



Qué es el síndrome del trasero muerto? Así es la problemática que cada día afecta a más gente

[inicentrareport][noautor]No hacer ejercicio y pasarnos gran parte del día sentados, no sólo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, sino que también el de sufrir el **síndrome del trasero muerto o amnesia glútea**, una problemática cada vez más extendida.

Este síndrome, suele estar causado por el sedentarismo y provoca la **inflamación de los glúteos**. "Estar sentados durante demasiado rato limita el flujo sanguíneo y causa amnesia glútea, que deriva en dolor de cadera, espalda y problemas en los tobillos", explica el entrenador personal Donovan Green al *Huffington post*.



En este sentido, el experto señala que si se experimenta alguno de estos síntomas, es necesario acudir al médico y también cambiar de hábitos. Según Donovan Green para prevenir el



síndrome del trasero muerto es muy importante realizar algún tipo de ejercicio de manera frecuente, sobre todo uno que trabaje la zona de los glúteos como **las sentadillas. Caminar y subir escaleras también son dos ejercicios que ayudan a evitar esta problemática.** En resumen, cuidar nuestro trasero es importante.

[facentrareport]