

Tratar el dolor muscular desde la farmacia

El farmacéutico puede ser de gran ayuda al paciente que acude por dolor muscular. En esta infografía encontrarás consejos para prevenir o tratar el dolor muscular.

El dolor muscular o mialgia...

1 Puede involucrar **ligamentos, tendones y fascias**¹

2 La actividad que causa dolor se suele **identificar fácilmente**

3 Las causas más comunes²:

- ✓ **Traumatismos:** Esguinces y distensiones musculares
- ✓ **Sobrecargas musculares**
- ✓ **Tensión y estrés**
- ✓ **Deterioro cognitivo**
- ✓ **Consecuencia de una enfermedad:** gripe, lupus, fibromialgia...
- ✓ **Efectos secundarios** de algunos **medicamentos**.

4 Suele provocar³:

- ✓ **Dolores punzantes**
- ✓ **Entumecimiento**
- ✓ **Rigidez muscular**
- ✓ **Sensación de ardor**
- ✓ **Dificultad o malestar** al realizar ciertos **movimientos**
- ✓ **Hinchazón**

Consejos para prevenir el dolor muscular⁴



Realizar ejercicio regularmente.



Calentar bien antes del ejercicio **y estirar después** de la práctica.



Si trabaja con ordenador se recomienda **estirar al menos cada hora**, mantener la **espalda recta** y **colocar la pantalla** a la altura de los **ojos**.



Si trabaja de pie, evitar estar muchas horas en la misma posición.



Para los niños se aconseja **llevar mochilas de su tamaño con asas acolchadas**.



Dormir en una postura cómoda para el descanso: de lado o boca arriba.



Beber abundante líquido.

Consejos para tratar el dolor muscular⁴

⚠ Si es leve:

- ✓ Hacer **reposo inicial**.
- ✓ **Evitar ejercicios que podrían empeorar el dolor**.
- ✓ **Proteger la zona** afectada.
- ✓ Realizar **estiramientos**.
- ✓ **Masajear el músculo** dolorido.
- ✓ **Aplicar compresas calientes**³
- ✓ En caso de lesión, **aplicar hielo durante 15-20 minutos** y comprimir el músculo con un **vendaje**.
- ✓ Tener un buen **descanso**.
- ✓ Reducir el estrés con **yoga o meditación**²



Si es grave y presenta alguno de estos síntomas, derive al médico.

- ✓ **Dolor persistente** en el tiempo o muy intenso.
- ✓ **Signos de infección** (hinchazón, enrojecimiento alrededor del músculo).
- ✓ **Mala circulación sanguínea** de la zona afectada.
- ✓ **Vómitos, fiebre o cuello rígido**.
- ✓ **Debilidad muscular o incapacidad de movimiento**.

