

Como Viajar Sin Dolores

El viajar en cualquier medio de transporte puede ser físicamente exigente. Incluso si el destino final son vacaciones de lujo, al llegar puede dejarlo cansado, estresado y con dolor.

Sentarse por mucho tiempo puede causar problemas significativos para el cuerpo. No importa qué tan cómodo sea el asiento o el entorno; se crean presiones y el flujo sanguíneo es restringido. Es por esto que algunas personas sufren DVTs en vuelos de largo recorrido, ya que la presión se acumula en los vasos sanguíneos de las piernas mientras la sangre fluye más lento. Contraer y relajar los músculos puede ayudar a contrarrestar esto y ayudar a que la sangre fluya mejor.

Los siguientes consejos le ayudarán a viajar más cómodamente y con mayor seguridad:

Calentamiento y Enfriamiento

Viajar debe ser considerado como una forma de ejercicio extenuante que requiere un período de calentamiento y enfriamiento. El Calentamiento y estiramiento antes de viajar es de suma importancia así como al llegar refrescarse con un buen paseo, para revitalizar los músculos de las piernas y de las pantorrillas.

Al Viajar en coche:

- Si va a viajar en coche, ajustar el asiento para que esté lo más cerca posible del volante, sin dejar de sentirse cómodo. Mantenga las rodillas un poco más arriba de las caderas.
- Use un soporte para la espalda si el asiento no proporciona el apoyo adecuado por el diseño. Esto ayudará a reducir el riesgo de dolor y lesiones en la espalda. El soporte debe ser más amplio entre las costillas inferiores y la cintura
- Ejercite sus piernas mientras conduce, para mantener la sangre fluyendo y evitar cualquier hinchazón o dolor. Cuento hasta 10 mientras separa los dedos de los pies, cuento hasta 5 mientras aprieta los músculos de las pantorrillas, seguido de los músculos del muslo y luego los glúteos, gire los hombros hacia atrás y hacia adelante (manteniendo las manos en el volante).
- Alternar la posición de las manos cuando agarras el volante, imagina que este es un reloj, una mano la colocas a los 2 y la otra a las 7 horas, y después cambia la posición una mano a las 10 y la otra a las 5 horas.
- Trate de no agarrar el volante apretando demasiado, ya que esto reduce la circulación y aumentar la fatiga en los músculos de las manos, las muñecas y los brazos.
- Varíe su punto focal para reducir la fatiga visual y dolores de cabeza, pero mantenga los ojos en la carretera.
- Tome frecuentemente descansos al conducir, recuerda que la fatiga al volante puede ser fatal.

Al Viajar en avión:

- Los asientos de avión son increíblemente incómodos para columna vertebral. Póngase de pie con la espalda recta, familiarice la curva normal de la columna vertebral, a continuación, utilice toallas enrolladas para recrear esa curva al sentarse. Además utilice otras entre el cuello y en el apoyo de la cabeza.
- Los asientos de avión son increíblemente incómodos para columna vertebral. Póngase de pie con la espalda recta, familiarice la curva normal de la columna vertebral, a continuación, utilice toallas enrolladas para recrear esa curva al sentarse. Además utilice otras entre el cuello y en el apoyo de la cabeza.
- Al colocar equipaje debajo del asiento, no debe esforzarse demasiado en los pies o las manos mientras está de pie, esto puede causar espasmos musculares, dado el espacio limitado y torpe entre los asientos. En su lugar, se sienta primero y luego empújelo con las dos manos y los pies.

- Moverse en su asiento con frecuencia para mantener la sangre fluyendo y evitar los calambres. Masajear los muslos y las pantorrillas, luego empuje hacia arriba con los dedos de los pies para mover las rodillas hacia arriba y hacia abajo. Use una bolsa para mantener los pies arriba.
- No te afectes a ti mismo aumentando el aire acondicionado que se dirige hacia la parte superior ya que este puede causar tensión en el cuello y los hombros.

Viajar con seguridad con niños:

- Use un asiento de seguridad aprobado y apropiado para la edad del niño cuando se viaje en un coche.
- Los asientos infantiles para carro, siempre deben mirar hacia atrás, con el fin de que cualquier impacto se extienda alrededor de la espalda y los hombros, y no directamente por el cuello.
- Un asiento de niño no se debe utilizar en el asiento delantero de un automóvil, donde una bolsa de aire podría desplegar en él. Del mismo modo, si las puertas traseras o la parte posterior de los asientos delanteros están equipados con bolsas de aire, colocar el asiento infantil en el centro del asiento trasero para evitar que sea afectado por cualquiera de ellos.
- Asegure el asiento para niño, siguiendo las instrucciones y asegúrese de que este correctamente fijo en su lugar y no se puede mover. El asiento debe estar en un ángulo de 45 grados para soportar apropiadamente la cabeza del niño.
- Al viajar en avión, pregunte si un asiento de seguridad para niño puede ser utilizado. Esto es más seguro que sentar al niño en su regazo.

El Cuidado Quiropráctico

Si se encuentra en cualquier viaje y el dolor persistente, busque el consejo y la ayuda de un médico quiropráctico. Los quiroprácticos están capacitados para diagnosticar y tratar a las personas de todas las edades.

Dr. Basil Abuid D.C., BSc.,

Chiropractic Health Center de Puerto Vallarta
Plaza Marina Local A-35
48335 Puerto Vallarta, Jalisco
(322) 221-3190