

# 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**<sup>1</sup>

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

### 3 Las causas más comunes<sup>2</sup>:

- ✓ **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 provocar<sup>3</sup>:

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

## Consejos para prevenir el dolor muscular<sup>4</sup>



**Realizar ejercicio** regularmente.



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



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



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



**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**.



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



**Beber abundante líquido**.

## Consejos para tratar el dolor muscular<sup>4</sup>

### ⚠ 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**<sup>3</sup>
- ✓ 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**<sup>2</sup>



### 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**.

