

¿Por qué es importante cuidar las articulaciones?

utpl
20/09/2021



Categorías:
Administrativos, Alumnos, UTPL

La actividad física y los hábitos de movilidad se han transformado en el último año, a causa de la pandemia por el covid-19. Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) [1] uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes, no realizan suficiente actividad física.

En efecto, la [OMS](#) [1] indica que hasta 5 millones de muertes al año podrían ser evitadas si la población mundial fuera más activa. En este sentido, **es importante que la ciudadanía tome conciencia sobre los beneficios de realizar cualquier tipo de actividad física para su salud y desarrollo pleno.**

Sin embargo, **hay varios factores que deben tomar en cuenta los deportistas *amateurs*, es decir las personas que realizan actividad física por motivos de ocio o salud.** Entre los aspectos principales está el cuidado de las articulaciones.



Duval Rodríguez Montalvo, docente de la [carrera de Fisioterapia](#) [2] de la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [2], explica que **las articulaciones son el punto de contacto o unión que existe en los huesos y permiten que el esqueleto sea flexible, sin ellas el cuerpo humano no podría moverse** pues son áreas muy sensibles y la falta de cuidados y prevenciones, durante la actividad física, suele derivar en lesiones.

A continuación, te dejamos varios consejos para que los deportistas y la población en general procuren un mejor cuidado de sus articulaciones:



1. **Realizar calentamiento previo:** el calentamiento es esencial para aclimatar al cuerpo antes de realizar actividad física. Esto permite eliminar el riesgo de tensiones musculares, mejorar la movilidad del cuerpo y reducir el impacto de los primeros minutos de ejercicio.
2. **Mantenerse siempre activos:** la actividad física es importante a toda edad, es más, caminar, nadar o montar en bicicleta, ayudan a mantener las articulaciones activas y evitar las atroñas musculares. Es recomendable practicar ejercicio de manera regular, para evitar lesiones.
3. **Mantener una postura correcta:** la postura nos permite repartir el peso de nuestro cuerpo. Hoy en día, el teletrabajo y la educación virtual han provocado que la mayor parte de la población vea limitada su movilidad y permanezca sentada por largas horas con una mala postura, provocando el desgaste de sus articulaciones.
4. **Evitar el sedentarismo:** es importante que las personas no permanezcan sentadas por largos períodos. Lo recomendable es cambiar de posición cada 15 minutos y realizar pausas activas.
5. **Controlar el peso:** el sobrepeso genera presión en las articulaciones, especialmente en la columna, rodillas, cadera y tobillos. Por ello, el agua es un gran aliado en este aspecto, puesto que permite controlar el peso y mantener las articulaciones lubricadas.
6. **Mantener una alimentación saludable:** la salud entra por la boca. Todas las personas que realizan actividad física deben llevar una dieta sana y equilibrada. Por recomendación general, se debería evitar el consumo de azúcares y moderar la ingesta de carnes rojas y mariscos. Adicionalmente, cada dieta puede variar, dependiendo de la condición de cada deportista.
7. **Evitar la sobrecarga:** las actividades que generan dolor o esfuerzo extremo deben limitarse o suprimirse.
8. **Utilizar el calzado adecuado:** es vital tomar en cuenta que el calzado suele estar diseñado dependiendo de la actividad física que se va a realizar y de la pisada de cada persona, esto evitará que las personas sufran molestias por utilizar los zapatos incorrectos.



Adicional a estas recomendaciones, **Duval Rodríguez Montalvo, docente de la UTPL** [2], **menciona la importancia de contar con la asistencia de un profesional capacitado, que pueda desarrollar rutinas, planes de alimentación y programas de ejercicios acordes a la edad, peso y condiciones físicas de una persona**, lo cual garantizará un mayor cuidado de las articulaciones y reducirá el riesgo de sufrir lesiones o afectaciones similares.

Decide ser más

Si deseas prepararte como un profesional capaz de aportar a la rehabilitación física integral de la persona, como una respuesta efectiva a las tensiones que afectan a la sociedad, incluso, en temas referentes a prevención de enfermedades y promoción de la salud, elige la carrera de **Fisioterapia de la UTPL** [2]. Conoce más en: www.utpl.edu.ec/carreras/fisioterapia [2].

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/por-que-es-importante-cuidar-las-articulaciones>

Links

[1] <https://www.who.int/es>

[2] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/fisioterapia>