



## EL EXCESO DE TENSIÓN MUSCULAR ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

La tensión muscular excesiva constituye un factor de riesgo cardiovascular desde el punto de vista de la fisioterapia. Un músculo contraído en exceso causa una compresión sobre los vasos sanguíneos, linfáticos y nervios con la problemática que de ello se deriva (parestias, aumento de la resistencia de los vasos al paso de sangre, retención de líquidos, etc...) que tiene como resultado una sobrecarga del trabajo cardiovascular. Una de las principales causas es el estrés, que según define el doctor Robert H. Shmerling M.D. de la Universidad de Harvard es “cualquier experiencia que provoque tensión, ya sea física, psicológica o emocional, especialmente si activa la respuesta de lucha o huida” (durante la cual la glándula adrenal segrega adrenalina, provocando una aceleración del pulso y de la respiración e incrementando la presión sanguínea). Todo empieza en tu mente, tu manera de pensar con respecto a cada situación determina un nivel de estrés que repercute en tu cuerpo mediante un proceso denominado somatización. Según el diccionario de la Real Academia Española significa “transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria”. “Uno de los mayores descubrimientos en los últimos veinte años es que el estrés influye en el funcionamiento del sistema inmune y que la inflamación resultante del mismo juega un papel importante en diferentes enfermedades”. George Slavish, director del departamento de investigación y asesoramiento sobre estrés en UCLA- Universidad de California. La inflamación es la primera reacción del sistema inmunitario para curar una infección o herida. Si el estrés se cronifica, el sistema inmune se agota y se producen las enfermedades. Uno de los tratamientos para disminuir el grado de tensión muscular y por ende el riesgo cardiovascular es la reducción del estrés mediante técnicas procedentes del coaching cardiovascular. Palabras clave: músculo, tensión, cardiovascular, estrés.

