

EL FRÍO REALMENTE ME MOLESTA DE TODOS MODOS

VOLUMEN 9 | NUMERO 44 | ARCHIVO

POR KASUMI GIORDANO, LAT, ATC

¿Le ha resultado más difícil realizar ciertas tareas tan simples como correr o saltar en un clima frío en comparación con un clima cálido? A medida que baja la temperatura, algunas personas notan cambios en sus articulaciones, como los dedos, los hombros, los codos y las rodillas. Sí, el clima más fresco tiene un efecto en nuestras articulaciones. Echemos un vistazo a por qué y qué podemos hacer al respecto.

C-C-CAMBIOS

Nuestras articulaciones contienen un líquido que absorbe los impactos llamado líquido sinovial. Este es un líquido espeso como la clara de un huevo. Reduce la fricción entre las articulaciones durante el movimiento. Sin embargo, en temperaturas más frías el líquido sinovial se espesa, lo que impide su capacidad para fluir libremente. Como resultado, las articulaciones pueden volverse más rígidas. Con articulaciones más rígidas/apretadas, nuestros músculos tienen menos rango de movimiento, lo que genera más tensión en ellos, lo que a su vez puede provocar pinzamientos de los nervios.

Junta rígida/ → Menos rango → Más estrés → Nervios
apretada de movimiento muscular pinchados

BAJO PRESIÓN

Básicamente, [la presión barométrica](#) es el peso del aire que nos rodea. En climas cálidos, la presión barométrica es alta, mientras que el clima frío provoca caídas de presión barométrica. Cuando la presión barométrica disminuye, los tejidos de la articulación se hinchan ligeramente, lo que puede ejercer más presión sobre los nervios que controlan la sensación de malestar.



NERVIOSO

Si tiene o tuvo una lesión en la articulación, el clima fresco/frío puede causar molestias en la articulación. La cicatrización, la inflamación o las adherencias también pueden [hacer que los nervios](#) se vuelvan hipersensibles en climas fríos. Esto sucede especialmente cuando hay un descenso brusco de temperatura.

Kasumi Giordano, LAT, ATC || Kasumi nació y creció en Kioto, Japón. Obtuvo su Licenciatura en Negocios en Japón y su Maestría en Entrenamiento Atlético de la Universidad de Findlay, OH. Le gusta correr y le encanta participar en carreras con sus hijos..



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

CLIMA DEL SUÉTER

¿Qué podemos hacer para prepararnos para el clima más frío? ¡No tener miedo! Tenga esta lista de verificación a mano:



- Calentamiento adecuado antes del trabajo:** Hace que tus articulaciones se calienten y aumenta el flujo sanguíneo para generar calor en tu propio cuerpo.
- Manténgase hidratado:** La gente bebe menos agua cuando hace más frío. ¡La deshidratación nunca ayuda a tu salud! Evite la cafeína (bebidas energéticas y café) ya que aumenta la producción de orina. La cafeína también aumenta el flujo sanguíneo en la superficie de la piel, lo que puede disminuir el calor corporal central.
- Ropa:** ¡¡Capas!! Use ropa abrigada adecuada. Guantes, braga de cuello, gorro y mangas de compresión para articulaciones.
- Descansos de calentamiento:** Toma una bebida caliente durante el descanso para aumentar la temperatura corporal. Manténgase abrigado con estiramientos.
- Manténgase activo:** Es importante [mantenerse activo](#) para mantener las articulaciones flexibles y prevenir el dolor articular. Manténgase activo con estiramientos, caminatas y ejercicios diarios.
- Mantenga una dieta sana y equilibrada:** Cuando trabajas en un ambiente frío, utilizamos energía adicional porque tu cuerpo trabaja más para mantenerse caliente. Además, la ropa de trabajo y las botas a veces son más voluminosas que la ropa general. Requiere más energía para moverse. Comiendo una dieta decente y equilibrada que contenga proteínas, carbohidratos y grasas y azúcares naturales ayuda a alimentar tu cuerpo y mantener tu rendimiento.