Sugerencias para la prevención de dolores musculares y calambres

¿Lo desaniman los dolores musculares y los calambres cuando quiere hacer actividad física? El dolor y los calambres indican simplemente que los músculos se están adaptando a actividad nueva. A continuación se mencionan algunas sugerencias para ayudarlo a controlar el dolor muscular y los calambres:

- Aumente **gradualmente** la frecuencia, la intensidad y la duración de su actividad física.
- Use calzado y calcetines adecuados y cómodos para hacer ejercicio.
- Beba abundante agua antes, durante y después de la actividad.
- Precaliente antes de hacer ejercicio y al finalizar deje de hacer ejercicio gradualmente (consulte el folleto sobre precalentamiento e interrupción gradual).
- Las cremas analgésicas (Bengay®, Icy Hot®), el hielo o las almohadillas para calentar pueden ofrecer cierto alivio.
- Realice actividad suave para mantener el movimiento de los músculos. Si no hace actividad el dolor empeorará.
- Si está preocupado, hable con su prestador de atención primaria.

Si tiene un calambre muscular:

- Estire el músculo y sosténgalo hasta que se alivie el calambre.
  - Aplique un masaje a la zona acalambrada.
  - Si aún siente dolor, coloque hielo sobre el músculo acalambrado durante unos cuantos minutos.
  - Algunas veces puede ser útil modificar lo que usted come y bebe.
  - Hable con su prestador de atención primaria.

<u>Si una lesión afecta su capacidad para hacer ejercicio, hable con el equipo médico de *MOVE! para que lo oriente.*</u>