

P
H
C

DOLOR MUSCULAR

Es una **sensación de dolor o rigidez en los músculos** que puede aparecer por esfuerzo físico excesivo, posturas mantenidas, pequeños traumatismos u otras causas.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Dónde se presenta el dolor?
- ¿Ha realizado algún movimiento brusco últimamente?
- ¿Toma algún medicamento para el colesterol?
- ¿Desde cuándo sufre dolor?
- ¿Sufrir de alguna enfermedad crónica?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Una alimentación adecuada es clave para prevenir y abordar la **sarcopenia**, un síndrome asociado al envejecimiento que implica la **pérdida progresiva de masa, fuerza y función muscular**. Se recomienda una ingesta de **1,0–1,5 g/kg/día de proteínas** (huevos, pescado, carne magra, lácteos y legumbres), junto con **vitamina D, leucina, HMB y creatina** para favorecer el mantenimiento muscular.



Saber más:



OTROS HÁBITOS:

Sesiones de sauna pueden ayudar a relajar la musculatura, pero con precaución en personas con problemas circulatorios.

Baños calientes o aplicar un chorro de agua caliente en la zona afectada durante 10-15 minutos.

Envolturas de calor local (manta eléctrica, bolsa caliente) en zonas rígidas.

Si la zona está hinchada y roja, aplicar frío; si está rígida pero sin inflamación visible, es mejor el calor.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO UTILIZAR?

- **Analgésicos orales** como el paracetamol.
- **Antiinflamatorios orales** como ibuprofenos, diclofenaco o dexketoprofeno.
- **Antiinflamatorios tópicos** (geles o cremas) como diclofenaco o ketoprofeno aplicados en la zona dolorosa.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR DOLOR MUSCULAR?

- Si el **dolor muscular persiste más de 3 días**.
- Si hay un **dolor muscular muy intenso e inexplicable**.
- Si se observan signos de **infección, hinchazón, enrojecimiento o calor local**.
- Si hay signos de **mala circulación en la zona** (frialidad, palidez, hormigueos).
- Si se **pierde sensibilidad en la extremidad afectada**.
- Si el dolor muscular **aparece tras un cambio de dosis** de un medicamento como una estatina.

BIBLIOGRAFÍA

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

Adaptación: Equipo de Farmacia del Mercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



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