

P
H
C

DOLOR ARTICULAR

Es la **molestia o inflamación en articulaciones** como rodillas, manos u hombros. Suele deberse a artrosis, esguinces, sobrecargas, gotas o procesos inflamatorios (artritis, cuadros post-virales).

Preguntas PHARMACARE

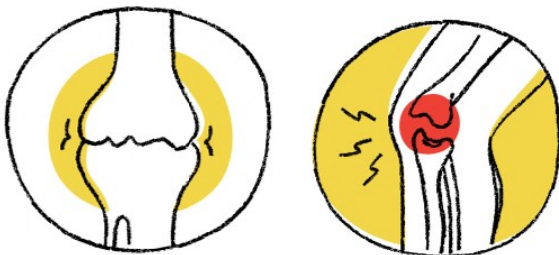
- ¿Ha realizado algún movimiento brusco?
- ¿Presenta rigidez de movimiento?
- ¿Tiene alguna enfermedad crónica?
- ¿Ha notado hinchazón en la zona?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Seguir una alimentación rica en **vitaminas A, C, D y E**.
Incluir **omega 3** en la dieta, implicado en procesos antiinflamatorios.
Seguir una **dieta antiinflamatoria**.
Aumentar la ingesta de **pescado azul, frutos rojos, cúrcuma y jengibre** en la dieta.



PRINCIPALES COMPLEMENTOS NUTRICIONALES:

- **Cúrcuma/curcumina:** ayuda a reducir dolor e inflamación.
- **Omega-3:** puede mejorar dolor y movilidad.
- **Glucosamina y condroitina:** apoyo para cartílago y rigidez.
- **MSM:** puede ayudar al dolor y la función articular.

¿QUÉ HÁBITOS AYUDAN A CUIDAR LAS ARTICULACIONES?

- **Técnicas de protección articular** (uso correcto de las articulaciones en las actividades diarias).
- **Aplicación de calor y frío según el caso** (frío en inflamaciones agudas, calor en rigidez crónica).
- **Férulas o dispositivos ortopédicos** para apoyar y alinear las articulaciones.
- **Realizar descansos frecuentes** entre actividades y dormir entre 8 y 10 horas.
- **Mantener un peso equilibrado** para no sobrecargar las articulaciones.



¿QUÉ PERSONAS TIENEN MAYOR RIESGO?

- Personas con **sobrepeso u obesidad**.
- **Ancianos con artrosis o artritis reumatoide**.
- Deportistas o trabajadores con **movimientos repetitivos**.
- Personas que han tenido **infecciones virales, traumatismos o gota**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com