

TEMA 2:

# *¿Qué hacer si presentas dolor muscular?*

LIC. FT. ROSA E. SILVA  
CTMP 10588



*¿Qué hacer si  
presentas dolor  
muscular?*





## **DOLOR MUSCULAR**

Sensación desagradable en una porción muscular relacionada con tensión, sobrecarga muscular, ejercicio o trabajo físicamente exigente.

R. SILVA (2019)







**DOLOR MUSCULAR**

**SOBRECARGA**



**LESION**



# ¿CÓMO IDENTIFICAR UN DOLOR MUSCULAR?

- Se produce posterior a una actividad física.
- Se presenta en todo el recorrido muscular.
- Aparece durante el movimiento de alguna parte del cuerpo hasta 24 o 48 horas después de haber realizado el entrenamiento.
- Diferenciar de una lesión muscular.





## **SITUACIONES POR LAS CUALES SE PUEDE PRESENTAR**

- Realizar ejercicios a los cuales no estamos adaptados.
- Mantener malas posturas por tiempos prolongados.
- Efectuar actividades que no estamos acostumbrados.





## ¿QUÉ HACER?

- Identificar la posible causa de dolor.
- Frío durante 15 min. las primeras 24 horas, luego calor. — Lesión
- Auto masajes en la zona.
- Estiramientos progresivos.
- Descanso.
- Incrementar paulatinamente las actividades.





## ¿CÓMO PREVENIRLO?

- Realizar calentamiento general y específico antes del ejercicio.
- Efectuar estiramientos de 5 a 10 segundos antes de empezar y más de 15 segundos al finalizar la actividad o rutina.
- Frío durante 15 min. después de entrenar.
- Descanso (dormir 7 horas).
- Hidratación adecuada.
- Incrementar progresivamente las cargas de entrenamiento.
- Buena alimentación.







*Gracias*

