

CRISTIAN YÁÑEZ, KINESIÓLOGO Y ACADÉMICO DE LA U. CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN:

El cuerpo cansado busca “aliviar el dolor momentáneo y a largo plazo hay contracturas”

Medidas como ajustar la altura del escritorio para no quedar agachado, o dormir de costado, ayudan al cuello y la espalda.

V.B.V.

Pasar mucho tiempo en la misma posición y en el mismo lugar desde ningún ángulo es algo saludable, pese a que la vida moderna muchas veces obliga a esta conducta, a lo que se añade el uso de dispositivos electrónicos, con luces y colores fuera de lo que se puede encontrar en la naturaleza. El cuerpo quieto y el cerebro sobreestimulado conducen a molestias físicas que pueden llevar a lesiones cervicales, es decir, de cuello, algunos músculos, nervios, vértebras, articulaciones y discos intervertebrales.

Más allá del dolor, estas afecciones pueden derivar en rigidez, limitaciones funcionales e incluso patologías degenerativas a largo plazo, impactando la calidad de vida y la productividad.

El kinesiólogo y académico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Cristian Yáñez, explicó que “las causas más frecuentes incluyen tensión muscular y rigidez articular provocadas por posturas mantenidas de forma inco-



Es relevante el mantener posturas cómodas para no afectar músculos, nervios o articulaciones del cuerpo.

recta. Con el tiempo, esto puede generar dolor, disminución de movilidad y, en algunos casos, patologías degenerativas que provocan síntomas dolorosos persistentes”.

Si la molestia ya existe, “el dolor que limita las actividades diarias o genera impotencia funcional es un in-

dicativo de que debe consultar a un médico y, en la mayoría de los casos, derivar a un kinesiólogo para un tratamiento especializado”, agregó el docente de la Facultad de Medicina, ya que detectar a tiempo estas señales permite intervenir antes de que el problema se vuelva crónico.

DORMIR BIEN

Para reducir la tensión y el dolor cervical, el académico recomendó mantener una postura correcta durante las actividades diarias. Esto es: alinear la columna, evitarse encorvarse y distribuir el peso de manera equilibrada.

A esto hay que añadir ejercicios de movilidad y estira-

miento de manera regular, como levantarse del escritorio y dar algunos pasos, flexionar las piernas, subir y bajar una escala, lo cual ayuda a mantener la flexibilidad y prevenir contracturas.

También hay que estar atento a que la altura del escritorio donde se trabaja sea la apropiada, que el cuerpo no

“Puede generar dolor, disminución de movilidad y, en algunos casos, patologías.”

CRISTIAN YÁÑEZ
KINESIÓLOGO

quede muy arriba -de modo que tenga que estirarse para ver su trabajo en la pantalla-, o muy abajo, que lo lleve a encorbar la espalda para teclear. Esto es aplicable a cualquier oficio que requiera una mesa.

El escritorio hay que complementarlo con una silla cómoda que mantenga la espalda recta, ya que ahí descansará su columna. Otro factor es la calidad del sueño y el uso correcto de la almohada: si mantiene la columna alineada ayuda a prevenir molestias cervicales. La posición más recomendada es dormir de lado en postura alineada, aunque la comodidad y la contextura física de cada persona deben guiar la elección. Un buen descanso complementa las medidas preventivas y favorece la recuperación.