

Fin del verano trae dolor de espalda, rodilla u hombros: cómo resolverlos

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

V. B. V.
 Medios Regionales

Tacos, bocinazos, carreteras y aglomeraciones marcan sonoramente el fin del verano. Pasar de un estado de relajó 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,



EL CUERPO, AL IGUAL QUE LA MENTE, REQUIERE ADAPTARSE A LOS NUEVOS DESAFÍOS DEL AÑO LABORAL O ESTUDIANTIL

a veces, viajes largos frente al volante, ya sea manejando para ir al trabajo o a dejar los niños al colegio.

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

La red médica UC Christus, de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC), describe en su página web a las cefaleas tensionales 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 sentado, 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 si-

milares a las de las rodillas, aunque esta parte del cuerpo también carga bolsos y mochilas.

RECOMENDACIONES

Reyes manifestó que "el problema no es solo '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. 🌱