



Fuente: pixabay.

Actividad física y alimentación saludable

Mónica Carolina Delgado Molina
Diana Lorena Riascos Andrade
Jonathan Adrian Muñoz Luna
Mercy Andrea Benavides de la Cruz
Mónica Carolina Delgado Molina
Henry Manuel Andrade Salas
Robinson David Ramírez Toro
Diana Mireya Ledezma Ortega
Claudia Ximena Molina Arellano

Docentes Programa de Fisioterapia
Área Osteomuscular
Universidad Mariana

En el mes de abril, el equipo Osteomuscular del programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana realizó diferentes actividades de sensibilización, dirigidos a todas las personas que forman parte de la comunidad universitaria; de estas actividades surgió la siguiente reflexión.

Como se conoce, la salud es un elemento indispensable en el concepto de bienestar y calidad

de vida de los seres humanos, pues sin ésta no se podría formular y alcanzar los planes de vida propuestos. Se entiende entonces que, los estilos de vida definen y determinan la salud de un individuo en un alto porcentaje, y si se mantienen en el tiempo, lograrán cambios significativos en la calidad de vida y en la salud de las personas.

En la sociedad actual, en la que muchos aspectos han limitado la práctica de actividad física y ejercicio por avances tecnológicos productos de la industrialización, como la facilitación para el transporte y la ejecución de actividades del hogar y de la vida diaria, limitan de manera significativa el incremento de actividad y del movimiento corporal humano, lo que conlleva, en gran medida, a reducir el tiempo dedicado a la realización de actividad física (Caspersen, Powell y Christensen, 1985); de manera que, con el pasar del tiempo se han ido incrementando el número de personas con sedentarismo y con esto el desarrollo de enfermedades relacionadas a esta inactividad, como problemas del metabolismo, del corazón, cerebrales, cáncer, alteraciones psicológicas, y otras enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades osteomusculares, entre otras, que afectan considerablemente la calidad de vida relacionada con la salud y el movimiento corporal humano (Ursua, 2010). Es por esto que, desde el programa de Fisioterapia se busca sensibilizar a la comunidad académica y a los jóvenes universitarios frente a esta problemática, para que las personas involucren hábitos de vida saludable y dentro de ellos, la práctica regular de actividad y ejercicio físico, acompañados de una alimentación saludable que garantice a los individuos de la comunidad académica y comunidad en general beneficios físicos, psicológicos y sociales, para mantener y/o alcanzar “el estado completo de bienestar” (OMS, s.f.). De esta manera, el programa

de Fisioterapia contribuye a que las personas tengan una buena y/o excelente condición física y la garantía de disfrutar de su juventud, y de llegar a su adultez y vejez con la energía suficiente para disfrutar de todas las actividades de su diario vivir y con un nivel de protección frente a las enfermedades (Aznar y Webster, 2006), además de prevenir consultas médicas, e incapacidades por enfermedades fundadas en el sedentarismo.

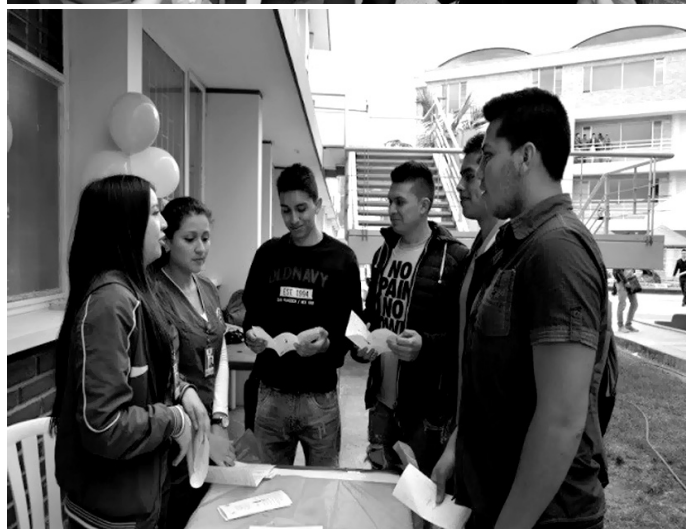
Con las actividades de sensibilización realizadas en la comunidad académica, se puede resaltar la necesidad de abrir espacios que desde el ambiente universitario, promuevan la práctica de ejercicio, eviten el sedentarismo y hagan reflexionar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar su salud, involucrando en sus vidas hábitos saludables.

Otro de los aspectos que se tuvieron en cuenta en la jornada de sensibilización por su alta prevalencia, fue el dolor de origen lumbar; por ello, en este aparte se brinda información sobre las causas de dichas alteraciones y la importancia de la realización de actividad física.

Se hace referencia del dolor lumbar como “lumbago” o “lumbalgia”, pero el mejor término es el de “síndrome de dolor lumbar”, por ser múltiples sus causas. Cuando se acompaña de dolor irradiado al territorio del nervio ciático hablamos de “lumbociática” o “síndrome lumbociático”, que tiene una connotación distinta al lumbago puro. El dolor lumbar puede ser “intrínseco” a la columna lumbar, el que se origina en las estructuras que forman la columna lumbar y lumbosacra, o “extrínseco”, el que se origina en estructuras fuera de ellas, como enfermedad ginecológica, renal, sacro ilíaca o cuadros psicósomáticos. Para su manejo es indispensable un muy buen conocimiento de la anatomía y fisiología de la región.

Debido a la creciente incidencia de las enfermedades musculoesqueléticas, se le ha dado gran importancia a la promoción y prevención de estas, a través de la higiene postural y la ergonomía, disciplinas que enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para todos los segmentos corporales, principalmente para la espalda baja. Los malos hábitos posturales, son adoptados inconscientemente desde edades tempranas, y son los principales causantes de diversos desequilibrios musculares, y éstos a su vez, desencadenan todo tipo de sintomatología osteomuscular. Para evitarlo es importante entender que para todo trabajo, movimiento o posición que realicemos, existe una manera adecuada y correcta de realizarla, evitando lesiones a largo plazo o molestias en nuestro cuerpo; a este conjunto de recomendaciones o consejos se les llama: higiene postural.

De igual manera, es importante la realización de ejercicio físico programado por su profesional en el área como lo es en este caso el fisioterapeuta, dichos ejercicios están orientados al fortalecimiento de la musculatura dorso lumbar, cuyo fin es mejorar la estabilidad articular, aumentar la flexibilidad muscular y disminuir el dolor. Esta actividad de sensibilización permitió explicar la importancia de la higiene postural en todas nuestras actividades de la vida diaria, la realización de ejercicio y la consulta periódica al profesional en Fisioterapia; actividades que tuvieron gran acogida en la Universidad.



Estudiantes de Fisioterapia impartiendo charla sobre higiene postural a comunidad Universitaria.

Fuente: Ángela Marcela Pérez Caiced

Bibliografía

- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <http://www.mssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Caspersen, C., Powell, K. y Christensen, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports.*, 100(2), 126-131.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Constitución de la OMS: principios. Recuperado de <http://www.who.int/about/mission/es/>
- Ursua, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Rev Med Chile*, 138(3), 358-365.