

## ¿CUÁNDO OCURRE EL DOLOR MUSCULAR?

Las mialgias se clasifican en diferentes tipos según su relación con el ejercicio:

- **Dolor muscular durante el ejercicio o inmediatamente después.**
- **Dolor muscular postejercicio:** aparece tras 24-48h de finalizado el ejercicio. También se denominan “agujetas”. Su origen son los microtraumas y la inflamación.
- **Dolor muscular en reposo:** si hay debilidad puede o suele estar asociado a enfermedad muscular como fibromialgia y otras enfermedades crónicas.

## ¿CÓMO PREVENIR EL DOLOR MUSCULAR?

- Realizar ejercicio regularmente que relajen la musculatura: correr, caminar y nadar.
- Realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio para mejorar la movilidad y evitar lesiones.
- Realizar técnicas de autorrelajación como el yoga, que ayuda a calmar el sistema nervioso y a su vez reducir el dolor.
- Beber abundante líquido, antes y después del ejercicio. Los músculos se deshidratan y son más propensos a lesionarse.

## ¿CUÁNDO IR AL MÉDICO?

Las lesiones musculares más frecuentes en atención primaria son las contusiones, distensiones, roturas musculares, calambres y contracturas. Se debe ir al médico si el traumatismo es muy fuerte y está asociado con edema/inflamación/dolor importante. La movilidad, que suele estar muy afectada en lesiones importantes.

El dolor continuo también requiere de un diagnóstico por parte del médico.

**Who pain ladder:**

<https://www.who.int/cancer/palliative/painladder/en/>

Tabla 4. Escalera analgésica de la OMS modificada

Primer escalón	Segundo escalón	Tercer escalón
<b>Analgésicos no opioides</b> – AINE – Paracetamol – Metamizol	<b>Opioides débiles</b> – Codeína – Dihidrocodeína – Tramadol	<b>Opioides potentes</b> – Morfina – Fentanilo – Oxycodona – Metadona – Buprenorfina
	Pueden asociarse a los fármacos del primer escalón en determinadas situaciones.	Pueden asociarse a los fármacos del primer escalón en determinadas situaciones.
Posibilidad de usar coadyuvantes en cualquier escalón según la situación clínica y causa específica del dolor.		

