

¿CÓMO MANEJAR DOLORES EN LAS ARTICULACIONES?

(espalda, cuello, mano, columna, rodilla)

*lumbago, cervicalgia, contractura muscular,
trastornos de los discos intervertebrales,
gonartrosis, síndrome del túnel carpiano)





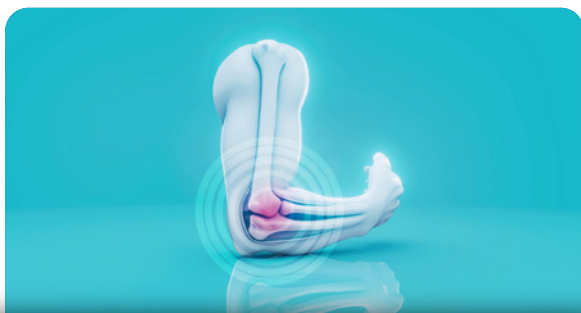
Las articulaciones son puntos de unión entre los extremos de ciertos huesos distintos, que permiten el movimiento y la estabilidad del es. El dolor en las articulaciones y músculos es una de los principales motivos de consulta médica en adultos, que además limita las actividades diarias tanto de trabajo, estudio e incluso de cuidado personal (comer, vestirse, caminar, levantarse de una silla o la cama).

Vigilado  **Supersalud**

Factores (situaciones) que aumentan el dolor articular:

Sedentarismo (pasar muchas horas al día sentado o sin actividad física por varios días seguidos), malas posturas, lesiones (caídas, golpes o sobreesfuerzos que dañan las articulaciones), sobrepeso o envejecimiento pueden afectar zonas como la espalda, cuello, manos y rodillas.

Reconocer la causa y actuar a tiempo mejora la recuperación y previene problemas a largo plazo.





Principales afecciones y síntomas clave:



- 1. Lumbago** (Dolor en la parte baja de la espalda)
- Puede ser agudo (días-semanas) o crónico (meses-años).
 - Asociado a levantar peso de forma incorrecta o permanecer mucho tiempo sentado.



- 2. Cervicalgia** (Dolor en cuello)
- A veces se extiende a hombros y brazos.
 - Suele aparecer por tensión muscular, mala postura o dormir en mala posición.



- 3. Contractura** muscular (Endurecimiento de un músculo, limitando el movimiento)
- Puede aparecer tras esfuerzo físico intenso, estrés o mala ergonomía (postura corporal)



- 4. Trastornos de los discos intervertebrales**
- Los discos intervertebrales son estructuras cartilaginosas ubicadas entre las vértebras de la columna, permitiendo la movilidad y la distribución del peso a lo largo de esta.
 - Degeneración (desgaste) de los discos intervertebrales o hernias discales (el material blando ubicado entre vértebras se desplaza de su posición original).
 - Dolor que puede extenderse a brazos o piernas con hormigueo o debilidad.



- 5. Gonartrosis** (Desgaste del cartílago de la rodilla)
- Dolor al caminar, rigidez matutina y crujidos articulares.



- 6. Síndrome del túnel carpiano** (se refiere al atrapamiento del nervio que pasa a través de los huesos del carpo en la muñeca de la mano)
- Hormigueo, dolor y debilidad en la mano y dedos
 - Causado por compresión del nervio mediano, frecuente en trabajos manuales repetitivos.



¿Estrategias para el manejo?



Buena postura: espalda recta, hombros relajados, pies apoyados.



Ergonomía en el trabajo: silla ajustable, pantalla a la altura de los ojos, teclado y mouse del computador en posición neutra.



Soportes ortopédicos: férulas, fajas, rodilleras o plantillas cuando lo indique el especialista.



Rutina de pausas activas: cada 45-60 minutos, levantarse, moverse y hacer estiramientos.

Si los síntomas persisten es prudente siempre ir a una valoración por un profesional de salud.

Cambios en el estilo de vida (para adecuado control a largo plazo)



Mantener un peso saludable: reduce la presión en columna, caderas y rodillas.



Ejercicio: caminar, nadar, pilates o yoga para fortalecer músculos y articulaciones.



Alimentación equilibrada: rica en calcio, vitamina D, omega-3 y proteínas magras (pollo sin piel, huevo, yogurt, pescado, quinua).



Evitar sedentarismo prolongado: alternar actividades y posiciones durante el día.



Cuidado al levantar objetos: flexionar rodillas, no la espalda.



Edufocal