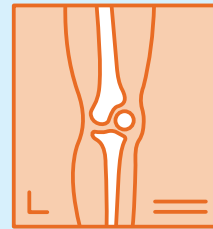


# ¡No pierda la forma!

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?

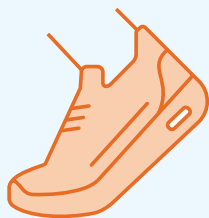
Las afecciones musculoesqueléticas (MSK) pueden causar dolor en huesos, tejidos conjuntivos y músculos.

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
- Rigidez 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:**

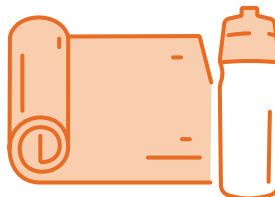
- Seguimiento de la atención con un médico ortopédico, fisiatra, o fisioterapeuta o terapeuta ocupacional
- Pruebas como una radiografía o resonancia magnética
- Medicamentos
- Cirugía

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