



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA N° 218
04 de agosto de 2022

Los beneficios de la fisioterapia en el ámbito laboral

En entrevista para Radio Universitaria, Paul Bustamante, técnico - docente de la Facultad de Cultura Física, abordó sobre la importancia de la fisioterapia en el ámbito laboral y del cuidado del cuerpo mediante actividades que se pueden realizar en el transcurso del día, es decir las pausas activas.

Explicó sobre la prevención de lesiones con la realización de pausas activas, ya que el cuerpo no está apto para soportar largas jornadas de trabajo. Bustamante recomendó realizar una actividad fuera del trabajo como una distracción a la mente, un descanso a los ojos, brazos y piernas, esto ayudará a la correcta circulación de la sangre y evitará lesiones a futuro. En este contexto, la terapia física junto a las evaluaciones y técnicas permiten encontrar la causa de la patología y dar el tratamiento adecuado a cada caso.

Justamente, la mala postura frente a la computadora durante largas jornadas es uno de los principales problemas. En ese sentido, hizo referencia a los tratamientos que se ofrecen en el Centro de Medicina del Deporte de la Universidad Central del Ecuador, en el que trabajan para ayudar mediante técnicas y equipos. Es así como la Facultad de Cultura Física, trabaja en el bienestar y salud física de las personas a través de sus proyectos.

El docente se refirió a la importancia de la terapia respiratoria que tomó fuerza luego de la pandemia, es así como, la fisioterapia, el ejercicio y la salud mental ayudan a mejorar las condiciones físicas y disminuir los niveles de estrés. **V.L.**

