

Ana María del Río López

Pediatra

Centro de Salud Medina del Campo Rural.

Medina del Campo (Valladolid)

[Quiero hacer deporte para fortalecer mi musculatura. No voy a parar hasta tener tableta abdominal](#)



Si estás decidido a desarrollar musculatura y tableta abdominal, aquí encontrarás algunos consejos que evitan daños graves en tus músculos, huesos y articulaciones, sobre todo si estás en fase de crecimiento.

[Leer más sobre Quiero hacer deporte para fortalecer mi musculatura. No voy a parar hasta tener tableta abdominal](#)

[Bebidas energéticas](#)



Las bebidas energéticas están de moda entre los adolescentes. Pretenden aumentar la resistencia física, mejorar la concentración y disminuir el sueño. Pero tienen importantes efectos negativos que debes conocer.

[Leer más sobre Bebidas energéticas](#)

[Esguince de tobillo](#)



El esguince de tobillo es un problema frecuente. Se suelen producir al hacer ejercicio, al caminar o simplemente al pisar mal. Con tratamiento adecuado, curan y no se convierten en un problema crónico.

[Leer más sobre Esguince de tobillo](#)

[Tengo un esguince en el tobillo, ¿qué hago?](#)



El esguince de tobillo es un problema frecuente. Se suelen producir al hacer ejercicio, al caminar o simplemente al pisar mal. Con tratamiento adecuado, curan y no se convierten en un problema crónico.

[Leer más sobre Tengo un esguince en el tobillo, ¿qué hago?](#)

[El deporte es salud](#)



El ejercicio físico es fundamental a todas las edades. Su práctica habitual aporta beneficios físicos, mentales, de salud, etc. Sin embargo, la realidad demuestra que los jóvenes no hacen suficiente deporte.

[Leer más sobre El deporte es salud](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

2
