

¡No pierda la forma!

Si alguna vez ha tenido dolor de espalda, de articulaciones o muscular, sabe que puede afectar seriamente a su calidad de vida.

Conocer los aspectos básicos de la salud musculoesquelética puede ayudarle a prevenir y tratar las lesiones para que pueda volver a hacer las cosas que le gustan.



¿Qué son las afecciones musculoesqueléticas?

Las afecciones musculoesqueléticas (MSK) pueden causar dolor en huesos, tejidos conjuntivos y músculos.

Las personas con afecciones musculoesqueléticas pueden experimentar dolor y malestar, rigidez, trastornos del sueño y problemas de salud mental.

La mayoría de las lesiones musculoesqueléticas son el resultado de una distensión o esguince causado por ejercer demasiada fuerza con demasiada rapidez o por ejercer demasiada fuerza durante un período prolongado.

SÍNTOMAS

Los síntomas de las afecciones musculoesqueléticas pueden variar en función de la gravedad de la lesión.



Los síntomas más comunes de las lesiones son:

- Dolor óseo, articular, muscular y/o de tendones y ligamentos
- Dolor o molestias recurrentes
- Rigididad articular
- Hinchazón

Estos síntomas pueden afectar a cualquier zona del sistema musculoesquelético, como la espalda, el cuello, las muñecas, los pies, las rodillas, las piernas, las caderas, las muñecas, etc.

TRATAMIENTO

Para las lesiones graves y las causas complejas de dolor MSK, es importante consultar a su médico de atención primaria o especialista.



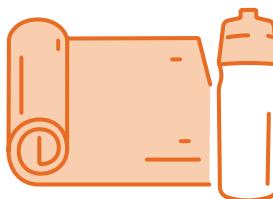
Su médico o especialista puede recomendar:

- Seguimiento de la atención con un médico ortopédico, fisiatra, o fisioterapeuta o terapeuta ocupacional
- Pruebas como una radiografía o resonancia magnética
- Medicamentos
- Cirugía

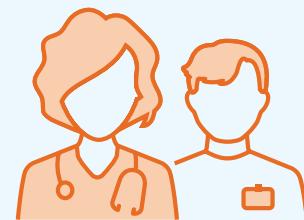
Para el dolor leve, el tratamiento en casa puede ayudar. Esto incluye reposo, medicamentos sin receta, terapia de frío y calor y ejercicios de estiramiento. Sin un tratamiento adecuado, las lesiones moderadas pueden provocar dolor crónico y problemas de movilidad.

PREVENCIÓN DE LESIONES

La prevención de las lesiones musculoesqueléticas incluye una combinación de hábitos saludables, una mecánica corporal adecuada y herramientas ergonómicas.



- **No omita los calentamientos y estiramientos:** antes de empezar una actividad, haga un calentamiento con estiramientos dinámicos. Los estiramientos dinámicos imitan el movimiento de la actividad que va a iniciar y preparan los músculos para el movimiento. Después de su actividad, asegúrese de realizar estiramientos estáticos. El estiramiento estático consiste en colocarse en una posición de estiramiento y mantenerla durante un tiempo determinado, lo que mejora la flexibilidad y la amplitud de movimiento.
- **Dé prioridad al entrenamiento de fuerza a medida que envejece:** el entrenamiento de fuerza puede aumentar y mantener la masa muscular, lo que estabilizará los huesos, las articulaciones y la columna vertebral. También puede frenar la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de lesiones. Además, los ejercicios de fortalecimiento del tronco y de equilibrio mejorarán la estabilidad y permitirán una mayor movilidad.
- **Practique el movimiento consciente y la ergonomía:** preste mucha atención a cómo se mueve durante sus actividades diarias. Tanto si estira la mano, se agacha o se retuerce, muévase con intención para evitar forzar músculos y articulaciones.
- **Mantenga una buena postura:** mantener una buena postura puede ayudarle a evitar dolores comunes de espalda, cuello y hombros. Mantener una postura saludable puede reducir el desgaste de las articulaciones, especialmente del cuello y la columna vertebral.



CUÁNDO DEBE BUSCAR ATENCIÓN

Si tiene dolor de espalda, articular o muscular que:

- Se asocia a una pérdida de peso inexplicable, fiebre superior a 102 °F (38 °C), pérdida de control de esfínteres, pérdida de fuerza o entumecimiento
- Es persistente o dura más de cuatro semanas
- No se alivia con la postura o empeora con el tiempo

Fuentes: Cleveland Clinic, Harvard Health

Excellus BlueCross BlueShield es un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association.

B-8913SP / 20823-25M A11Y_CRG_05132025

