

10. ¿Es seguro seguir moviéndose cuando se tiene dolor?

Tomás, de 61 años, había sido cartero durante la mayor parte de su vida. Estaba acostumbrado a caminar largas distancias todos los días, pero últimamente le empezaban a doler la zona lumbar y las caderas después de recorrer largas rutas. Al principio pensó que solo era fatiga. Luego el dolor comenzó a aparecer incluso los fines de semana, cuando descansaba.

Empezó a preocuparse y redujo sus paseos, pasando más tiempo en el sofá. Curiosamente, cuanto más descansaba, más rígido se sentía. Por las mañanas notaba las piernas pesadas y necesitaba más tiempo para ponerse en marcha. «Quizás me estoy haciendo más daño al moverme», le dijo a su mujer. «Mejor dejar que las cosas se calmen».

Un día, cuando charlaba con su vecina, una enfermera jubilada, Tomás le comentó que ahora incluso las tareas ligeras de jardinería le provocaban dolor. Ella le escuchó y le preguntó: «¿Te duele más después de moverte o sobre todo mientras lo haces?». Tomás lo pensó. Las molestias solían desaparecer una vez se ponía en marcha y al día siguiente no empeoraban.

La enfermera sonrió. «Es una buena señal», dijo. «Si el dolor no se intensifica después, es probable que tu cuerpo lo esté soportando bien. Un dolor leve durante la actividad no es peligroso. Solo significa que los tejidos están trabajando. Sin embargo, si el dolor persiste durante uno o dos días después, tal vez la carga fue excesiva y puedes ajustarla la próxima vez».

Sus palabras se le quedaron grabadas. Quizás el dolor no siempre era una advertencia para parar, sino una señal para dosificar sus esfuerzos. Esa tarde, Tomás miró su jardín y pensó en volver a intentarlo con cuidado.

¿Es seguro seguir moviéndose cuando se tiene dolor?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que un dolor leve durante la actividad puede ser seguro y formar parte de la recuperación.
- Entender que un aumento fuerte o duradero del dolor después de 24-48 horas puede indicar que la actividad fue demasiado intensa.
- Aprender a controlar el comportamiento del dolor y ajustar los niveles de ejercicio para mantenerse activo de forma segura.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/0-ZHP1A-FG0>

10.1. ¿Por qué el movimiento ayuda (incluso cuando tienes dolor)?

Podrías creer que si sientes dolor durante una actividad, deberías dejar de realizarla por completo. Sin embargo, en el caso del dolor prolongado, esto normalmente no es cierto.

1. **El dolor no siempre significa daño:** Piensa en el sistema de dolor de tu cuerpo como una alarma de coche que salta con facilidad. A veces, después de una lesión, esta alarma permanece especialmente sensible, incluso después de que la lesión se haya curado. Es posible que sientas dolor, pero eso no significa que estés causando más daño a tu cuerpo al moverte.
2. **Moverse es saludable:** Aunque el ejercicio puede hacer que al principio el dolor o el malestar empeoren un poco, con el tiempo mejorarán y la actividad física será clave para volver a vivir tu vida.
3. **Evitar el movimiento puede empeorar el dolor:** Si evitas moverte por miedo, tus músculos pueden debilitarse y, con el tiempo, tu cuerpo puede volverse más sensible al dolor. Comenzar a moverse gradualmente ayuda a romper este ciclo.



10.2. ¿Cómo empezar y seguir avanzando con seguridad?

1. **Empieza poco a poco y aumenta gradualmente:** Comienza con un volumen de actividad que te resulte cómodo, aunque te parezca fácil. Por ejemplo, simplemente sal a caminar durante 5 minutos o levanta un objeto muy liviano varias veces. La clave es empezar con calma y aumentar la cantidad de ejercicio gradualmente con el tiempo.
2. **Controla tu ritmo:** No intentes hacer demasiado en tus días buenos, solo para luego fracasar y no hacer nada en los días malos. Intenta mantener y manejar tus niveles de actividad todos los días.
3. **Entiende qué es "doloroso, pero seguro":** Es importante saber la diferencia entre el dolor que indica daño y el dolor que simplemente representa el cuerpo acostumbrándose al movimiento. Cuando comienzas una nueva rutina de ejercicios o realizas tareas físicas que no has hecho durante un tiempo, es completamente normal sentir algo de dolor y rigidez muscular durante los días siguientes. Esto se conoce como dolor muscular de aparición tardía o "agujetas". Es una respuesta natural a medida que tus músculos se adaptan a nuevas demandas. ¿La buena noticia? Tu cuerpo se adapta de maravilla. A medida que continúes activo, este dolor disminuirá y probablemente sentirás mucho menos malestar la próxima vez, a menos que vuelvas a detener la actividad.
4. **Detén la actividad si aparece un dolor agudo, nuevo o que aumenta rápidamente.** Imagínalo como un semáforo. Verde significa avanzar, sin dolor.
 - **Verde** significa avanzar, sin dolor.
 - **Amarillo** significa una molestia leve y familiar: ve con precaución.
 - **Rojo** significa detenerte si sientes un dolor agudo o que aumenta.

Mensajes clave:

Tú eres la clave de tu recuperación. Cada pequeño paso que das para moverte más es un esfuerzo poderoso. Cuando te mueves con dolor no se trata de superar la agonía, sino de dar **pasos inteligentes y poco a poco hacia adelante**. ¡No dudes en compartir cualquier inquietud o dificultad con tu profesional de la salud! Está ahí para apoyarte a recuperar la confianza y mejorar tu calidad de vida, guiándote hacia una vida más activa y cómoda.