



## 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 gluteal**, 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 gluteal, 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]