

Serviasistente: "La práctica frecuente del deporte es fundamental para evitar lesiones futuras"

La práctica regular de ejercicio no solo mejora el bienestar general, sino que también es fundamental para prevenir lesiones a largo plazo. Los deportes fortalecen el cuerpo y mejoran la flexibilidad y reducen el riesgo de lesiones, lo que los hace tan importantes

La actividad física regular no solo ayuda a mantener el cuerpo en forma, sino que también es esencial para prevenir lesiones a largo plazo. El sedentarismo y la falta de actividad física, está relacionado con una variedad de enfermedades. La vida sedentaria puede ser muy dañina desencadenando un gran abanico de enfermedades físicas como resultado. A largo plazo se ha demostrado que la falta de actividad física puede causar diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares, además del aumento de peso y la acumulación de grasa.

"Las lesiones son más comunes entre las personas que no practican deportes o no hacen actividad física regular. Distensiones, torceduras y desgarros musculares son más comunes con músculos débiles y sin flexibilidad. Además, la falta de ejercicio puede debilitar los huesos, lo que aumenta la probabilidad de fracturas y enfermedades como la osteoporosis", explica Serviasistentes. El sedentarismo también daña las articulaciones, puesto que, la falta de movimiento regular puede causar rigidez y menos lubricación en las articulaciones, lo que aumenta el riesgo de desarrollar artritis y otras enfermedades relacionadas con las articulaciones.

En estas situaciones, cuando ya es demasiado tarde, es fundamental recibir el respaldo adecuado para prevenir y recuperarse de las lesiones. Serviasistentes se destaca como una tienda online especializada en productos ortopédicos, con más de 15 años de experiencia y con un personal altamente calificado para ofrecer una amplia gama de productos para apoyar la salud en todos los ámbitos y sentidos. Desde ortesis y férulas hasta productos de rehabilitación, higiene y de apoyo o movilidad, Serviasistentes ofrece soluciones adaptadas a las necesidades individuales de cada cliente.

No obstante, en estos casos es mejor prevenir que curar y Serviasistentes la práctica frecuente y constante de deportes adaptados a cada persona o incluso, simplemente realizar cierta actividad física de forma regular. El ejercicio regular mejora, además, la flexibilidad, otro aspecto importante, a través del estiramiento y la variedad de movimientos que ofrece. La flexibilidad aumenta la rigidez y la probabilidad de sufrir torceduras o distensiones disminuye.

Otro beneficio del deporte regular es mantener un peso saludable. La actividad física evita el sobrepeso, que ejerce presión adicional sobre las articulaciones y los huesos, mientras que quema calorías y mantiene un equilibrio energético saludable. El ejercicio ayuda a fortalecer los huesos, aumentar la densidad ósea y reducir el riesgo de fracturas, lo cual es especialmente importante en las mujeres postmenopáusicas.

Datos de contacto:

Serviasistente
Serviasistente
915 227 148

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Fisioterapia](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>