

Consejos Para Prevenir Dolores Musculares o Calambres

Dolores y calambres son signos de que sus músculos están ajustándose a la nueva actividad.



Aquí hay algunos consejos que ayudan a luchar contra el dolor muscular y los calambres:

- **Gradualmente** aumente la frecuencia, dificultad y el tiempo que usted esté activo.
- Utilice medias y zapatos que sean confortables y hechos para actividad física.
- Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad.
- Caliente antes y enfríe después de cada actividad. Cremas para aliviar el dolor, hielo o una almohadilla térmica pueden ofrecer algún alivio.
- Haga alguna actividad suave para mantener su musculatura en movimiento. No hacer actividad puede empeorar su dolor muscular.
- Si usted está preocupado, hable con su equipo de cuidado primario.



Si le da un calambre muscular:

- Suavemente estire el músculo y sosténgalo hasta que el calambre disminuya.
- Masajee el área acalambrada.
- Si continúa el dolor, ponga hielo sobre el músculo acalambrado por unos pocos minutos.
- Algunas veces cambiando lo que usted come y bebe puede ayudar. Esté seguro de que esté tomando suficiente agua. Pregunte a su dietista de MOVE!® o al equipo de cuidado primario.



Si usted tiene una lesión que le está afectando su capacidad para hacer ejercicio, hable con su equipo de MOVE!® para orientación.