

LOS NIÑOS ESTABAN SOLOS

Su madre se había marchado por la mañana temprano y los había dejado al cuidado de Marina, una joven de dieciocho años a la que a veces contrataba por unas horas para hacerse cargo de ellos a cambio de unos pocos pesos. Desde que el padre había muerto, los tiempos eran demasiado duros como para arriesgar el trabajo faltando cada vez que la abuela se enfermaba o se ausentaba de la ciudad.

Cuando el novio de la jovencita llamó para invitarla a un paseo en su coche nuevo, Marina no dudó demasiado. Después de todo, los niños estaban durmiendo como cada tarde, y no se despertarían hasta las cinco. Apenas escuchó la bocina cogió su bolso y descolgó el teléfono. Tomó la precaución de cerrar la puerta del cuarto y se guardó la llave en el bolsillo. Ella no quería arriesgarse a que Pancho se despertara y bajara las escaleras para buscarla, porque después de todo tenía sólo seis años y en un descuido podía tropezar y lastimarse. Además, pensó, si eso sucediera, ¿cómo le explicaría a su madre que el niño no la había encontrado?

Quizás fue un cortocircuito en el televisor encendido o en alguna de las luces de la sala, o tal vez una chispa del hogar de leña; el caso es que cuando las cortinas empezaron a arder el fuego rápidamente alcanzó la escalera de madera que conducía a los dormitorios.

La tos del bebé debido al humo que se filtraba por debajo de la puerta lo despertó. Sin pensar, Pancho saltó de la cama y forcejeó con el picaporte para abrir la puerta pero no pudo. De todos modos, si lo hubiera conseguido, él y su hermanito de meses hubieran sido devorados por las llamas en pocos minutos.

Pancho gritó llamando a Marina, pero nadie contestó su llamada de auxilio. Así que corrió al teléfono que había en el cuarto (él sabía como marcar el número de su mamá) pero no había línea.

Pancho se dio cuenta que debía sacar a su hermanito de allí. Intentó abrir la ventana que daba a la cornisa, pero era imposible para sus pequeñas manos destrabar el seguro y aunque lo hubiera conseguido aún debía soltar la malla de alambre que sus padres habían instalado como protección. Cuando los bomberos terminaron de apagar el incendio, el tema de conversación de todos era el mismo: «¿Cómo pudo ese niño tan pequeño romper el vidrio y luego el enrejado con el perchero? »¿Cómo pudo cargar al bebé en la mochila?

»¿Cómo pudo caminar por la cornisa con semejante peso y bajar por el árbol? »¿Cómo pudo salvar su vida y la de su hermano? ».

El viejo jefe de bomberos, hombre sabio y respetado les dio la respuesta: - Panchito estaba solo...

... "No tenía a nadie que le dijera que no iba a poder".



JONATAN DÍAZ EXPOSITO

Fisioterapeuta por la
Universidad de la
Laguna Promoción 1992-
95, col. nº 33.

Osteópata por la Universidad de Alcalá
de Henares (Madrid), promoción 97-02.



CLINICA SACRUM S.L

C/Vallado,31 Bajo. Bº del Coromoto
LA LAGUNA



Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

922-260588

666-580741

Email: info@clnicasacrum.com

Web: www.clinicasacrum.com



Gacetilla de
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

Gimnasia Abdominal **Hipopresiva**



La gimnasia hipopresiva tiene su origen en el Dr. Caufriez, un belga experto en kinesioterapia y readaptación. Trabajando con mujeres con problemas en el suelo pélvico, descubrió que los ejercicios de abdominales tradicionales empeoraban aún más sus problemas. Este método ha conseguido también resultados óptimos en la reducción del perímetro abdominal, así como en la prevención de los dolores en la zona lumbar y pélvica.

La **gimnasia hipopresiva** es un conjunto de ejercicios que se realizan a un ritmo lento, en distintas posturas y controlando la respiración. Se utiliza la **hipopresión o apnea**, es decir, anulando la presión que ejercen los abdominales y el diafragma sobre el suelo pélvico. Al hacer esto, se logra reforzar la musculatura del periné, al tiempo que se facilita el efecto de **faja abdominal** para sostener con eficacia las vísceras.

¿Por qué entonces llevamos toda la vida haciendo abdominales? Los ejercicios abdominales son relativamente lógicos en algunos deportes que precisan tener fuerza en la **musculatura flexora del tronco**, como en el caso de los futbolistas, boxeadores o los saltadores de altura. Además por motivos estéticos, también comenzaron a emplearse los ejercicios abdominales para tonificar la zona del abdomen y reducir sus depósitos de grasa.

¿Cuáles son los efectos negativos de los ejercicios de abdominales tradicionales? En nuestra vida diaria pasamos mucho tiempo sentados o en posición de flexión de caderas o tronco. Por eso el trabajo de abdominales refuerza esa tendencia y debilita la zona lumbar, desequilibrando las cadenas musculares corporales. A nivel estético, seguimos sin asimilar que la forma más efectiva de reducir la grasa abdominal es en base a una dieta. Por otro lado, y especialmente en el caso de las mujeres que han dado a luz, el trabajo de abdominales tradicional facilita los prolapsos uterino y vesical, la formación de hemorroides e incontinencia urinaria.



EJERCICIOS BÁSICOS



Efectos positivos de la Gimnasia Hipopresiva

- * Se reduce hasta un 8% la cintura en relajación
- * Se aumenta el tono de la faja abdominal
- * Se reducen los dolores de lumbalgias y pubalgias
- * Se mejora el tono del suelo pélvico
- * Se mejoran problemas tan importantes como la incontinencia urinaria, caída de órganos (prolapso) y disfunciones sexuales.
- * Se mejoran las curvaturas de la espalda aumentando el confort postural.
- * Aumenta la dopamina (neurotransmisor que facilita el placer, sociabilidad, gozo y motivación para realizar ciertas actividades)
- * Aumenta la serotonina (bienestar, estado de ánimo, regeneración hepática, regulación de la hormona del crecimiento GH).
- * Incide positivamente sobre las dismenorreas o menstruación dolorosa.

Contraindicaciones principales:

- Embarazadas.
- Hipertensión Arterial
- Enfermedades digestivas (Crohn, enteritis etc...)