

La postura viral en TikTok que mejoraría el sueño

04/05/2022



El desafío comenzó bajo el hashtag **#LegsOnWall** (**pierna en la pared**), una postura que consiste simplemente en apoyar las piernas contra la pared, tumbado en piso o cama. El caso es que más de **cuatro millones de visualizaciones** apoyaron la popularidad del método, y además de compartir el momento, afirmaron que esta pose les alivió varios temas de salud, entre ellos el sueño.

Según se difundió, entre las bondades de la técnica figuran desde **paliar estrés y la ansiedad**, hasta los dolores musculares o propios del período menstrual en las mujeres, pasando por mejoras en la digestión, la circulación e incluso la calidad del sueño. Nada menos.

Se sugiere hacerlo rutinariamente cada mañana, o al volver a casa del trabajo, durante alrededor de **10 a 30 minutos**.

“Poner las piernas en alto o sobre la pared es un ejercicio que aporta variados y excelentes beneficios al cuerpo. Es muy fácil y sólo se necesitan 20 minutos para realizarlo”, aseguran los especialistas.

“Es un descanso ideal para hacer una pausa en nuestra rutina diaria. Es altamente recomendado en los pacientes que sufren insuficiencia venosa crónica (IVC), algunos de los síntomas que padecen son la aparición de varices, calambres o la sensación de piernas cansadas, entre otros”, se agregó.

Además, según se refirió, **reduce la hinchazón en las piernas y los pies, al mejorar la circulación. Genera alivio para las piernas cansadas, porque alivia la tensión. Y mejora el dolor de cadera, que son las que más se resienten al final del día. Se cambia el eje postural y se libera toda tensión de estas zonas.**

Fuente: **Ámbito**