

Piernas, tensión en la espalda y los brazos, comunes. Consejos y ejercicios que debe aplicar. Cuidado.

Controle los dolores al conducir moto



Calambres en las piernas, tensión en la espalda y los brazos, cansancio general en el cuerpo y localizado en las nalgas. Esos son, a grandes rasgos, los dolores más comunes que aquejan a los motociclistas.

LA PATRIA dialogó con Jorge Avendaño, integrante de Motos Manizales y conductor de este tipo de vehículos desde hace 46 años, quien enumeró los dolores más frecuentes y dio algunas pautas para enfrentarlos.

Otros consejos

- No incline el pie en el calapie. Esto puede generar accidentes en una curva, por ejemplo. La idea es descargar la punta del pie en ese punto.
- Puede comprar intercomunicadores, que pueden costar entre \$30 mil, \$40 mil y \$1 millón. Le permiten comunicarse con otros motociclistas o con su pasajero, para evitar distraerse al hablar.
- No lleve mochila durante los trayectos, cambie de postura de vez en cuando, gire el cuello y rote los hombros.
- El viento, el casco y la tensión del viaje pueden sumar dolores a los cervicales.
- Es importante realizar ejercicio de forma regular, especialmente la natación.
- Ante la persistencia de las molestias, pregunte a su médico y, si es necesario, vaya a un especialista.
- Juan Carlos Vargas, experto en motos, indicó que como en toda actividad física, andar en estos vehículos requiere hidratarse y estirar antes, durante y después de la montada. Conviene estirar las piernas, la espalda, los hombros, brazos, muñecas y manos, además de parar cada hora y media o 150 kilómetros de recorrido.



1 Dolor de cintura

Origen: por la posición en la motocicleta.

Consejo: usar unas fajas que sirve de refuerzo para la columna y la espalda. Pueden costar entre \$50 mil y \$80 mil.

Ejercicio: Levantarse de la silla de la moto, siempre y cuando se vaya a baja velocidad y las condiciones de seguridad lo permitan. También puede estirar los pies adelante y atrás.

2 Calambres en los dedos

Origen: se presenta especialmente en clima frío o cuando se cruza cerca a páramos.

Consejo: trate de no agarrar muy fuerte el timón, no es tan necesario.

Ejercicio: cuando acelere la moto aproveche para estirar y mover los dedos.

3 Dolor de rodilla

Origen: por la posición en la motocicleta.

Consejo: en ciertos sitios, como las rectas, puede estirar el pie para que la rodilla descanse.

4 Glúteos

Origen: por la posición y los viajes largos.

Consejo: si viaja solo, siéntese más atrás y eso le permitirá descansar e ir más cómodo.

5 Dolor de espalda

Origen: posición en la moto y tener el manubrio muy alto o muy bajo.

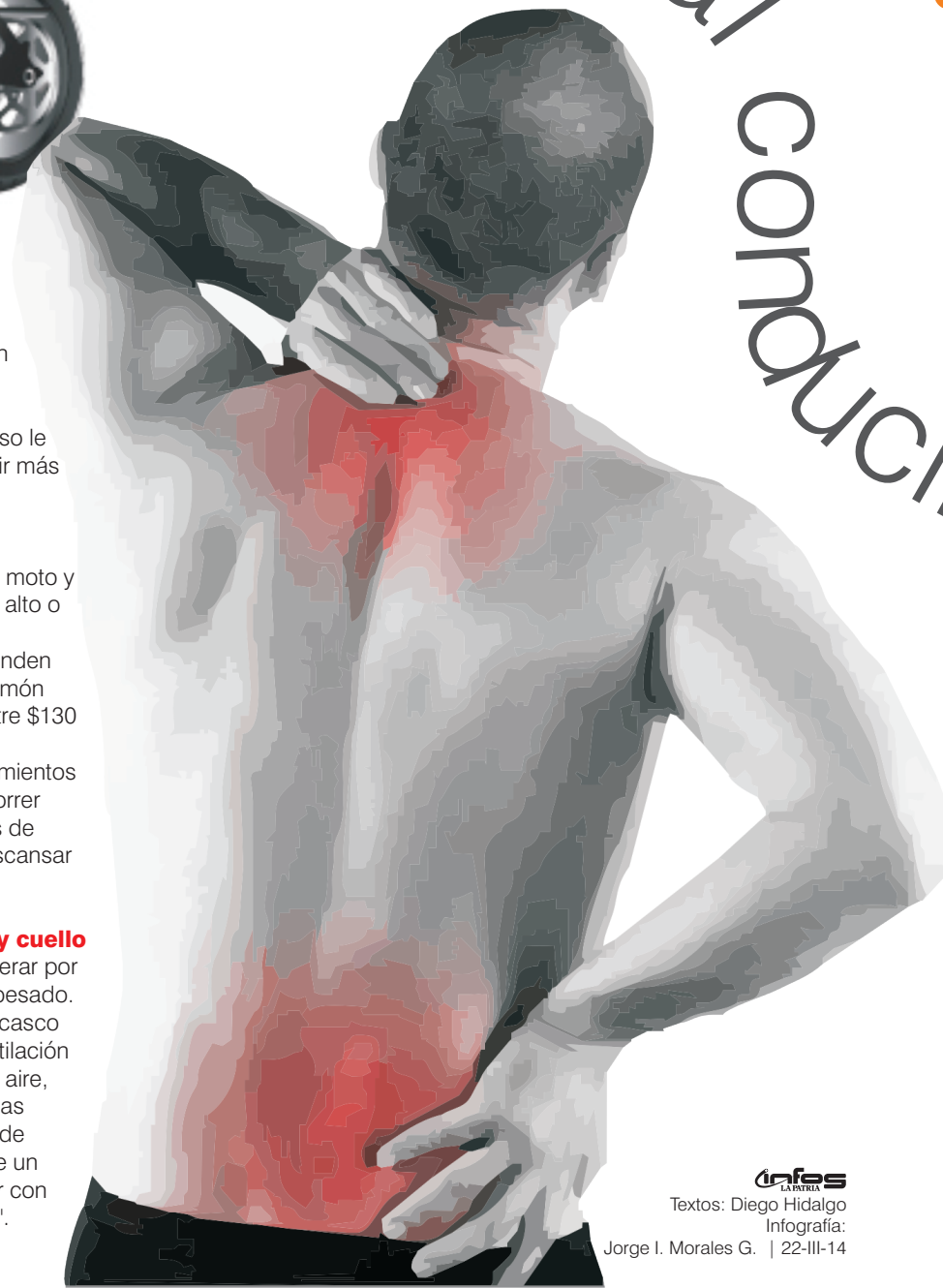
Consejo: para esto venden unos alargadores de timón que pueden costar entre \$130 mil y \$180 mil.

Ejercicio: hacer estiramientos antes de viajar, no recorrer más de 200 kilómetros de seguido, bajarse a descansar y estirar de nuevo.

6 Dolor de cabeza y cuello

Origen: se puede generar por un casco demasiado pesado.

Consejo: comprar un casco liviano, con buena ventilación para que entre y salga aire, pero que cumpla con las normas técnicas DOT de seguridad. "No compre un casco solo por cumplir con las normas de tránsito".



Opinan sobre el dolor



Daniela Ramírez Loaiza
El dolor de espalda.



Vane Aguirre
Dolor en las muñecas y codos.



Juan Pablo Zuluaga Marín
En largos viajes son los dolores lumbares