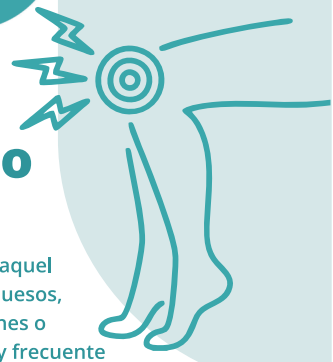
→ Recomendaciones de Autocuidado

Dolor músculo esquelético



El dolor músculo-esquelético es aquel que afecta a estructuras como huesos, articulaciones, músculos, tendones o ligamentos. Es una molestia muy frecuente que casi todas las personas experimentan en algún momento de su vida.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Higiene postural:** mantener una postura adecuada al sentarse y caminar; al dormir, se recomienda la posición boca arriba con un cojín debajo de las rodillas para prevenir el dolor lumbar.
- **Estiramientos:** realizar ejercicios suaves de estiramiento por las mañanas para flexibilizar la musculatura.
- **Evitar sobreesfuerzos:** no cargar pesos excesivos y evitar movimientos bruscos que puedan agravar la lesión.
- **Uso de frío y calor:** aplicar frío en lesiones recientes para reducir la inflamación; el calor local y los masajes suaves son útiles para mejorar síntomas crónicos.
- **Actividad física:** realizar ejercicio regular adaptado a las capacidades físicas, ya que esto mejora el funcionamiento muscular y reduce el dolor.
- **Cuidado del descanso:** utilizar un colchón firme y una almohada cómoda que garantice un buen soporte.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe consultar al médico si el dolor es producto de un traumatismo violento o si es tan intenso que despierta por las noches o no mejora con el reposo. También es motivo de consulta si el dolor se irradia hacia los brazos o piernas, si hay pérdida de fuerza o sensibilidad, o si se acompaña de fiebre.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.