Warm-Up and Stretch Breaks — School Safety Stats and Facts — Spanish

HECHOS

- 1. Esguinces y Distensiones Musculares: Realizar una actividad física sin un calentamiento adecuado puede conllevar un mayor riesgo de sufrir distensiones musculares y esguinces.
- Flexibilidad Reducida: Saltarse los ejercicios de estiramiento puede resultar en una disminución de la flexibilidad, haciendo que los músculos sean más susceptibles a las lesiones.
- 3. Mala Postura y Equilibrio: Sin los estiramientos adecuados, los estudiantes pueden experimentar una mala postura y equilibrio, lo que puede provocar caídas u otros accidentes.
- 4. Aumento del Estrés y la Ansiedad: Descuidar las rutinas de calentamiento puede contribuir a elevar los niveles de estrés, afectando el bienestar general de los estudiantes.
- 5. Activación Muscular Retardada: No realizar ejercicios de calentamiento puede provocar un retraso en la activación muscular, lo que repercute en el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones.
- 6. Lesiones por Sobreesfuerzo: Sin una preparación gradual, los alumnos pueden realizar sobreesfuerzos durante las actividades físicas, provocando lesiones.

ESTADÍSTICAS

- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones musculoesqueléticas del personal escolar en la Columbia Británica estaban relacionadas con esfuerzos repetitivos o sobreesfuerzos, evitables con pausas regulares para estiramientos y prácticas ergonómicas.
- Un estudio del PMC de 2021 sobre jugadores de baloncesto de

secundaria descubrió que el 60% de los entrenadores informaban de rutinas de calentamiento inadecuadas debido a limitaciones de tiempo o espacio, lo que contribuía a lesiones de las extremidades inferiores como esguinces de tobillo y rodilla.

- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 15% de los niños en edad escolar declaraban padecer dolores musculoesqueléticos por permanecer sentados o realizar actividades físicas durante mucho tiempo, y citaba la falta de descansos para estirarse como un factor contribuyente.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) señaló en 2021 que el 25% de las lesiones del personal escolar estaban relacionadas con movimientos repetitivos o sobreesfuerzos, que podrían mitigarse incorporando pausas para estiramientos en las rutinas diarias.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que la implementación de pausas de estiramiento de 5-10 minutos en las escuelas redujo las molestias declaradas entre el personal y los estudiantes hasta en un 30% en programas piloto.
- Un informe de 2020 de la revista Journal of School Health descubrió que el 18% de los alumnos de educación física sufrían pequeñas distensiones musculares, y que el tiempo de calentamiento inadecuado era un factor de riesgo clave.