

5. ¿Debes dejar de realizar cualquier actividad cuando sientes dolor?

Mateo, de 51 años, regenta una pequeña tienda de alimentación. Sus jornadas son largas, llenas de levantar cajas, estar de pie y moverse constantemente. Una mañana, después de descargar un camión de reparto, sintió un tirón repentino en la zona lumbar. El dolor le pilló por sorpresa. «Será mejor que no me mueva durante unos días», pensó.

Al principio, el plan pareció funcionar: estar tumbado le aliviaba. Sin embargo, a medida que pasaba la semana le costaba más levantarse de la cama. Sentía la espalda rígida e incluso cosas sencillas como atarse los zapatos o llevar una bolsa de la compra le hacían fruncir el ceño.

Preocupado, acudió a su médico de cabecera, quien no encontró ninguna lesión grave, pero le aconsejó que estuviera atento y se moviera con cuidado si era posible. Aún inseguro, Mateo decidió descansar un poco más. Una semana después, su farmacéutico se fijó en que había comprado otra caja de analgésicos y le preguntó cómo se encontraba. «Sigo con dolor», respondió Mateo. «Tengo miedo de empeorarlo». El farmacéutico asintió y le sugirió que hablara con el fisioterapeuta de la clínica cercana, quien podría enseñarle formas de moverse con seguridad.

Mateo dudó. «¿Moverme? ¿Cuando me duele?», pensó. Sin embargo, la rigidez y la frustración eran peores que el propio dolor. Esa noche, se preguntó si quedarse quieto era realmente la opción más segura o si eso le estaba impidiendo mejorar.

¿Debes dejar de realizar cualquier actividad cuando sientes dolor?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender por qué evitar todo movimiento puede ralentizar la recuperación y aumentar la rigidez.
- Identificar cuándo es útil el reposo y cuándo es más eficaz la actividad suave.
- Aprender cómo diferentes profesionales de la salud pueden guiar el movimiento seguro y gradual durante el dolor.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/4nzlJRXEnlk>

5.1. ¿Por qué no es útil parar por completo?

Tomar un descanso de ciertas actividades puede ser beneficioso si tienes dolor, pero no moverte en absoluto puede empeorar la situación:

1. Sin movimiento, los músculos y las articulaciones pueden volverse rígidos, empeorando así el dolor.
2. La inactividad conduce a una pérdida gradual de masa muscular, lo que dificulta el retorno a las actividades normales.
3. El sistema nervioso puede volverse más sensible si el cuerpo está inactivo durante mucho tiempo.
4. El ejercicio suave y la actividad física en general promueven el flujo sanguíneo, lo que ayuda a la circulación del oxígeno, y el flujo de las endorfinas (las hormonas positivas) por todo el cuerpo.

5.2. ¿Cuándo es apropiado descansar?

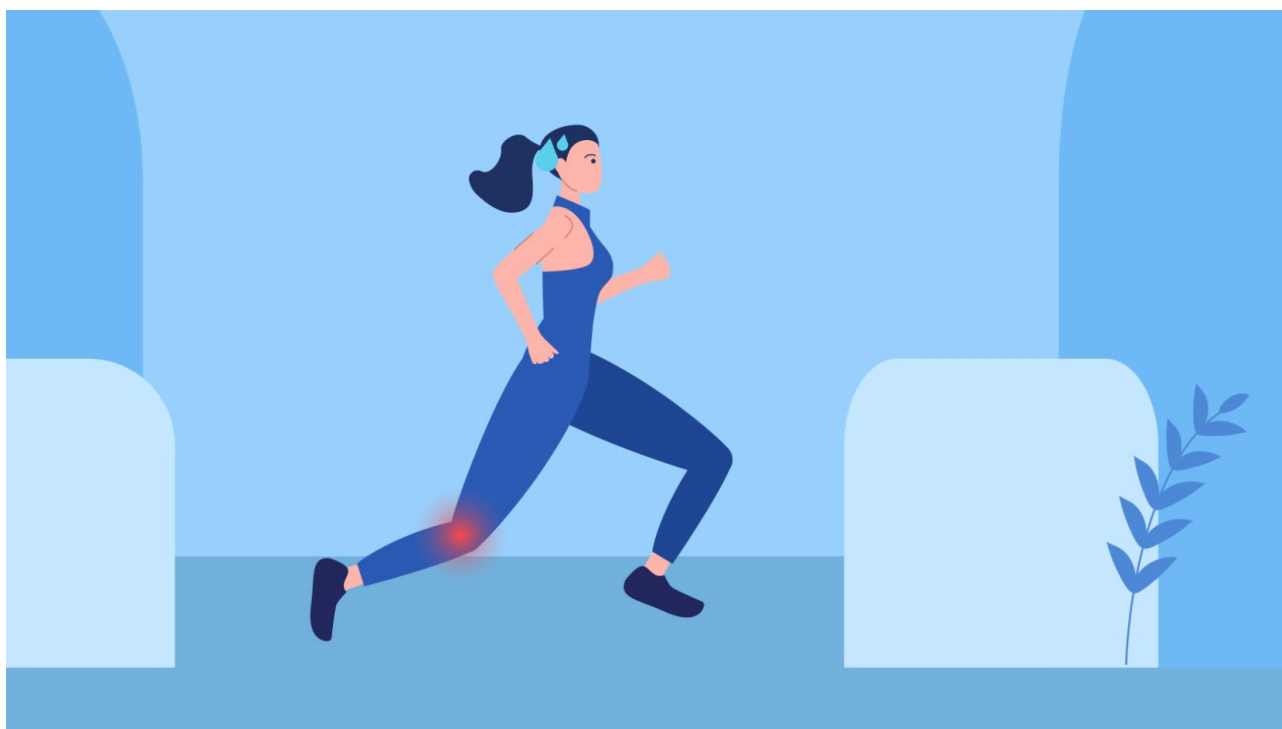
Aunque el movimiento tiene un efecto positivo sobre el dolor, hay ciertas situaciones en las que el ejercicio debe limitarse:

1. **Si tienes un dolor intenso que empeora con el movimiento.** En ese caso, por ejemplo, tómate un descanso y vuelve a intentarlo en otro momento. Si el dolor persiste o aumenta, consulta a un profesional de la salud.
2. **Si hay signos significativos de lesión, como hinchazón o enrojecimiento,** consulta a un profesional de la salud.
3. **Si el dolor va acompañado de otros síntomas, como entumecimiento o fiebre,** consulta a un profesional de la salud.

5.3. ¿Cómo seguir moviéndote con seguridad?

En lugar de abandonar toda actividad física, intenta cambiar tu forma de moverte. Aquí tienes algunas maneras seguras de mantenerte activo:

1. **Realiza actividades de bajo impacto.** Actividades como caminar, montar en bicicleta o hacer aquaerobic son buenos ejemplos.
2. **Modifica tus movimientos.** No dejes de hacer las actividades con las que disfrutas. Intenta ajustar la intensidad o el rango de movimiento, pero sigue moviéndote. Solicita que un profesional del ejercicio, como por ejemplo un fisioterapeuta, te ayude a planificarlo o ejecutarlo.
3. **Aumenta tu actividad gradualmente.** Empieza con movimientos pequeños o de bajo impacto e incrementa la intensidad a medida que tu cuerpo se vaya acostumbrando.



Mensajes clave:

Cuando tienes dolor, detener todo movimiento no suele ser la mejor opción. La actividad ligera puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez, mantener los músculos fuertes y mejorar tu bienestar. Si no estás seguro, consulta con tu profesional de la salud de referencia.