

Consejo de salud: Estiramientos para estar saludable



La flexibilidad es un componente importante de la actividad física y debe incorporarse a un plan diario de acondicionamiento físico. Existe una relación directa entre la flexibilidad y el nivel de aptitud física general. Siga leyendo para conocer algunos datos interesantes sobre los estiramientos para estar saludable.

Estiramientos, flexibilidad y aptitud física

Los estiramientos son la manera más eficaz de desarrollar y mantener la flexibilidad de músculos y articulaciones. Cuando las articulaciones no se mueven con regularidad en toda su amplitud de movimiento, los músculos y ligamentos podrían acortarse con el tiempo, y como resultado disminuyen la flexibilidad y la fuerza.

Incluso para quienes no participan en un programa de acondicionamiento físico, agregar estiramientos a su rutina podría mejorar o mantener la flexibilidad y permitir que el cuerpo siga realizando las actividades diarias con facilidad. También podría reducir el riesgo de lesiones.¹

La seguridad ante todo:

Nunca estire hasta el punto de sentir molestia. Adopte una buena postura y alineación, y siempre consulte con su proveedor de cuidado de la salud antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

Beneficios de los estiramientos

Cuando estiramos, ayudamos a aumentar la longitud de los músculos y tejidos blandos asociados. Este proceso ayuda a reducir la tensión muscular general y favorece una mayor amplitud de movimiento. Otros beneficios de los estiramientos son:²

- Se reduce el riesgo de lesiones
- Mejora el rendimiento de las actividades físicas
- Aumenta el flujo sanguíneo que va a los músculos
- Mejora la flexibilidad

Dos tipos de estiramientos

Existen dos tipos principales de estiramientos – estáticos y dinámicos. El estiramiento estático se realiza extendiendo el grupo muscular que se desea trabajar hasta su punto máximo y manteniendo esa posición durante 30 segundos o más. El estiramiento dinámico, a diferencia del estiramiento estático, utiliza patrones de movimiento continuos que imitan el ejercicio o deporte que se va a realizar. El objetivo de los estiramientos dinámicos es mejorar la flexibilidad para un determinado deporte o actividad.⁴

Pautas para estirar sin hacerse daño

Al igual que con las demás actividades físicas, hay pautas útiles para asegurarse de que los estiramientos se realicen de manera correcta y segura. Tenga en cuenta que, si no se hacen correctamente, los estiramientos podrían provocar lesiones. Además, si su aptitud física no es buena o tiene algún dolor, rigidez o lesión, se recomienda que hable con un proveedor de cuidado de la salud antes de realizar una actividad de estiramiento. Interrumpa cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y consulte a su médico.³

Siempre comience sus ejercicios de estiramiento con un calentamiento. El calentamiento debe consistir en una actividad ligera, como caminar, correr o ejercicios aeróbicos sencillos. A la mayoría de las personas les lleva entre 5 y 10 minutos.^{1,3}

Esto es lo que un buen calentamiento puede hacer por usted:

- Preparar el cuerpo y la mente para una actividad más intensa
- Aumentar la temperatura central y muscular del cuerpo
- Aumentar tanto la frecuencia cardíaca como la respiratoria, lo que ayuda al cuerpo a prepararse para el ejercicio
- Aumentar el flujo sanguíneo para llevar oxígeno y nutrientes a los músculos que se están trabajando

Los siguientes son algunos consejos adicionales que le ayudarán a estirar de manera segura y eficaz:

- Estire gradualmente, de manera suave y lenta. Estire solo hasta sentir una ligera tensión en el músculo que está estirando.
- Respire normalmente durante cada estiramiento. Contener la respiración tensa los músculos y dificulta el estiramiento.
- Y, por último, estire cada uno de los principales grupos musculares en toda su amplitud de movimiento.

Técnica adecuada

Tenga en cuenta la técnica adecuada a la hora de estirar. El tipo de estiramientos que realice dependerá del ejercicio o la actividad que vaya a realizar. Las recomendaciones generales son calentar con estiramientos dinámicos y terminar con estiramientos estáticos, pero esto puede modificarse según la actividad elegida.⁴

Nunca estire hasta el punto de sentir dolor. El estiramiento debe ser suave al principio y luego progresar, pero nunca debe provocar dolor. Adopte una buena postura y alineación, ya que esto le ayudará a estirar el grupo muscular correcto y a no forzar otro.

La duración y la frecuencia de los estiramientos pueden variar de una persona a otra. Muchas personas obtienen beneficios óptimos estirando al menos dos o tres veces por cada semana. Incluso 5 o 10 minutos de estiramientos cada vez podrían ser útiles. Los estiramientos regulares pueden mantener su cuerpo más flexible, permitiéndole moverse mejor a medida que envejece.³



Fuentes:

1. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-stretching>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
 2. ACE. <https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/6646/benefits-of-flexibility/>. 2022. Consultado en octubre de 2024.
 3. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/stretching/art-20047931>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
 4. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/take-time-to-stretch>. 2024. Consultado en octubre de 2024. 10/24
- © 2024 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. M57233-E