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.
2. **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.