Publicado en Ciudad de México el 13/08/2020

# [Deportes con bajo impacto son ideales para quienes hace tiempo no hacen deporte: Marcelo Griffiths](http://www.notasdeprensa.es)

## El sedentarismo en la contingencia ocasiona efectos negativos para la columna. Pasar demasiado tiempo sentados y la poca actividad física son los causantes del dolor de espalda

 La columna vertebral es el eje principal de toda el sistema esquelético del cuerpo por lo que tener algún problema que le afecte puede comprometer la calidad de vida. El dolor de espalda es uno de los padecimientos más comunes de la sociedad, caracterizado sobre todo por las malas posturas mantenidas durante todo el día. Pasar demasiado tiempo sentados y la poca actividad física pueden ser algunos de los causantes de este dolor que muchas veces suele tener una causa multifactorial. En los últimos meses la rutina de todo el mundo se modificó, volviendo a personas sedentarias aún más inactivas. Para evitar o prevenir los dolores de espalda es fundamental realizar actividad física y evitar el sedentarismo, con el fin de mantener una buena condición física. El sedentarismo provoca consecuencias negativas en la salud de la columna. Las malas consecuencias del sedentarismo son: - La atrofia muscular. La pérdida de masa muscular y tener poca fuerza en los músculos de la espalda hace que incluso los pesos más livianos ocasionen contracturas musculares. Las contracturas en los músculos profundos suelen ser las causantes de problemas como ciática y hernias discales. - La mala higiene postural. Las posturas incorrectas aumentan innecesariamente la presión sobre el disco entre las vértebras, lo que también facilita la aparición de hernias discales, fisuras o contracturas. - El sobrepeso. El riesgo es más grande si al sobrepeso le asociamos la falta de musculatura. Debido a estos efectos negativos se puede originar el dolor crónico en la espalda y otras partes del cuerpo. Prevención y tratamiento - Mantener un mínimo grado de actividad física. Realizar algún ejercicio suave como una simple caminata. Para mantener y desarrollar la musculatura de la espalda. - Procurar sentarse de forma correcta y aproximadamente cada 45-50 minutos levantarse para dar unos pasos y arquear la espalda suavemente hacia atrás. - Utilizar simples herramientas ortopédicas como las del método Cordus-Sacrus para eliminar las contracturas en los músculos tónicos más profundos o como mínimo visitar a un masajista periódicamente. Cómo reducir los efectos negativos de la cuarentena en la columnaSegún la opinión del quiropráctico Marcelo Barroso Griffiths, los deportes de bajo impacto, son los que mejor funcionan para comenzar a reactivar el cuerpo después de la contingencia, ya que los objetivos a alcanzar son: el fortalecimiento de las articulaciones, tonificar el cuerpo y restablecer la masa muscular. "Los deportes con bajo impacto son ideales para los que sufren dolores en las articulaciones, si se está recuperando de alguna lesión o si hace tiempo que no hace ningún deporte", comentó Griffiths. Algunos deportes que se pueden practicar al finalizar la contingencia por COVID-19: - Caminar. Caminar sigue siendo una actividad efectiva y con muchos beneficios, eso sí, siempre tener el cuenta el calzado utilizado. Hacerlo durante media hora al día es un excelente remedio contra el sedentarismo, pero además mejora el sistema cardiovascular, fortalece el corazón y los pulmones. - Correr. Es un deporte saludable, pero, según Griffiths, el impacto puede afectar las articulaciones, es por ello que caminar mejora el flujo de circulación sanguínea y la condición física en general, además de prevenir dolor de espalda. - Bicicleta fija. Según el especialista, la bicicleta fija es ideal para trabajar la musculatura de las extremidades inferiores y mantener una buena forma física sin tener un impacto negativo en la espalda. Para esto es fundamental mantener una buena posición mientras se pedalea, teniendo en cuenta ajustar las distintas partes de la bicicleta de acuerdo a las necesidades de cada persona. - Pilates. Es uno de los mejores deportes para la espalda, sin tener ningún riesgo para los músculos. Y es que con los ejercicios se puede mejorar y fortalecer la columna vertebral. Esta práctica ayuda a trabajar los estiramientos de la musculatura del cuerpo, lo que ayuda a relajar los músculos, con este tipo de actividad se aprende a respirar mejor y educar el cuerpo para que adopte posturas correctas. - Yoga. Los ejercicios de estiramiento son importantes para los deportistas o para aquellas personas que sufren dolores de espalda. El yoga es una técnica que sirve combatir el estrés, como forma de meditación y para conseguir una mayor flexibilidad con el cuerpo. Los ejercicios de yoga ayudan a relajar nervios pinzados en la espalda, estirar la columna y generar más espacio entre vértebras. - Natación, está última es considerada uno de los deportes más completos, ya que va a fortalecer los ligamentos y la musculatura de las piernas, así como la columna vertebral y los brazos. En la natación, la espalda no está obligada a sostener el peso por lo que la columna no se ve presionada. Además, el agua amortigua los movimientos, de forma que es menos probable que haya lesiones al practicar natación. Junto con la práctica de actividad física adecuada, que no puede ser reemplazada por ningún producto de milagro, se recomienda llevar una buena alimentación y un alto consumo de agua natural.

**Datos de contacto:**

Melek C

55 4792 2974

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/deportes-con-bajo-impacto-son-ideales-para](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina alternativa Otros deportes



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)