

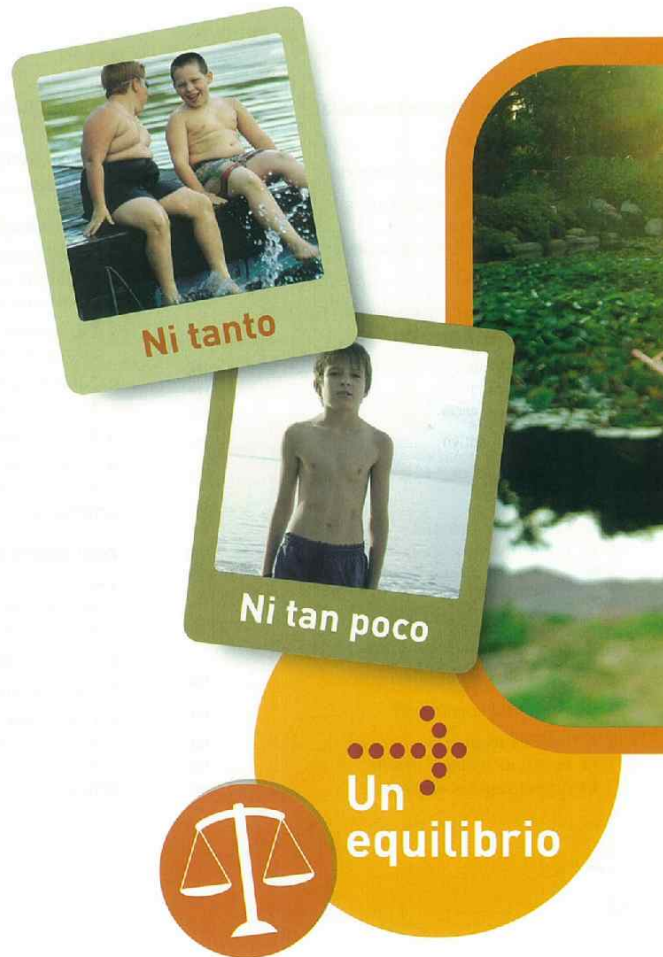
## UNIDAD 01

### ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Hábitos saludables
2. Hábitos saludables relacionados con la actividad física
3. Decálogo para una vida sana
4. Factores perjudiciales para la salud
5. Actividad física y sobrepeso
6. Actividad física y anorexia
7. Actividad física: asma y alergias
8. Actividad física y dolores de espalda
9. La relajación

#### Actividades

- Test de hábitos saludables
- Valora y mejora tus hábitos de salud



Ni tanto

Ni tan poco

Un  
equilibrio

Hoy en día no existe duda de que la práctica de actividad física correctamente planificada nos ayuda a gozar de un buen estado de salud. Pero existen otros factores en nuestra vida cotidiana que también influyen y que pueden afectar a nuestra salud y a la práctica física y deportiva.

La alimentación, el descanso o la higiene corporal pueden convertirse en aliados o en enemigos de nuestra salud en función de las pautas que sigamos en nuestra vida cotidiana. Otros

factores —como el abuso del alcohol o del tabaco— son claramente perjudiciales y debemos erradicarlos de nuestra vida si queremos disfrutar de una buena salud.

A la hora de realizar nuestra práctica física debemos tener en cuenta algunos consejos —como calentar suavemente, dosificar el esfuerzo, realizar ejercicios adecuados— para que esta no resulte dañina. En esta unidad te explicaremos los más importantes.

El cuidado de nuestro peso corporal, del asma o las alergias, de las posturas corporales y de la espalda o la relajación son otros factores a los que debemos prestar atención y de los que también te hablaremos.

Recuerda que determinadas actividades físicas son saludables si las convertimos en algo habitual en nuestra vida. Así disfrutaremos más cada vez que realicemos ejercicio físico.



Equilibrio físico  
y psíquico

Descanso



Calidad  
de vida

Higiene

1. ¿Cuáles crees que son los hábitos de salud más importantes relacionados con la actividad física?
2. ¿Qué aspectos de tus hábitos de salud crees que te ayudan a mantener una buena condición física?
3. ¿Cuáles crees que te perjudican?
4. Reflexiona sobre qué hábitos has cambiado en los últimos tiempos que hayan incidido favorablemente en tu salud corporal.
5. ¿Qué hábitos crees que debes cambiar para gozar de una mayor salud al realizar actividad física?

# 1

## Hábitos saludables

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Lee las siguientes frases:

- «Ayer comí demasiado y estuve toda la tarde con dolor de estómago».
- «He dormido poco y tengo dolor de cabeza y sensación de cansancio».
- «Estoy en época de exámenes y me pongo tan nervioso que me cuesta dormir».
- «Ayer me pasé haciendo ejercicio y hoy me duele todo el cuerpo».

Seguro que alguna de estas cosas te ha pasado a ti. Cuando no mantenemos hábitos de salud adecuados, nuestro organismo se resiente. Por ello es importante que vayas introduciendo conductas que te permitan disfrutar de una vida saludable. A continuación te damos algunos consejos que puedes seguir para conseguirlo.

### La alimentación

- Come despacio y mastica bien: la primera digestión se realiza en la boca.
- Distribuye tu alimentación en cuatro o cinco comidas al día: es mejor comer más veces en pequeñas cantidades que hacer pocas comidas copiosas.
- Mantén un horario regular de comidas: no te saltes ninguna.
- El desayuno es la comida más importante del día: debe ser suficientemente abundante para aportarte la energía necesaria para iniciar tu actividad.
- Procura que la cena sea ligera. No te acuestes inmediatamente después de cenar.
- No realices actividad física ni ejercicios pesados después de comer: debes esperar a que se realice la digestión.

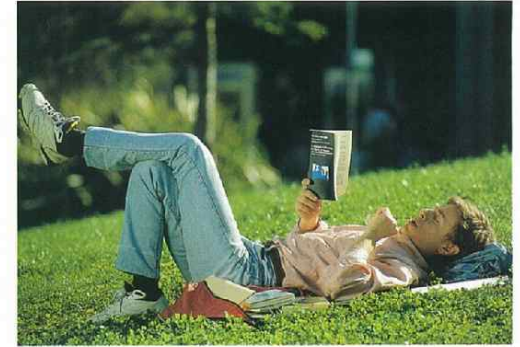


Qué comer	Qué evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Come alimentos variados.</li><li>• Respeta el equilibrio entre glúcidos, lípidos y proteínas.</li><li>• En tu comida siempre debe haber alimentos ricos en fibras, como las legumbres, que favorecen la digestión.</li><li>• Debes comer pescado en abundancia y no abusar del consumo de huevos.</li><li>• Procura comer mucha fruta y verdura, si es posible, fresca.</li><li>• Bebe agua en abundancia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No consumas ninguna bebida alcohólica y modera tu consumo de bebidas azucaradas y con gas.</li><li>• No abuses de la carne; con que la tomes una vez al día, bastará.</li><li>• No abuses de los alimentos derivados de la leche que sean ricos en grasas.</li><li>• Evita el exceso de sal.</li><li>• Las grasas vegetales son más sanas que las grasas animales.</li><li>• Ten cuidado con las golosinas, los bollos y los pasteles, porque contienen un exceso de grasas animales.</li></ul>

### El descanso

Además de descansar, durante el sueño nuestro organismo produce sustancias necesarias para regenerar todo lo que hemos gastado durante el día y favorecer el crecimiento. No dormir lo suficiente a tu edad puede influir en tu crecimiento.

- Duerme un número suficiente de horas. Cada persona necesita un número de horas determinado para sentirse descansado: a tu edad debe estar en torno a las nueve horas de sueño.
- La cama debe ser firme. El colchón no debe ser muy blando.
- No te acuestes inmediatamente después de comer: deja pasar una hora, así conciliarás mejor el sueño.
- No te acuestes inmediatamente después de haber hecho ejercicio. Dúchate y ponte cómodo haciendo una actividad relajante.
- Si estás realizando mucho ejercicio físico o actividades estresantes, dedica unos minutos a lo largo del día para dormir o descansar y favorecer la recuperación.
- Cuida las condiciones de descanso: procura que no haya ruidos ni luz y que la temperatura de tu habitación sea adecuada.
- Prepárate para el descanso. Antes de dormir, realiza una actividad placentera que te prepare para conciliar un buen sueño: leer, escuchar música, ejercicios de relajación o respiración, etc.



### La higiene corporal

- Utiliza vestimenta específica para la práctica deportiva distinta a la ropa de calle.
- No utilices la misma vestimenta para hacer ejercicio físico dos veces seguidas sin lavarla: el sudor lleva toxinas y gérmenes que pueden producir infecciones.
- Utiliza un buen calzado deportivo. Los pies son la parte corporal que más sufre, cargando todo el peso. Es importante que la suela amortigüe lo suficiente.
- Dúchate después de realizar ejercicio. El agua no debe estar muy caliente. Termina la ducha con agua más fría: ayuda a tonificar la musculatura.
- No andes descalzo en vestuarios públicos. Utiliza zapatillas de baño para evitar las infecciones por hongos, que son fácilmente transmisibles.

### Los hábitos saludables inciden favorablemente en nuestra vida

- Ayudan a prevenir enfermedades y lesiones.
- Nos garantizan más energía para nuestra vida cotidiana.
- Al mantener nuestro organismo en buen estado, estaremos más satisfechos con nuestro cuerpo e imagen personal.

## 2

### Hábitos saludables relacionados con la actividad física

#### Antes del ejercicio

- Escoge una vestimenta que sea cómoda y permita la transpiración. Cuidado con las prendas que pueden irritar la piel con el roce. Lleva las zapatillas atadas correctamente.
- Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. El calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente para el esfuerzo que vayas a realizar y ayuda a evitar lesiones.
- No comas nada al menos dos horas antes de realizar ejercicio físico: corres riesgo de sufrir un corte de digestión.



#### Durante el ejercicio

- Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte.
- Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor.
- Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración. Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando las pulsaciones.
- Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio, cogiendo siempre el aire por la nariz, nos permite rendir adecuadamente y prevenir el flato.

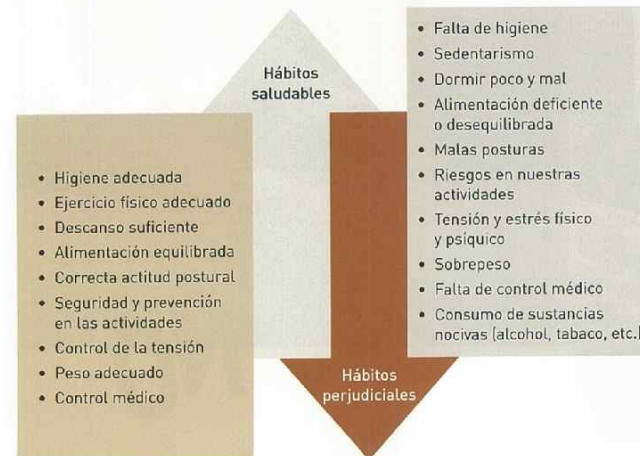
#### Después del ejercicio

- Abrígate al terminar si hace frío: tu cuerpo pierde gran cantidad de calor y puedes resfriarte.
- Dedica unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente: realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.
- Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales.
- Si la actividad ha sido muy intensa, procura que la siguiente comida sea rica en hidratos de carbono.

## 3

### Decálogo para una vida sana

1. Reflexiona sobre tus hábitos. Procura cambiar poco a poco aquellos que son perjudiciales: piensa que tu cuerpo te lo agradecerá en el futuro.
2. Mejor prevenir que curar. Estás en una edad idónea para evitar problemas futuros de salud si adquieres hábitos saludables y los integras en tu vida.
3. El ejercicio físico es un seguro de vida. Escoge actividades que te gusten y proponte ir progresando en ellas. Dedica un mínimo de tres horas semanales a realizar algún tipo de deporte o actividad física.
4. Descansa lo suficiente: estás en una edad en la que el sueño es necesario para tu desarrollo.
5. Cuida tu alimentación. Debes comer de todo, pero en las cantidades adecuadas. Modera el consumo de grasas animales, fritos, golosinas y bollería industrial.
6. Cuida tu actitud postural. Realiza ejercicios para mantenerte flexible. Evita los ejercicios contraindicados.
7. Evita el alcohol y el tabaco: hay muchas formas distintas de divertirse que no son nocivas.
8. Procura trasladar los hábitos saludables a tu familia: os ayudará a todos a tener una vida más sana.
9. Acude al médico cuando notes que algo no va bien: localizar cualquier anomalía en su inicio favorece una curación rápida.
10. Mantén una actitud positiva. Busca actividades que te gusten, disfruta de la compañía de tus amigos y practica formas de relajación para superar los estados de tensión.



## 4

### Factores perjudiciales para la salud

Del mismo modo que existen hábitos que influyen favorablemente si los mantenemos con regularidad en nuestra vida cotidiana, existen otros factores que pueden afectar negativamente a nuestra salud.

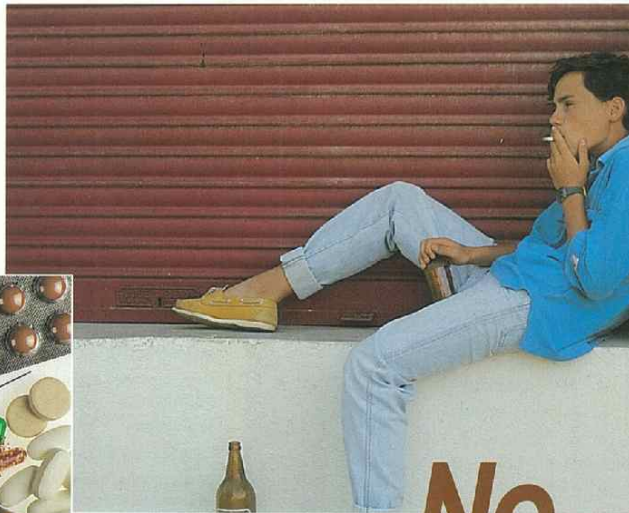
Fumar un cigarro, tomarse una copa de vino, no dormir una noche, darse un comilon... son cosas que casi todos hacemos. El problema viene cuando hacemos con demasiada frecuencia, cuando se produce **abuso**: entonces empezamos a notar sus efectos negativos sobre el organismo.

Hay factores que son perjudiciales para la salud si los convertimos en hábitos, es decir, si los realizamos repetidamente en nuestra vida cotidiana.

Estás en una edad en la que empiezas a ser capaz de decidir por ti mismo. invitamos a que reflexiones sobre tus hábitos y que seas capaz de discernir si son perjudiciales o no para tu salud: piensa que, a la larga, quien va a salir perjudicado o perjudicada vas a ser tú mismo, tu organismo.

Especialmente con el consumo de alcohol y tabaco, que a tu edad resulta atractivo, te invitamos a que reflexiones sobre las consecuencias que pueden acarrear a la larga para tu salud.

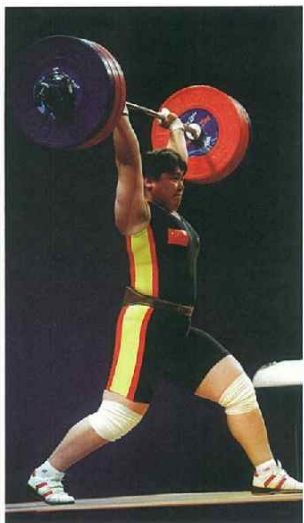
A continuación te presentamos los principales factores que pueden resultar perjudiciales para la salud cuando los convertimos en hábitos en nuestra vida cotidiana y te explicamos los principales efectos que pueden tener sobre nuestro organismo.



### Principales factores perjudiciales para la salud

Factor	Posibles efectos sobre el organismo	
<b>Falta de higiene y descanso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>No dormir lo suficiente o hacerlo mal</li> <li>No tener una higiene adecuada</li> <li>No controlar las situaciones de tensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infecciones</li> <li>Irritabilidad</li> <li>Insomnio</li> <li>Cansancio</li> <li>Bajo rendimiento físico y mental</li> </ul>	
<b>Sedentarismo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obesidad</li> <li>Bajo rendimiento físico y mental</li> <li>Enfermedades</li> </ul>	
<b>Alimentación desequilibrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comer en exceso o de forma escasa</li> <li>No realizar un número suficiente de comidas</li> <li>Abusar de productos poco saludables (bollería, grasas animales, bebidas gaseosas)</li> <li>No desayunar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obesidad (alimentación excesiva)</li> <li>Anorexia (alimentación insuficiente)</li> <li>Bajo rendimiento físico y mental</li> <li>Enfermedades relacionadas con el aparato digestivo</li> </ul>	
<b>Malas posturas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>No mantener una actitud postural adecuada sentados o caminando</li> <li>Hacer ejercicios físicos en mala postura o contraindicados</li> <li>Realizar ejercicios con una técnica incorrecta</li> <li>Cargar pesos excesivos o hacerlo de forma incorrecta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de espalda</li> <li>Dolores musculares</li> <li>Desviaciones de columna</li> <li>Lesiones del aparato locomotor</li> </ul>	
<b>Alcohol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo excesivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo rendimiento físico y mental</li> <li>Pérdida de memoria</li> <li>Enfermedades del aparato digestivo y del hígado</li> <li>Dependencia física y psicológica</li> </ul>	
<b>Tabaco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo excesivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución del rendimiento físico</li> <li>Disminución de la capacidad pulmonar: Dificultad respiratoria</li> <li>Tos y pérdida de gusto y olfato</li> <li>Enfermedades cardiovasculares</li> <li>Cáncer de las vías respiratorias</li> </ul>	





▼ La báscula no es suficiente para decidir si tenemos sobrepeso. Hay deportistas que tienen gran peso debido a su estructura corporal y al desarrollo de la masa muscular.

## 5

### Actividad física y sobrepeso

El exceso de peso corporal es un mal que cada vez afecta a un mayor porcentaje de la población de países desarrollados. Hay que distinguir entre sobrepeso, que son unos kilos de más, y obesidad, que se define como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

Según un informe reciente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), el 15,2% de las mujeres españolas son obesas, un trastorno que afecta al 11,5% de los hombres. En este mismo informe se destaca que uno de cada dos españoles padece sobrepeso, considerado la antesala de un posible padecimiento de obesidad, que ya ha sido considerada como «un nuevo síndrome mundial, dadas las proporciones que está alcanzando en los países desarrollados», según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los factores que han influido en el aumento de la obesidad en la población son dos:

- Falta de ejercicio físico regular. Los jóvenes de tu edad tienden a realizar una vida más sedentaria: sentados para estudiar, sentados en clase, tumbados para ver la tele o jugar con el ordenador o la videoconsola. Muchos solo realizan actividad física en la clase de Educación física, lo cual es insuficiente a tu edad.
- Dieta desequilibrada y aporte calórico excesivo. Comer más de lo debido o abusar de productos ricos en calorías hacen que vaya aumentando la grasa corporal y, en consecuencia, el exceso de peso. En la unidad 1 del libro de 2.º te damos indicaciones para llevar una dieta alimenticia equilibrada.

#### Algunos consejos

- Cuidado con lo que dictan las modas. Los modelos que nos proponen los medios de comunicación están muy por debajo de lo normal en cuanto a peso corporal.
- Lo importante es que te sientas bien y estés a gusto contigo mismo. El peso también depende de nuestra estructura corporal y de factores hereditarios: no todos somos iguales ni debemos estar igual de delgados.
- Cuando realizas mucho ejercicio físico puede suceder que ganes peso debido a que aumenta tu masa muscular. Esto no indica que estés más gordo, sino más fuerte.
- No existen «dietas milagrosas» para perder peso. En caso de que consideres que tienes sobrepeso, consulta con tu profesor o con un médico: te indicarán el mejor modo para mantener tu peso ideal.
- Mantén una dieta equilibrada: reduce el consumo de grasas, bollería, bebidas azucaradas, alimentos fritos; aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Distribuye las comidas a lo largo del día: es mejor comer cinco veces poca cantidad que comer menos veces más cantidad.
- Practica ejercicio físico con regularidad. A tu edad es conveniente que practiques al menos una hora de ejercicio físico tres o cuatro veces por semana.

## 6

### Actividad física y anorexia

Hemos hablado de los «kilos de más», pero a veces el problema puede venir por todo lo contrario, es decir, cuando deliberadamente dejamos de comer para encontrarnos mejor, más delgados, más esbeltos. Cuando esto se muestra de un modo obsesivo, puede llegar a ser muy peligroso, y convertirse en lo que llamamos anorexia.

Fundamentalmente es un problema que surge a una edad temprana, a partir de los 14 años, y además es más frecuente en las chicas.

¿Por qué ocurre? Cuando hablamos del sobrepeso, hemos hecho referencia a las modas. Hoy día hay una excesiva preocupación por el cuidado del cuerpo y la «delgadez» es uno de los patrones actuales de belleza, fundamentalmente femenina. Si te fijas, las grandes modelos internacionales son extremadamente delgadas, y el canon de belleza de la mujer de la década de los 90 ha estado presidido por este hecho.

#### Una persona puede padecer anorexia cuando...

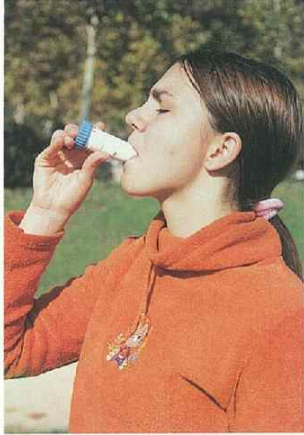
- Deja voluntariamente de comer o su alimentación es muy deficiente.
- Está obsesionada por estar delgada, controlando continuamente su peso, mirándose en el espejo, y viéndose obesa a pesar de su delgadez.
- Sufre alteraciones en la menstruación, si es mujer.
- Presenta un estado irascible y nervioso, muy enérgico.
- Entre sus obsesiones puede encontrarse hacer ejercicio continuamente, a pesar de su debilidad física.
- Se encierra mucho en sí misma y tiene problemas en sus relaciones afectivas. Puede sentir que los demás no la comprenden y padecer depresiones.

#### ¿Qué hacer?

- Primero hay que saber reconocer qué está ocurriendo; es decir, quien padece anorexia debe saberlo, tiene que conocer las causas y las posibles consecuencias de su enfermedad, así como las soluciones posibles.
- Después, son los especialistas los que deben intervenir. Los médicos tendrán como primer objetivo recuperar física y mentalmente a la persona, cuestión que no es inmediata y se necesita paciencia para llevarla a cabo. Es importante recuperar peso, hidratar bien el organismo, para que poco a poco se sienta mejor.
- Una vez recuperados o con un estado cercano al normal, se puede empezar a hacer deporte: servirá para relacionarse, para fortalecerse y mejorar el tono muscular, y para recuperar las capacidades físicas poniéndose de nuevo en forma.
- Lo importante es estar a gusto con uno mismo. No hay que guiarse tanto por las modas y se debe mantener una actitud crítica ante ellas. Para estar en forma, lo mejor es hacer deporte y alimentarse adecuadamente.



## Actividad física: asma y alergias



El aerosol o inhalador (recomendado por el médico) es un buen aliado si padeces asma. Se recomienda su uso antes de hacer ejercicio, incluso antes de que aparezcan los síntomas, como prevención.

Hay muchos deportistas que son asmáticos. Incluso hay grandes campeones que padecen esta patología o algún tipo de alergia y han conseguido llegar a lo más alto en su especialidad deportiva.

Sin embargo, el asma y las alergias siguen siendo hoy una de las causas más importantes de petición de adaptaciones en las clases de Educación Física.

La actividad física correctamente planificada, como veremos, puede ayudar a la mejoría de las personas que padecen esta patología.

### ¿Qué es el asma?

- Son episodios de dificultad respiratoria, que se producen de forma ocasional, debidos a la inflamación de los bronquios y los bronquiolos.
- Es frecuente en los niños y jóvenes de tu edad, y, en algunas ocasiones, tiende a desaparecer con el crecimiento, aunque hay personas que siguen padeciéndola en la edad adulta.
- Sus causas pueden ser varias:
  - Hereditarias, si hay algún antecedente en la familia.
  - Alérgicas (tener alergia a ciertos animales, a plantas, al polvo, a ciertas sustancias, medicinas, etc.).
  - Emocionales.

### ¿Qué hacer?

- Normalmente, el asma no es una enfermedad grave y, contrariamente a lo que pueda pensarse, el ejercicio físico ayuda a su mejoría y prevención.
- El médico ayudará a identificar las causas del asma y prescribirá un tratamiento; para ello se hacen previamente determinadas pruebas, con el fin de saber si se es alérgico y a qué.
- Las personas con asma deben desarrollar al máximo su capacidad de utilizar las vías respiratorias; para ello, el deporte es un buen aliado.

El ejercicio mejora las funciones pulmonares porque ayuda a aumentar la capacidad de tomar aire, reduce el nerviosismo del que padece asma y contribuye a que sea más resistente cuando realiza algún ejercicio físico.

### Recomendaciones

- Son beneficiosos los ejercicios aeróbicos moderados, como la natación y la carrera, aunque está demostrado que nada provoca menos asma que correr.
- Son recomendables las actividades al aire libre, aunque hay que tener cuidado con el polvo, el polen de la primavera y el pelo de los animales.
- También son positivos los deportes de equipo, con esfuerzos breves y poco intensos.

### Cuando hagas ejercicio...

Si el médico te lo recomienda, toma 20 o 30 minutos antes el aerosol para evitar los ataques.

Si ves que te cansas o tienes dificultades, tómate un descanso.

No te abrigues en exceso y evita los ambientes secos y fríos.

En caso de un ataque:

- No te pongas nervioso, siéntate colocando la espalda en posición vertical (apoyado con los brazos en el respaldo de una silla): así expulsarás mejor el aire.
- Toma el aerosol y te recuperarás.

Haz calentamiento de forma progresiva, para acostumbrar poco a poco a tus pulmones.

## Actividad física y dolores de espalda

### La escoliosis

Consiste en una desviación lateral de la columna vertebral que hace que la espalda pierda la simetría. Puede aparecer desde el nacimiento, aunque es más frecuente que se produzca en la adolescencia.

Algunas veces se produce por un desequilibrio de la pelvis provocado por un crecimiento asimétrico de las extremidades inferiores o por malas posturas durante la infancia, de ahí que sea tan importante andar y sentarse correctamente. En estos casos, la solución es realizar ejercicios de fortalecimiento de los músculos, adquirir buenas posturas y seguir un control médico.

En ocasiones, la desviación de la columna viene acompañada de una rotación de las vértebras. Las radiografías confirman el diagnóstico y con ellas se localiza la parte afectada. El tratamiento se realizará en función de: el ángulo de torsión o desviación; la edad; la evolución de la lesión.

### ¿Qué hacer?

- Si se siguen las indicaciones del médico y los profesores de Educación física, no se tiene por qué dejar de hacer deporte.
- En este tipo de lesiones es fundamental fortalecer los músculos que recubren la columna, responsables de su estabilidad, los abdominales y los músculos inferiores de la espalda, que fijan y protegen la columna vertebral.
- Los ejercicios de estiramiento en piernas y espalda alivian también la tensión sobre la columna, eliminando su rigidez y, por lo tanto, el dolor. Existen tablas específicas en función del tipo de escoliosis que se padezca.
- Suele ser muy aconsejable dormir sobre una superficie dura y lo más recta posible, como te explicará el médico.
- También es importante corregir las malas posturas y tener cuidado al levantar pesos de cierta consideración.

### Recomendaciones

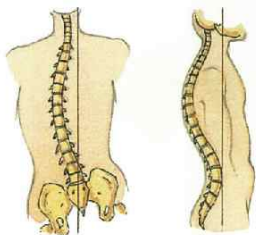
- En los casos de escoliosis leve, es beneficioso realizar ejercicio físico moderado, además del indicado por los especialistas. Además de la espalda, mejora la condición física y se evita el sobrepeso, que es también causa de dolores.
- Deben evitarse deportes violentos o que tengan exceso de giros de espalda (tenis, *squash*, etc.); tampoco son recomendables los movimientos complejos de gimnasia artística o los saltos violentos, que pueden incidir en la columna vertebral.
- La natación es uno de los mejores deportes para las personas con problemas de escoliosis. Es un ejercicio en el que los músculos se mueven de forma equilibrada y son recomendables, sobre todo, el estilo *Crol* y nadar de espalda.

### Recuerda

Muchas desviaciones de columna tienen su origen en un desequilibrio. La mayoría de ellas necesitan ayuda médica, pero unos hábitos correctos pueden ayudarnos a prevenirlas y a mejorarlas.

**Escoliosis:** una pierna o cadera más alta que la otra. El tronco se inclina hacia un lado y la columna se curva hacia el otro para recuperar el equilibrio.

**Cifosis o lordosis:** al tener el peso corporal desplazado hacia delante o hacia atrás, la curvatura de la espalda aumenta en una zona.



Escoliosis

Hipercifosis

### La lumbalgia

La lumbalgia es un dolor en la parte inferior de la espalda y suele aparecer por un funcionamiento inadecuado de vértebras, músculos y discos intervertebrales.

El *lumbago* es la manifestación crónica de esta dolencia, y provoca malestar e, incluso, inactividad en muchas personas.

Algunas de las posibles causas de las lumbalgias son las siguientes:

- Las posturas corporales inadecuadas, sobre todo si se mantienen durante mucho tiempo: por ejemplo, andar de modo incorrecto o estar mal sentado.
- Esfuerzos o movimientos de tronco bruscos o de gran intensidad: por ejemplo, levantar un peso demasiado elevado.

### ¿Qué hacer?

- Cuando se sienta el dolor, se debe dejar de realizar ejercicio físico y se debe guardar reposo durante dos o tres días para ver si este va remitiendo. En caso contrario se debe acudir al médico.
- Normalmente se recetan antiinflamatorios para paliar el dolor. Si el origen de la lesión es una contractura muscular, se recomienda calor, masajes especializados y estiramiento de la zona afectada.

### Recomendaciones

- Deben realizarse ejercicios de flexibilidad articular, estiramiento y fortalecimiento muscular de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo; de los músculos anteriores y posteriores (cuádriceps e isquiotibiales); y de los músculos abdominales y lumbares.
- Es necesario corregir los hábitos de las posturas, e incluso variar la forma de sentarse, de acostarse en la cama, de estudiar, etc.
- Hay que realizar ejercicio físico para fortalecer la espalda, aunque con precauciones y evitando los deportes con movimientos bruscos, sobre todo al principio.

### Frecuencia de dolores de espalda según el sexo y la edad

Los dolores de espalda no son una cuestión solo de adultos. Las estadísticas que te mostramos a continuación se refieren a una encuesta realizada entre escolares españoles en 1990.

	Chicos			Chicas			Total
	11 años	13 años	15 años	11 años	13 años	15 años	
<b>Muchas veces</b>	3,9	4,7	7,0	8,0	9,1	10,8	7,2
<b>A veces</b>	15,3	20,7	23,0	18,2	24,4	25,6	21,2
<b>Raramente</b>	30,6	31,9	37,9	26,8	33,0	33,3	32,2
<b>Nunca</b>	50,1	42,7	32,0	47,0	33,5	30,2	39,4



▼ Debes tener cuidado con tus posturas habituales y con la forma de levantar y cargar pesos.



▼ Realiza ejercicios para movilizar y estirar la musculatura de la espalda con frecuencia.

## La relajación

La relajación busca conseguir que nuestro cuerpo se libere de las tensiones. El efecto inmediato es una disminución de la tensión en nuestros músculos y, en consecuencia, un mayor estado de bienestar general.

Gracias a la relajación disminuye la tensión muscular y mejora nuestro estado de ánimo.

### Cómo realizar los ejercicios de relajación

- El sitio donde realices los ejercicios debe tener temperatura agradable y poca luz.
- Colócate en una posición cómoda (tumbado, sentado) en la que no haya tensiones musculares.
- Debe haber poco ruido o una música de fondo agradable.
- Dedícale un momento del día en el que no tengas prisa.
- Utiliza prendas cómodas que no te aprieten.
- Piensa en algo positivo que te tranquilice antes de comenzar.

Aprender a relajarse es una tarea en la que podemos ir avanzando con el tiempo. En la medida en que lo consigamos, gozaremos de un equilibrio físico y mental que nos permitirá afrontar las situaciones de tensión con mayor eficacia. Además, nos ayuda a mantener tonificada la musculatura de la espalda.

### Beneficios de la relajación

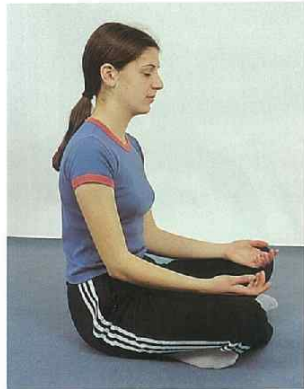
- Disminuyen los dolores y las tensiones musculares.
- El organismo no gasta energía innecesaria.
- Rendimos mejor en situaciones que requieren concentración.
- Mejora nuestro estado de ánimo.
- Mejora nuestra relación con los demás.

Hay muchas y muy variadas formas de relajarse; aquí te vamos a explicar algunas de las más útiles. Recuerda que en la medida en que las practiques conseguirás mejores resultados.

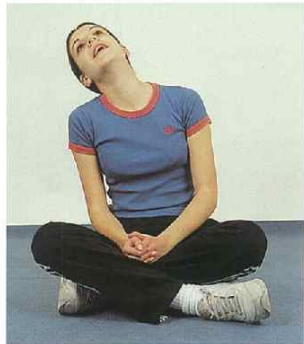
### Explora las tensiones de tu cuerpo



◀ Tumbate con comodidad. Respira profundamente mientras recorres mentalmente todo tu cuerpo. ¿Cómo está apoyado en el suelo? ¿Alguna zona está tensa?



▼ A través de la relajación aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo.



▼ Concéntrate en tu boca y en los hombros. Muévelos suavemente. ¿Puedes aflojarlos? ¿Sientes tensión o dolor en alguna zona?

## Actividades de relajación

### De contracción y descontracción

Estos ejercicios nos ayudan a tomar conciencia del estado de las distintas partes de nuestro cuerpo y a diferenciar claramente entre el estado de tensión y el de relajación. Debes ir recorriendo distintas partes del cuerpo, contrayéndolas durante unos segundos y relajándolas a continuación (cuello, hombros, brazos, manos, espalda, abdomen, caderas...). Repítelo varias veces y comprueba las diferentes sensaciones en un estado y en otro.

### Experimentar distintas sensaciones

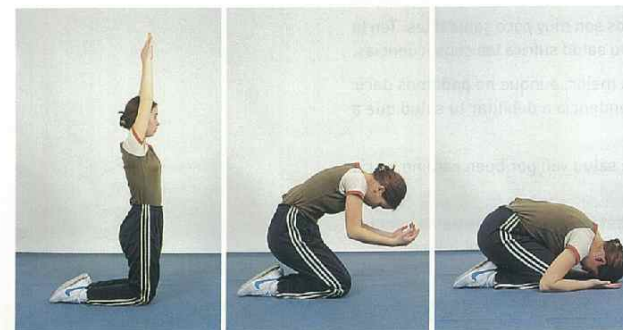
Este tipo de actividades te permiten ir consiguiendo un mayor equilibrio de la tensión corporal, a través de la concentración mental.

Consiste en concentrarse en una zona del cuerpo y repetir mentalmente frases hasta conseguir distintas sensaciones. Te proponemos algunos ejemplos:

- Sentir calor: «mi brazo derecho siente mucho calor», «el calor se extiende lentamente al hombro y al cuello».
- Sentir frescor: «siento un agradable frescor en los pies que se va extendiendo lentamente hacia arriba por las piernas».
- Sentir el corazón: «siento los latidos de mi corazón», «el ritmo de mi corazón es lento y continuo».
- Sentir la respiración: «siento cómo el aire entra por la boca y llega a los pulmones», «siento cómo los pulmones se inflan y desinflan rítmicamente», «siento cómo el ritmo de mi respiración se extiende por mi cuerpo».

### Sentir la acción de la gravedad

Partiendo de distintas posiciones, relaja poco a poco distintas partes del cuerpo comenzando desde el punto más elevado (cabeza, hombros) y realizando un recorrido descendente por todas las zonas corporales, sintiendo cómo, a medida que disminuye la tensión, la gravedad va tirando de ellas hacia abajo. Cuando llegues al punto más bajo, vuelve a recuperar la posición inicial realizando el mismo recorrido a la inversa.



### Recuerda

Después del esfuerzo de una clase de Educación física o de cualquier tipo de actividad física conviene dedicar unos minutos a recuperar la calma mediante técnicas de relajación.

