Caléndula



**CENTRO DE NUTRICIÓN Y BIENESTAR**

**C/ Fuente de la Salud, 23**

**Griñón (Madrid)**

**Tlf. Cita previa: 910818087**

**Contraindicaciones**

Cuando utilizas una plataforma vibratoria (o cualquier máquina para ejercicio), es importante que conozcas tu estado físico para evitar cualquier posible lesión. Cada persona es diferente y cada cuerpo puede reaccionar de manera distinta al estímulo vibratorio.

Las contraindicaciones deben tenerse en cuenta si se pretende hacer entrenamiento vibratorio tanto con fines quiroprácticos como gimnásticos. Probablemente los usuarios que persigan fines quiroprácticos quieran recuperarse de alguna lesión, y los otros pretendan estar delgados y en forma; pero, en cualquier caso, las advertencias no pueden ser pasadas por alto.

Los principiantes deben usar la plataforma en una configuración adecuada y no excederse en su uso para evitar efectos secundarios. Quienes se adelantan y usan velocidades demasiado altas tienen mayores probabilidades de sufrir jaquecas y otros dolores.

El uso de plataformas vibratorias ofrece los mismos beneficios del entrenamiento común, pero en un período de tiempo mucho menor. La aceleración de los cambios fisiológicos puede ser peligrosa bajo ciertas condiciones especiales.

**Si tu caso está incluido en la siguiente lista, deberías consultar a tu médico antes de usar la plataforma.**

* **Embarazo.** Estudios indican que podrían verse afectadas la espina dorsal y los órganos reproductivos. A  
  velocidades muy altas, existe el riesgo de un aborto espontáneo.
* **Trombosis aguda.** Se cree que las vibraciones artificiales agravan esta condición. Y se corre un mayor riesgo de sufrir infarto cardíaco, embolia pulmonar y Accidente Isquémico Transitorio. No se recomienda el uso de plataforma vibratoria en personas que hayan padecido esta enfermedad en los últimos seis meses o tengan predisposición a sufrirla.
* **Enfermedad cardiovascular grave.** Puede sufrirse una descompensación. Debe tenerse en cuenta que las vibraciones dilatan los vasos sanguíneos.
* **Marcapasos.** Estos aparatos pueden identificar erróneamente las vibraciones y aplicar una frecuencia cardíaca inadecuada.
* **Hernia aguda, discopatía.** La vibración genera molestias en la gran mayoría de los casos. Y puede conducir a lesiones espinales.
* **Problemas agudos de disco, espondilosis, espondilolistesis o fracturas.** Quienes padezcan alguna de estas afecciones tendrán problemas para mantener el equilibrio, pudiendo sufrir caídas con graves consecuencias.
* **Neuropatía diabética grave.** Este mal altera la percepción de la vibración, por lo cual puede generar problemas en la estabilidad.
* **Tumores óseos.** Puede ocurrir una metástasis.
* **Cirugías recientes.** La recuperación puede verse demorada. Debe completarse el período de reposo necesario antes de realizar entrenamiento vibratorio.
* **Epilepsia.** La vibración puede provocar convulsiones.
* **Cálculos renales, biliares o de vejiga.** La vibración genera una acumulación de sales orgánicas e inorgánicas, agravando estas condiciones. Y aumenta el riesgo de sufrir náuseas y vómitos.
* **Arritmias cardíacas.** Recuerda que la vibración produce un aumento de la circulación sanguínea.
* **Artritis reumatoide aguda.** La plataforma vibratoria puede ser ideal para el tratamiento de artritis, pero si ésta es demasiado grave, la tensión provocada puede significar un esfuerzo excesivo para las articulaciones, empeorando el problema.
* **Inflamaciones, infecciones o fiebre aguda.** Ningún tipo de ejercicio, incluyendo el vibratorio, es recomendable en estas condiciones.
* **Migraña aguda.** Las vibraciones pueden agravar el dolor de cabeza y nublar la visión.
* **Implantes quirúrgicos metálicos.** Las prótesis pueden desprenderse. También se desaconseja en el caso de las mujeres que usen DIU.
* **Osteonecrosis, osteoporosis severa con bajo DMO.** Al igual que en el caso de la artritis, si la condición es demasiado grave la vibración puede ser contraproducente.
* **Úlceras en las piernas.** Se corre el riesgo de que no cicatricen o se infecten.

**También se desaconseja el uso de plataforma vibratoria en menores de 12 años, pacientes hipertensos y disminuidos mentales.**