como "las más comunes" entre las molestias asociadas a la cabeza. "Con frecuencia se acompaña de tensión en los músculos de la cabeza, cuello y hombros". Es ese dolor como si algo "apretara la cabeza", que puede extenderse por "algunas horas o varios días".

La académica de la UNAB agregó a la lista de dolores

después del verano los de rodillas, que pueden estar sensibles luego de trotar, subir cerros o practicar deportes intermitentes.

"Al retomar jornadas largas sentados, con la rodilla en flexión sostenida, es común que aparezca dolor en la parte frontal, especialmente al subir y bajar escaleras o al ponerse de pie tras mucho

tiempo sentado", indicó la kinesióloga.

También a la pausa de los días más activos se suman las molestias en los hombros. Las causas son similares a las de las rodillas, aunque esta parte del cuerpo también carga bolsos y mochilas.

RECOMENDACIONES

Reyes dijo que "el problema

TRAS 45 A 60 MINUTOS
en una tarea con poca
movilidad, se aconseja tomar
una pausa.

LA VOZ TAMBIÉN
se ve afectada por los
cambios, ya que en el tiempo
libre se habla más fuerte.

no es sólo 'moverse mucho o poco', sino el cambio abrupto entre escenarios. El sistema musculoesquelético necesita progresión", en otras palabras, acostumbrarse.

Para un retorno más saludable a la rutina, la docente recomendó evitar permanecer sentado o en una misma postura por más de 45 a 60 minutos sin realizar pausas activas, mantener al menos dos a tres sesiones semanales de ejercicios de fuerza —especialmente de tronco y cadera— y retomar el entrenamiento de forma progresiva.

Si sus días conllevan viajes largos, Reyes sugirió realizar pausas para mover la columna y las rodillas, caminar algunos minutos. Ante la aparición de dolor, no es bueno normalizarlo, sino que ajustar las cargas a tiempo puede marcar la diferencia.