CANTABRIA SOSTENIBLE

Salud

SEGÚN EXPERTOS

Una de cada cinco bajas laborales en España están provocadas por dolencias de columna vertebral

MADRID, 2 Ene. (EUROPA PRESS) -

Una de cada cinco bajas laborales que se producen en España están provocadas por dolencias de columna vertebral, lo que provocan 20.000 horas de trabajo perdidas a lo largo de un año, según expertos de la Clínica Armstrong Internacional de Madrid, que recomiendan realizar ejercicios de precalentamiento y estiramientos diarios para evitar estas dolencias.

Las cifras de lesiones, tanto laborales como de la vida cotidiana que afectan luego al rendimiento laboral son tan significativas que hacen que los expertos recomienden "cuidar al máximo la preparación física de cada persona", más ahora cuando con la llegada de un nuevo año se hacen propósitos de cambios de conducta. De hecho, más de un 80 por ciento de la población adulta sufrirá dolor de espalda a lo largo de su vida y más del 13 por ciento sufren problemas de rodilla.

Esto se produce sobre todo cuando, ante una acción brusca, en un músculo por ejemplo, se realiza una carga o una exigencia estando en reposo. Sin embargo, con un calentamiento previo se produce un efecto extensor sobre ligamentos, tendones y músculos, lo que reduce el riesgo de distensiones y desgarros, además de incrementarse el rendimiento y la motivación.

Según indican los expertos de este centro madrileño en un comunicado, debe distinguirse entre precalentamiento pasivo, que se puede llevar a cabo mediante saunas, baños de inmersión o con la utilización de cremas y aceites e incluso masajes; o con el precalentamiento activo, donde se mejora el nivel de rendimiento ya que se activa el sistema neuromuscular y se prepara mejor el organismo para la respuesta ante una exigencia física, del tipo que sea, ya que este sistema mejora o prepara al músculo o grupos musculares que van a realizar una actividad.

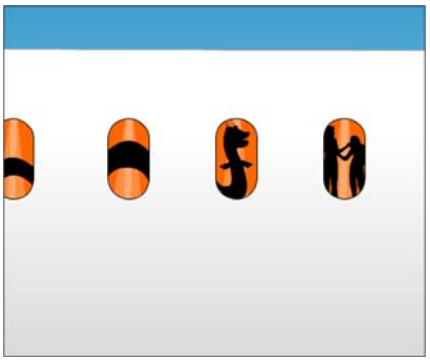
La fase de preparación no debe sobrepasar los 15 o 20 minutos, ya que superar este tiempo puede suponer un excesivo consumo de energía, agua y electrolitos. Al finalizar, se debe continuar en movimiento para evitar el enfriamiento y, además, recomiendan el uso de prendas adecuadas para mantener la temperatura corporal.

¿Cuándo te vas a morir?
Haz el test y descubre ¡cuánto tiempo te queda de vida!

Depresión Infantil
Tratamiento problemas infantiles Atención inmediata. Tel 932019856

Anuncios Google

Imprimir Enviar Comparte esta noticia:



Más Noticias | Más Leídas

- Nace el segundo bebé cuya madre fue sometida a cirugía láser intrauterina
- Evolucionan favorablemente los pacientes ingresados con meningitis en Pamplona
- Sale de la UCI el último niño diagnosticado en Pamplona con enfermedad meningocócica
- Una de cada cinco bajas laborales en España están provocadas por dolencias de columna vertebral
- Detectado un nuevo caso de meningitis en Navarra
- Identifican una proteína que ayuda a sobrevivir a las células madre del cáncer
- Muchos españoles se proponen dejar de fumar con la entrada del año nuevo
- El Gobierno ahorrará casi 370 millones con la orden de precios de referencia de medicamentos
- El Gobierno valenciano depurará responsabilidades si se confirma la negligencia en el traslado del anciano de Mislata
- El Ministerio de Sanidad concede una subvención para sufragar el primer registro de pacientes con enfermedades raras
- El humo del tabaco sigue siendo perjudicial después de que se apaga el cigarrillo
- Beber con moderación puede reducir el riesgo de Alzheimer y declive cognitivo
- Consellera catalana de Salud dice que existe "base científica para la esperanza" en encontrar una vacuna contra el sida

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:
Google | Windows Live | MY YAHOO! | WIKIO | netvibes | RSS
Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPAPRESS.ES

El IPC armonizado cae 9 décimas en diciembre, hasta el 1,5%

El embajador de España en Kenia niega que se haya pagado un rescate por José Cendón

Israel mata a 18 palestinos en Gaza, casi la mitad de ellos niños