

Desmienten que las articulaciones duelan más con el frío: la causa sería el sedentarismo

Kinesióloga recomendó mantener la actividad física, ya que esto evita la rigidez muscular y además protege de lesiones.

V.BV.

Hay quienes afirman que "sienten antes cuando va a llover" porque les duelen las articulaciones o viejas quebraduras, lo mismo con el frío intenso. Ante esta idea popular, la académica de Kinesiólogía en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Waleska Reyes, señaló que "no podemos decir que el frío cause dolor de espalda o de rodilla en todos los casos".

Desde la investigación científica, "lo que sí sabemos es que (la temperatura) puede influir en cómo se percibe el dolor y favorecer condiciones que aumentan las molestias, como el sedentarismo, las malas posturas o la rigidez muscular propia del invierno", explicó la académica.

En personas con artrosis algunos estudios han encontrado una relación entre las bajas temperaturas y un aumento del dolor articular, indicó la casa de estudios. Sin embargo, en casos de dolor lumbar o molestias de rodilla, "las investigaciones más recientes no han logrado demostrar una asociación consistente".



Es muy tentador quedarse en la casa, pero los músculos necesitan entrar en movimiento para preservar su salud.

“Aumentan las molestias con el sedentarismo, las malas posturas o la rigidez muscular.”

WALESKA REYES
KINESIÓLOGA

HÁBITOS

En el invierno, además, las

personas suelen disminuir su actividad física, donde el aumento del tiempo sentado y una musculatura más rígida favorecen la aparición de contracturas y molestias.

"Muchas veces el invierno actúa como un factor que acompaña al dolor, pero no necesariamente como su causa principal. Mantener el movimiento sigue siendo una de las mejores herra-

mientas para prevenir estas molestias", dijo Reyes.

La kinesióloga, no obstante, aclaró que existen enfermedades donde el frío sí puede desencadenar síntomas, como el fenómeno de Raynaud, que provoca un espasmo de los vasos sanguíneos de manos y pies, lo cual los lleva a perder su coloración habitual durante minutos; o de algunas personas

UNOS 7.000 PASOS
al día mantienen la salud, de acuerdo a un estudio de la U. de Sidney publicado en 2025.

ALREDEDOR DE 8 KM
es la equivalencia en distancia de los 7000 pasos. Varía según la estatura de la persona.

con limitaciones de movimiento, que presentan una mayor intolerancia a las bajas temperaturas.

Para enfrentar esta época, Reyes aconsejó mantener la actividad física de forma regular, realizar un calentamiento antes del ejercicio, abrigarse por capas-especialmente el cuello y la espalda baja-, y cambiar la ropa húmeda inmediatamente después de entrenar o realizar esfuerzo físico.

Si el dolor es intenso, persiste por varios días o limita las actividades cotidianas, es importante consultar con un profesional de la salud. "El invierno no tiene por qué ser sinónimo de dolor. Mantener hábitos saludables y seguir en movimiento sigue siendo la mejor estrategia para cuidar la salud musculoesquelética", concluyó la docente.