

Semana Nacional de Acción para la Salud de los Huesos y Articulaciones

PLATICA DE 5 MINUTOS

Hoy quiero hablarles sobre nuestros **huesos y articulaciones**, que muchas veces damos por sentado, pero que son fundamentales para movernos y realizar nuestras actividades diarias en planta. Mantenerlos saludables nos ayuda a prevenir dolores, lesiones y problemas a largo plazo.

Es importante cuidar la postura al levantar objetos, agacharnos o permanecer de pie largos periodos. Realizar ejercicios de estiramiento y fortalecer músculos que rodean las articulaciones puede reducir significativamente el riesgo de lesiones.

Además, nuestra alimentación influye: consumir suficiente calcio y vitamina D, presentes en lácteos, vegetales verdes y exposición moderada al sol, fortalece los huesos. Evitar el sedentarismo y no sobrecargar articulaciones también es clave para conservar movilidad y evitar dolores crónicos.

Finalmente, hay que recordar que cualquier dolor persistente no debe ignorarse. Consultar al médico a tiempo puede prevenir complicaciones mayores. Cuidar nuestros huesos y articulaciones hoy nos permite trabajar con más seguridad y bienestar mañana.

