

TEMA 2:

¿QUÉ HACER SI PRESENTO DOLOR MUSCULAR?

Introducción

La forma de tratar el dolor ha ido tomando más trascendencia con el paso del tiempo. Diversas disciplinas han ido aportando para mejorar su tratamiento dentro de la sociedad, tanto es así que en la actualidad existen especialidades dentro de la medicina dedicadas exclusivamente a ello. Se ha identificado que el dolor es la causa más frecuente de consulta médica; por ello, es un tema de vital importancia que todos debemos conocer.

Para ello, primero identificaremos qué es el dolor. Comúnmente, es descrito como una percepción desagradable localizada en alguna parte del cuerpo que puede variar en intensidad. Asimismo, la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, en el 2005, lo definió como "una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial"; es decir, que éste se puede presentar en diferentes tejidos. En el presente documento, se ahondará en el dolor que se genera en nuestra musculatura.

¿Qué es dolor muscular?

Lo podemos definir, en palabras sencillas, como la sensación desagradable en una porción muscular relacionada con tensión, sobrecarga muscular, ejercicio o trabajo físicamente exigente.

Este tipo de dolor se puede deber a una lesión o por una sobrecarga en la zona muscular que se ha trabajado. Si se debe sólo por el esfuerzo físico, lo puedes tratar desde casa sin ningún inconveniente y si se debe a una lesión lo mejor es que acudas al médico para que te revise y diagnostique. Por ello, es importante determinar que verdaderamente se trate de dolor generado por algún sobre esfuerzo muscular y no estemos frente a una lesión del tejido muscular.

¿Cómo identificar un dolor muscular?

Como se mencionaba, es importante reconocer de manera adecuada lo que podemos encontrar detrás de un dolor muscular, ya que se puede deber a dos causas: debido a una sobrecarga muscular o a una lesión muscular.

Las sobrecargas musculares las podemos manejar en casa, mientras que las lesiones deben ser tratadas por un especialista. Por ello, es necesario conocer las siguientes pautas para identificar nuestra sintomatología.

- Se produce posterior a una actividad física (nunca se produce durante la actividad).
- Se presenta en todo el recorrido muscular (jamás en un solo punto específico).
- Aparece durante el movimiento de alguna parte del cuerpo hasta 24 o 48 horas después de haber realizado el entrenamiento.
- Diferenciarlo de una lesión muscular.

Si tus síntomas corresponden a los tres primeros puntos estamos frente a un dolor por sobrecarga muscular.

¿En qué situaciones se puede presentar?

- Realizar ejercicios a los cuales no estamos adaptados. Muchas personas han comenzado a realizar entrenamientos en casa; sin embargo, éstos deben tener un orden adecuado y se deben ir incrementando según nuestro cuerpo se va adaptando a las nuevas actividades deportivas que estamos iniciando. Un principio del entrenamiento es la progresión y frente a todas las actividades que vamos realizando en casa, debemos tener conciencia de esa sucesión escalonada de actividades para no generar dolores posteriores.
- Mantener malas posturas por tiempos prolongados. Algunas personas nos estamos dedicando al teletrabajo (utilizar largas horas en la computadora para las labores) y para ello también existen consideraciones como mantener siempre una correcta alineación de la columna, la pantalla del ordenador a la altura de la vista para no generar sobrecarga sobre nuestra musculatura superior del cuello, realizar ejercicios de estiramiento cada cierto tiempo para no caer en el sedentarismo.
- Efectuar actividades que no estamos acostumbrados. Durante este tiempo que nos encontramos en casa estamos realizando actividades como cocinar, limpiar, desinfectar, jugar con los niños y otras situaciones, a las cuales no estamos adaptados normalmente.

¿Qué hacer?

- Identificar la posible causa de dolor. Es importante ubicar por qué se originó para poder corregirnos y no volver a recurrir en los mismos errores más adelante.
- Estiramientos progresivos. Éstos deben ser estiramientos prolongados que te generen una sensación de bienestar. Por ningún motivo debe incrementar el dolor, es todo lo contrario. Permaneciendo en la postura de estiramiento por un tiempo prolongado mayor a 15 segundos, lo recomendable es realizarlo 3 veces de 30 segundos y sin rebotes de cada músculo.
- Aplicar frío durante 15 minutos cada dos horas durante las primeras 24 a 48 horas. Si después de ese tiempo de realizar el ejercicio se presentan las molestias debes aplicar calor sobre la zona durante 15 minutos. El frío lo puedes aplicar con una bolsa de hielo

cubierta con una toalla o con una botella con agua congelada. El calor lo puedes aplicar con una compresa de semillas, una bolsa de agua caliente, unas toallas con agua tibia o con una ducha de agua tibia. Recuerda que la sensación debe ser de calor mas no de quemazón.

- Descanso. Es muy importante para ayudar a recuperar el cuerpo. Procura dormir 7 horas cada día para que puedas amanecer lo mejor posible.
- Automasajes en la zona. Éstos deben ser firmes y con una presión constante en todo el recorrido muscular. Ayúdate con un poco de crema o aceite, así ayudaremos a movilizar todos las sustancias producidas por el esfuerzo físico realizado.
- Incrementar paulatinamente las actividades. El dolor por sobrecarga no significa que debemos dejar de realizar las actividades deportivas, sino que debemos mejorar su dosificación; es decir, ir subiendo de nivel de a poquitos.

Ten en cuenta que si presentamos dolor por sobrecarga muscular no debemos dejar de movernos; por el contrario, es aprender a movernos cada vez de la mejor forma adaptando nuestro cuerpo al esfuerzo físico.

¿Cómo prevenirlo?

- Realizar el calentamiento adecuado. Nos permite informar a todo nuestro cuerpo que vamos a comenzar a movernos, incrementar nuestro flujo sanguíneo y mejorar la oxigenación de nuestro cuerpo frente a la actividad que vamos a hacer. Debemos realizar un calentamiento general (movimiento de todas las articulaciones de todo nuestro cuerpo) y otro específico (movimientos exclusivamente de las zonas que vamos a trabajar ése día) antes de iniciar nuestra rutina o entrenamiento del día.
- Efectuar estiramientos de 5 a 10 segundos antes de empezar y más de 15 segundos al finalizar la actividad o rutina. Está demostrado que los estiramientos nos ayudan a mejorar nuestras sensaciones post ejercicio y recuperarnos de la mejor manera para las próximas actividades deportivas. Puedes realizar 3 series de cada estiramiento sin rebotes.
- Frío durante 15 minutos después de entrenar. El frío es el principal analgésico natural que nos ayuda a recuperarnos más rápido post ejercicio. Genera el efecto de vasoconstricción (significa que estrecha las paredes de los vasos sanguíneos) en la zona que se aplica, lo cual lleva a disminuir la inflamación y la actividad metabólica celular, contribuyendo al proceso de recuperación del tejido. Simultáneamente, ocurre un descenso de la velocidad de conducción nerviosa, por ende la señal dolorosa disminuye.
- Descanso (dormir mínimo 7 horas). El sueño forma parte del llamado entrenamiento invisible. Durante nuestras horas de sueño, concretamente durante la tercera y cuarta etapa del ciclo del sueño, se produce el 95% de la cantidad diaria de la hormona del crecimiento. La hormona del crecimiento es de gran importancia cuando entrenamos, debido a que tiene un papel clave en la reparación del tejido muscular. Repercute en el

aumento de masa muscular e influye en la quema de grasa. Cuando una persona no duerme las horas necesarias, su nivel de hormona del crecimiento disminuye y da lugar a la concentración de otra hormona conocida como la “hormona del estrés” haciendo más difícil la recuperación tras los entrenamientos.

- Hidratación adecuada. La pérdida de líquidos genera que la sangre se vuelva más densa, desencadenando que la función de transporte y oxigenación sea limitada, provocando alteraciones en el tejido muscular. También reduce su capacidad de eliminación de sustancias de desecho, desencadenando que las sustancias producidas posteriores al ejercicio no se eliminen fácilmente y estas son las responsables de dar la información a nuestro cerebro del malestar general que sentimos normalmente después del ejercicio.
- Incrementar progresivamente las cargas de entrenamiento. Esto significa que debemos tener en cuenta el principio de progresión, el cual hace referencia al aumento gradual de las cargas externas (ejercicios) a lo largo del proceso de entrenamiento. Si vamos añadiendo progresivamente actividades, nuestro cuerpo va a tener el tiempo de ir adaptándose a cada una de ellas y, de esa manera, evitaremos lesiones y sobrecargas musculares.
- Una buena alimentación también aporta a la hora de sobrellevar estas molestias musculares, ya que existen ingredientes con propiedades que pueden actuar como complemento del tratamiento. Para ello, debemos buscar alimentos que nos aporten magnesio, gingeroles (fenilalcanonoles) y antioxidantes.

Bibliografía:

- Mikel Izquierdo. Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Editorial médica Panamericana. 2008.
- Dolor de origen muscular: dolor miofascial y fibromialgia. M. Ruiz 2007.
- Miguel AngelCos i Morera, AngelCos i Boada. Medidas fisioterápicas de recuperación del deportista tras el esfuerzo físico. RED revista de entrenamiento deportivo. 1992.
- Drobnic Fernández, F. Las agujetas ¿Una entidad clínica con nombre inapropiado? Mecanismos de aparición, evolución y tratamiento. ApuntsSports Medicine. 1989.