



# GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MUSCULAR Y ARTICULAR

DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

**fisiocrem**



- 1. COVID-19: CONFINAMIENTO Y CAMBIOS DE RUTINA**
- 2. RECOMENDACIONES PARA MANTENERTE ACTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19**
- 3. EJERCICIOS PARA MANTENERTE ACTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19**
- 4. CÓMO EVITAR DOLORES Y/O LESIONES AL REALIZAR DEPORTE**
- 5. CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES AL REALIZAR ACTIVIDADES COTIDIANAS**
  - 5.1 Cómo evitar dolores musculares y articulares derivados del uso prolongado de dispositivos móviles
  - 5.2 Cómo evitar dolores musculares y articulares derivados de mantenerse inactivo y/o adoptar posturas forzadas y prolongadas en el tiempo
- 6. CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES PRODUCIDOS POR EL TELETRABAJO**
  - 6.1 Ejercicios específicos para antes, durante y tras finalizar el teletrabajo
- 7. CÓMO EVITAR LOS DOLORES MUSCULARES DERIVADOS DE LOS NERVIOS, LA TENSIÓN Y LA ANSIEDAD**



A woman with long dark hair, wearing a white tank top, is seen from behind, looking out a window. She is holding the white curtains of the window. The view outside the window shows lush green trees. The overall scene is bright and airy.

# 1. COVID-19: CONFINAMIENTO Y CAMBIOS DE RUTINA

---

**La crisis sanitaria producida por el virus SARS-CoV-2** ha obligado a los países de todo el mundo a tomar diferentes medidas con el objetivo de reducir la propagación y el contagio de la COVID-19.

En España, desde el pasado 14 de marzo, **el gobierno ha decretado el confinamiento de la población, por lo que las personas deben permanecer en sus hogares**, solo pudiendo salir para ir al supermercado, a la farmacia, a un centro hospitalario o bien pasear el perro, entre otros motivos.

Este confinamiento ha supuesto **un cambio radical en los hábitos de vida de todos los españoles**, impactando de manera notable en la actividad diaria tanto de personas que mantenían un estilo de vida activo, como de aquellas que apenas realizaban ejercicio. La **disminución drástica de la actividad física debido al confinamiento genera un impacto negativo tanto en la salud osteoarticular como la salud mental de las personas.**

La situación provocada por la pandemia del COVID-19 ha generado realidades muy dispares: personas que realizan teletrabajo a diario desde una estancia de su casa que han tenido que adaptar sin contar con las herramientas ergonómicas adecuadas; familias con hijos que emplean toda su creatividad para realizar actividades deportivas, culturales, etc. con los niños; gente joven, adulta y de edad avanzada que han empezado a practicar deporte a diario o deportistas que han tenido que adaptar su entrenamiento deportivo...

Asimismo, el hecho de estar más horas en casa ha supuesto un incremento del uso del móvil y/o dispositivos electrónicos, así como el tiempo en el sofá viendo la televisión. **Este cambio de hábitos puede afectar tanto a nuestro estado emocional, como a nuestros músculos y articulaciones, que pueden verse resentidos tanto a corto como a medio plazo.**

Con el objetivo de ayudar a minimizar los dolores musculares y/o articulares causados por este cambio radical de hábitos, **la Asociación Española de Fisioterapeutas ha elaborado junto con Fisiocrem una guía con recomendaciones básicas y ejercicios para fortalecer la musculatura y prevenir posibles lesiones.**



## **2. RECOMENDACIONES PARA MANTENERTE ACTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19**



Ante esta nueva situación, es **muy importante mantener tu cuerpo activo y en movimiento para fortalecer la musculatura corporal y prevenir la aparición de dolores musculoesqueléticos**. Aquí tienes unos consejos básicos para conseguirlo:

- **Levántate de la silla o el sofá cada 15-20 minutos**, da unos pasos y vuélvete a sentar.
- **Realiza, a lo largo del día, diferentes actividades que conlleven movimiento** como, bailar, estirar, hacer deporte, ocupar parte de las tareas domésticas, etc.
- **Sube y baja escaleras durante 10 minutos**, siempre y cuando no sean escaleras comunitarias.
- Aprovecha las pausas publicitarias en la televisión para levantarte, **estirar las piernas y poner en movimiento todas tus articulaciones**.
- **Si utilizas el dispositivo móvil para hablar, conectarte a las redes sociales o leer algún artículo breve aprovecha para dar un paseo por la vivienda**. Siempre que sea posible es recomendable utilizar el ordenador.
- **Realiza un circuito por toda la casa, variando la velocidad de lento a rápido, en intervalos de 10 minutos**. Puedes utilizar muebles, sillas o utensilios para realizar ejercicios con el propio peso de tu cuerpo o con pequeños pesos añadidos.
- **Aprovecha las tareas del hogar para mantener tu cuerpo en movimiento**. Puedes dedicar tiempo a aquellas actividades que tenías pendientes como ordenar armarios o la despensa, etc.
- **Realiza actividad física a diario ajustada a tu condición física**. Si puedes, intenta hacer deporte 2 veces al día.
- **Planifica una rutina deportiva que incluya ejercicios aeróbicos, de fuerza muscular, coordinación, movilidad articular y flexibilidad. Repítela de 3 a 4 veces por semana**. Puedes consultar los vídeos online de profesionales de la salud.
- **En caso de tener hijos, encuentra aquellas actividades que os permitan realizar movimiento juntos**, como juegos tradicionales, bailes o videojuegos.
- En caso de salir a la calle, por uno de los supuestos permitidos, **aprovecha para subir y bajar las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, así como para desplazarte a pie o en bicicleta**.

### **3. EJERCICIOS PARA MANTENERTE ACTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19**

---

**El confinamiento provoca una disminución drástica de la actividad física lo que supone un impacto negativo tanto en la salud osteoarticular como en la salud mental de las personas.** Es importante que durante estas semanas que debes permanecer en tu hogar mantengas tu cuerpo activo y en movimiento, ya que además de fortalecer tus músculos, **el ejercicio físico te ayudará a fortalecer el sistema inmune.**

Hay multitud de ejercicios que puedes realizar desde casa para mantenerte activo, así como una gran cantidad de fuentes a las que puedes recurrir. Por ejemplo, en la red social Youtube profesionales de todo el mundo comparten sus programas físicos. Es importante que, entre tanta cantidad de información, **elijas la fuente adecuada, es decir, recurras a vídeos elaborados por profesionales de la salud.**

**Todos los grupos poblacionales deben practicar ejercicio físico acorde con su edad y objetivo de salud. Por ello, a la hora de iniciarte con la rutina de deporte, debes ser consciente de cuál es tu condición física,** ya que no debe seguir el mismo programa de entrenamiento una persona que lleva un período largo de tiempo haciendo deporte, que una persona que acaba de empezar a raíz del confinamiento.

Asimismo, en el caso de tener alguna patología de base o problema de salud debes consultar con un profesional antes de empezar con un programa de ejercicios.

## CONSEJOS PARA EMPEZAR CON UNA RUTINA DE DEPORTE

- 1. Planifica la actividad física como una tarea más que debes llevar a cabo durante el día:** decide en qué momento y cuál es el tiempo que vas a destinar. De esa forma, conseguirás que se convierta en una rutina diaria.
- 2. Destina una zona de la casa para hacer ejercicio:** acondiciona, en la medida de lo posible, un espacio que te permita mover libremente y realizar el programa de actividad física.
- 3. Destina al menos 30 minutos al día a realizar deporte a intensidad moderada o bien un mínimo 20 minutos a intensidad alta.**
- 4. Combina la actividad física -de intensidad moderada o alta- con ejercicios de fuerza.** Para ello, recurre a movimientos en los que se emplea como resistencia el propio peso corporal o ayúdate de cargas domésticas como una mochila o bolsas con peso para aumentar la exigencia de los ejercicios.
- 5. Las personas mayores deben realizar ejercicios de equilibrio, así como actividades repetitivas, como pequeños saltos, para evitar la pérdida de masa ósea.** Se recomienda consultar a un fisioterapeuta para que planifique este tipo de ejercicios de forma individualizada y segura.
- 6. Si tienes hijos, implícales con propuestas lúdicas de ejercicios,** ya que de esta forma se mantendrán también activos y les ayudará a romper con la monotonía de estos días.



## ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO REALIZAR?

El tipo de ejercicio dependerá de tu edad, así como de tu condición física. La recomendación es que realices una **rutina diaria que incluya ejercicios aeróbicos, de fuerza muscular y movilidad articular.**

### EJERCICIOS AERÓBICOS

1. Saltar a la cuerda.
2. Caminar rápidamente dentro de casa durante 10-15 minutos al día. Repetir el ejercicio varias veces al día.
3. Subir y bajar escaleras. Recuerda, siempre y cuando las escaleras no sean comunitarias.
4. Bailar con tu música preferida.
5. Ejercicios cardio o aeróbicos guiados por instructores titulados que puedas encontrar en internet.



*Recuerda: en los ejercicios aeróbicos la intensidad debe ser lo suficientemente alta como para que te resulte difícil mantener una conversación mientras realizas la actividad. Si 0 es nada de esfuerzo y 10 el máximo, debes moverte en un rango alrededor de 7-8 de intensidad.*

### EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

1. Sentarse y levantarse de la silla.
2. Flexiones en la pared o en el suelo.
3. Zancadas.
4. Elevación de rodilla.
5. Ejercicios de musculación, tonificación o fuerza guiados por instructores titulados que puedas encontrar en internet.



### EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

1. Moviliza la columna vertebral.
2. Moviliza articulaciones de pie y tobillos.
3. Elevaciones de puntillas.
4. Moviliza la cintura pélvica, escápulo-humeral, caderas y hombros.
5. Ejercicios de estiramientos o de movilidad guiados por instructores titulados que puedas encontrar en internet.



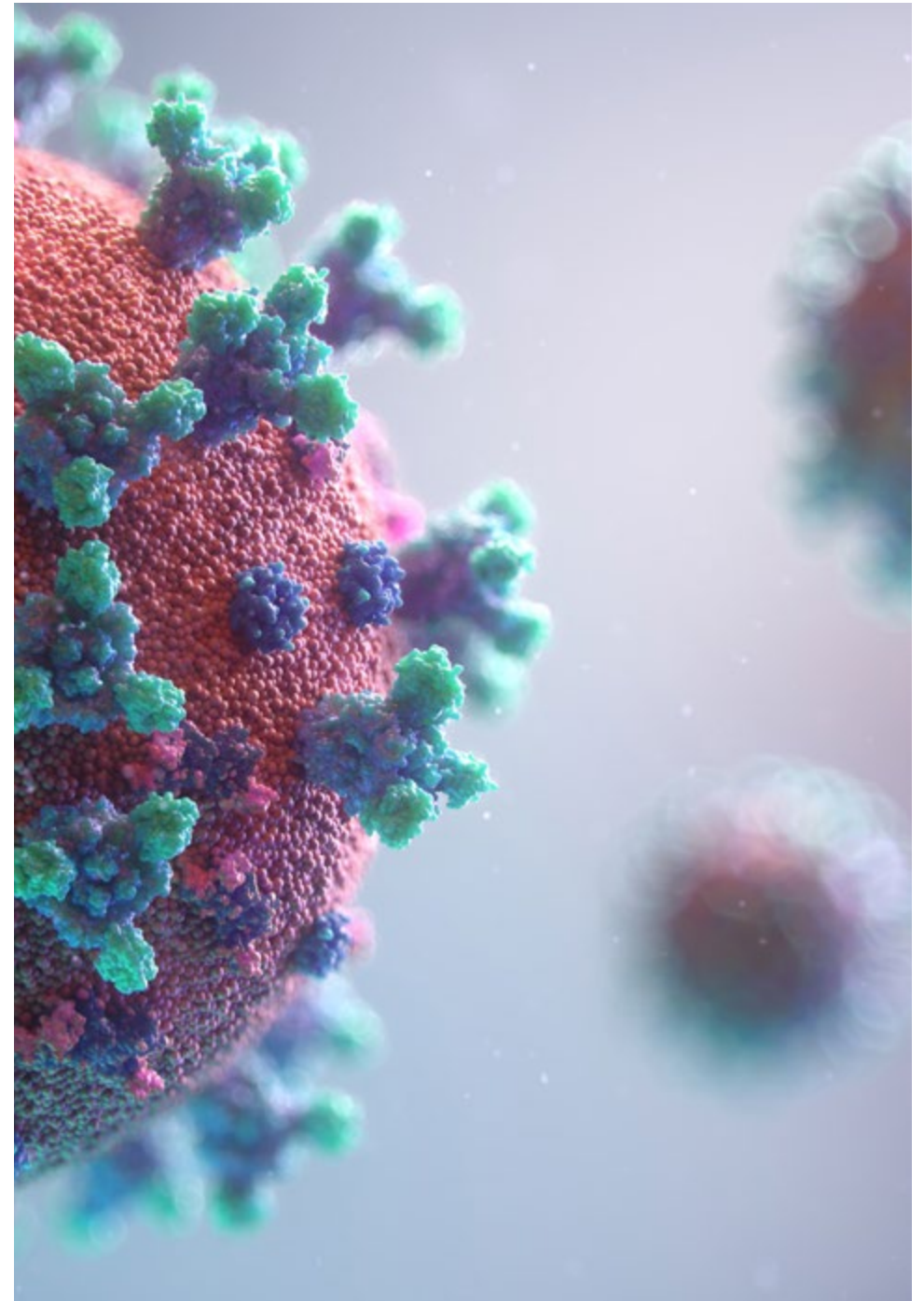
## ¿PUEDO PRACTICAR DEPORTE SI TENGO LA COVID-19?

Si has contraído la enfermedad o bien estás en cuarentena por haber estado en contacto con un caso positivo, **puedes seguir realizando ejercicio físico moderado siempre y cuando no presentes ningún síntoma**. La actividad física moderada te ayudará a fortalecer tu sistema inmunológico. **De todas formas, se recomienda consultar primero con un profesional sanitario.**



En caso de tener fiebre, tos, sensación de falta de aire o cualquier otro síntoma, debes interrumpir la actividad física y ponerte en contacto con el servicio de emergencias en los teléfonos habilitados para cada comunidad.

**IMPORTANTE:** El entrenamiento interválico de máxima intensidad o cualquier deporte tipo de actividad extrema está contraindicado por su efecto inmunodepresor.



## **4. CÓMO EVITAR DOLORES Y/O LESIONES AL REALIZAR DEPORTE**

---



**El ejercicio físico es una excelente herramienta para tratar y prevenir el dolor, pero para ello debe estar adaptado a cada uno de nosotros.** Lo ideal es poder individualizar el programa de ejercicios a realizar, teniendo en cuenta la edad, si existe alguna patología de base y el estado de forma previo.

En el caso de padecer alguna enfermedad como hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, osteoporosis, insuficiencia cardiaca, etc. es necesario adaptar el ejercicio. **El fisioterapeuta, como profesional experto en movimiento, debe valorar de forma personalizada los riesgos y beneficios que supone cada actividad, seleccionando la modalidad de ejercicio y la intensidad a la que debe realizarse.** Debido al confinamiento, muchos fisioterapeutas están atendiendo a los pacientes a través de videoconsultas, por lo que no dudes en contactar con tu profesional de referencia en caso de precisas alguna información adicional.



**Ningún ejercicio debe generar molestias o dolores durante la realización, por lo que, si experimentas alguno de estos síntomas, interrumpe el ejercicio de inmediato.**

Para evitar la aparición de molestias, dolores y prevenir posibles lesiones por la realización de deporte es recomendable que:

- **Realices un adecuado calentamiento**, con participación de los grandes grupos musculares y con intensidad creciente.
- **Alternes trabajo aeróbico con trabajo de fuerza, equilibrio y coordinación neuromuscular.**
- **Evites ejercicios en rangos extremos de movimiento**, con alta carga o que impliquen el mantenimiento prolongado de una postura.
- **Realices un enfriamiento basado en movimientos de baja amplitud y estiramientos** sobre los principales grupos musculares trabajados.
- **Puedes darte un automasaje con una crema tópica o gel antiinflamatorio en las zonas especialmente tensas** tanto antes como después de realizar ejercicio, de esta forma preparas y recuperas el músculo y evitas posibles lesiones.

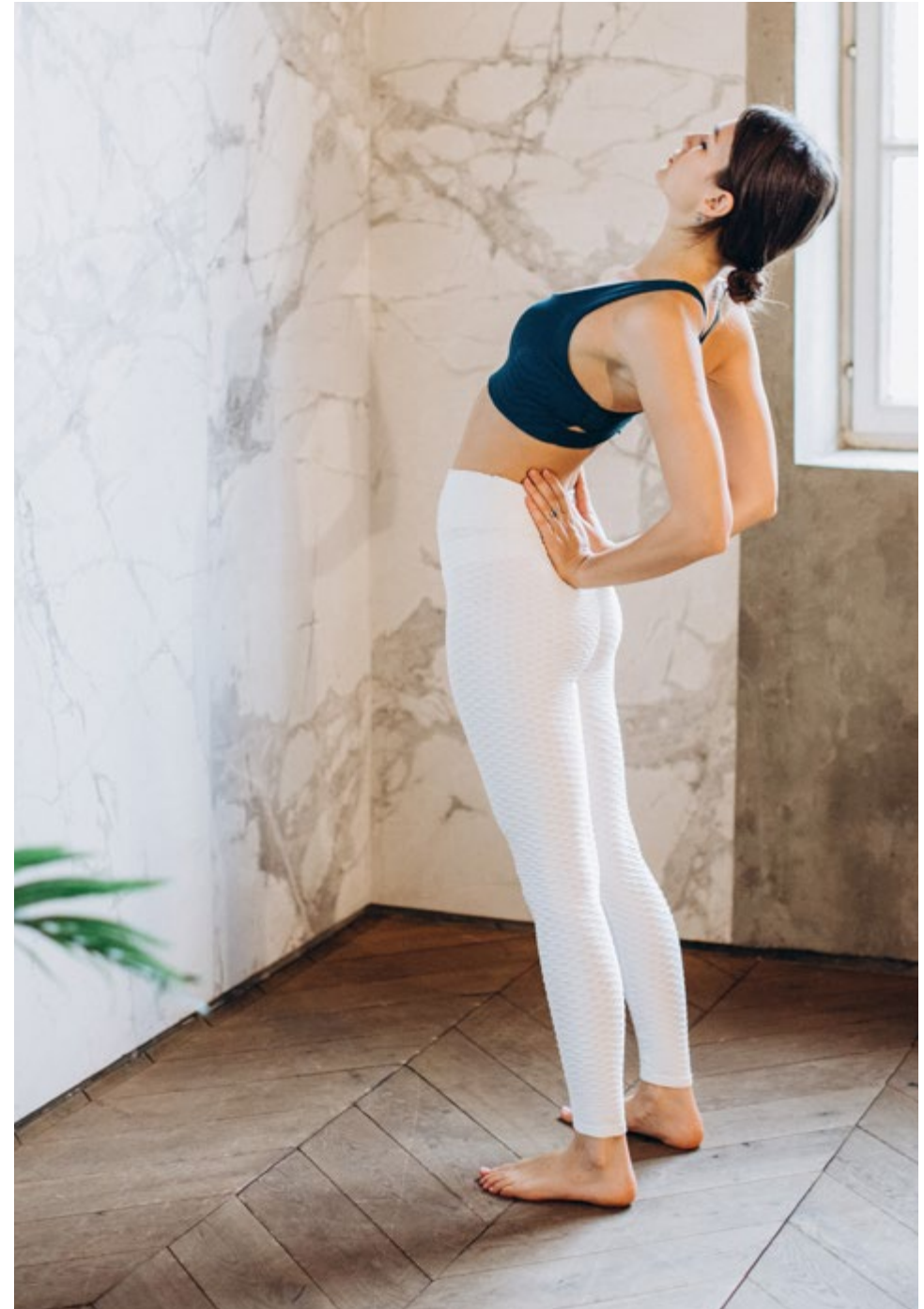


## ¿CÓMO CALENTAR TU CUERPO PARA QUE ESTÉ PREPARADO PARA EL ENTRENO?

Antes de empezar con la actividad física debes realizar un calentamiento progresivo de la musculatura, que incrementará la circulación sanguínea y la temperatura de los músculos para prepararlos adecuadamente para el esfuerzo posterior.

Para un buen calentamiento, realiza entre 10 y 20 repeticiones de los siguientes movimientos:

1. Mueve el cuello de delante hacia atrás y de izquierda a derecha.
2. Coloca las manos en tus hombros y realiza rotaciones. Primero hacia delante y luego cambia la dirección hacia atrás.
3. Para estirar los brazos, los puedes subir hasta el techo sin subir los hombros y luego bajar.
4. Rota tu cuerpo de izquierda a derecha desde la espalda y caderas.
5. Haz sentadillas para calentar tus piernas. También puedes ponerte de puntillas, elevando tus talones, para despertar tus dedos de los pies.
6. Sube tu ritmo cardíaco y aumenta tu temperatura corporal: corriendo hacia delante o hacia atrás o trotando con las rodillas hacia arriba.



## ESTIRAMIENTOS TRAS FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Una vez termines tu rutina de deporte, **debes relajar tu musculatura**, reducir la contracción muscular y recuperar la flexibilidad y elasticidad de los músculos. Para volver a la calma, realiza los siguientes movimientos:

# ESTIRAMIENTOS



10 segundos  
a cada lado



20 segundos



5 segundos



10 segundos  
a cada a lado



15 segundos  
a cada a lado



15 segundos  
con cada brazo



20 segundos



2 veces 5 segundos  
cada una



15 segundos



15 segundos



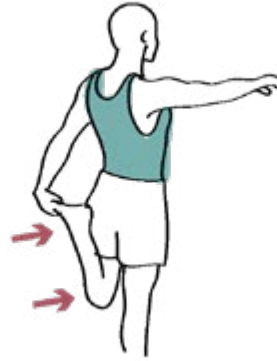
10 segundos  
con cada brazo

\*Estos estiramientos pertenecen a la guía "EJERCICIO TERAPÉUTICO DOMICILIARIO PARA GENTE JOVEN" del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón

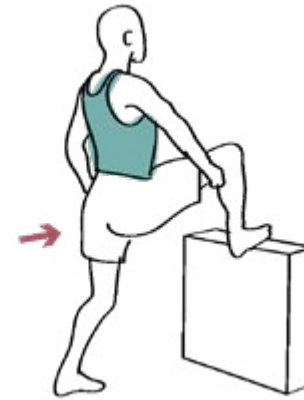
# ESTIRAMIENTOS



30 segundos  
cada pierna



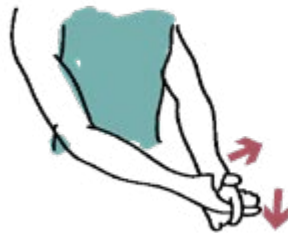
30 segundos  
cada pierna



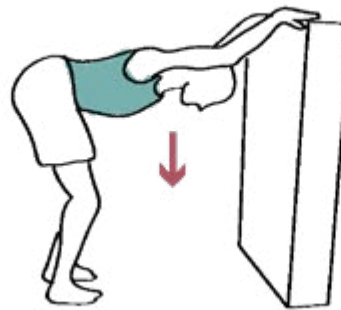
25 segundos  
cada pierna



30 segundos



2 veces 15 segundos  
cada mano



30 segundos



10 segundos  
a cada lado



15 segundos

\*Estos estiramientos pertenecen a la guía "EJERCICIO TERAPÉUTICO DOMICILIARIO PARA GENTE JOVEN"  
del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón



## **5. CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES AL REALIZAR ACTIVIDADES COTIDIANAS**

---



El hecho de permanecer durante todo el día en casa ha incrementado el tiempo que pasamos o bien parados o en una misma posición como, por ejemplo, sentados durante muchas horas en el sofá o en el suelo jugando con los hijos, mirando o jugando con el teléfono móvil, etc. **Mantenerse inactivo durante horas y/o adoptar posturas forzadas y prolongadas en el tiempo favorece la aparición de problemas musculoesqueléticos.**



**Recuerda que para mantener tu musculatura activa, fuerte y flexible y evitar, de esta forma, la aparición de dolores musculares y articulares es recomendable que evites permanecer durante mucho tiempo parado o sentado, mantengas tu cuerpo en movimiento el máximo tiempo posible y realices ejercicio adaptado a tu condición física.**

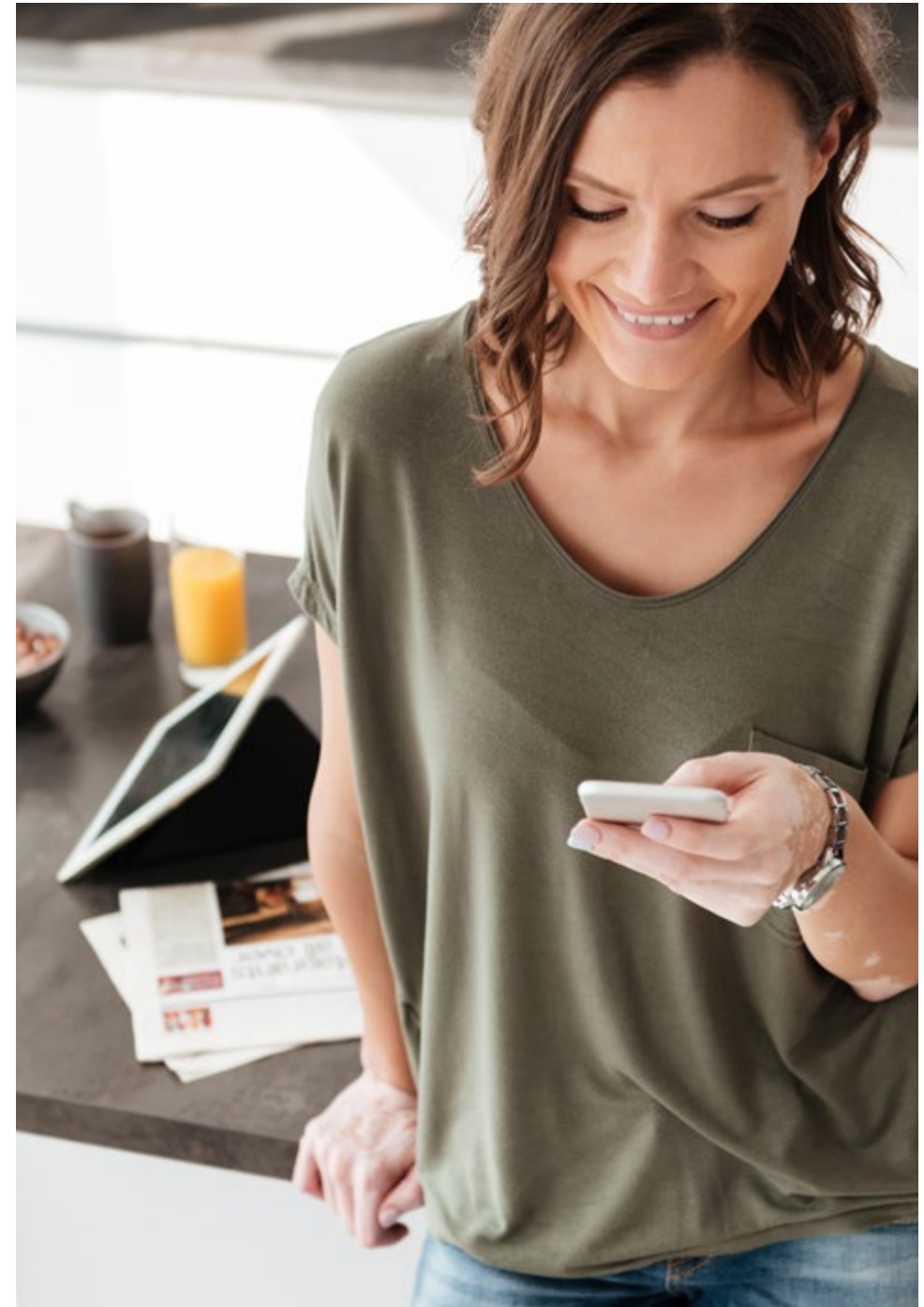
Asimismo, la aparición de molestias y/o dolor debe ser un indicador para modificar la postura o bien finalizar la actividad que se está llevando a cabo.



## 5.1 CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES DERIVADOS DEL USO PROLONGADO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

El uso continuado de dispositivos móviles implica el mantenimiento de posturas estáticas, forzadas o repetitivas que pueden ocasionar problemas en pulgares, muñecas y dolores cervicales. Para evitarlo, te recomendamos:

- **Alterna los dedos para no focalizar el estrés siempre sobre la misma estructura** y generar lesiones por microtraumatismos repetitivos.
- **Evita utilizar el móvil para trabajar**, es preferible la tableta o el ordenador, ya que te permite usar el resto de los dedos y descargar el impacto sobre los pulgares. Utiliza el móvil únicamente como herramienta de consulta o respuesta escueta para los mensajes.
- **Realiza descansos frecuentes y ejercicios de flexibilización y movilización de las articulaciones** de los dedos, codos, hombros y región del cuello.
- **Debes sostener el dispositivo móvil siempre a la altura de los ojos, evitando inclinar la cabeza hacia abajo más de cinco minutos seguidos.** La cabeza debe estar alineada con la espalda, para evitar tensiones sobre la región del cuello, columna dorsal y hombros.
- **Debes prestar especial atención a los primeros síntomas** que suelen ser el dolor en la base del pulgar y la pérdida de movilidad o rigidez en los dedos, seguido de la pérdida de fuerza.
- **Contacta con tu fisioterapeuta para recibir la atención médica adecuada.**





## 5.2 CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES DERIVADOS DE MANTENERSE INACTIVO Y/O O ADOPTAR POSTURAS FORZADAS Y PROLONGADAS EN EL TIEMPO

La postura y el mantenimiento de posiciones inadecuadas puede ocasionar la aparición de dolor, en especial en la zona cervical, lumbar y en la espalda. Por ello:

- **Debes mantenerte activo y en movimiento el máximo tiempo posible.** Si llevas mucho rato sentado o tumbado, levántate y estira las piernas y las articulaciones.
- Si vas a ver la televisión o leer en el sofá **mantén una posición alineada de tu cuerpo**, con los pies tocando el suelo y la espalda apoyada en el respaldo.
- A la hora de ir a dormir **prioriza una postura cómoda que favorezca el descanso.** Se recomienda dormir de lado o boca arriba y evitar la posición boca abajo, ya que se produce mucho estrés en la zona del cuello, por la excesiva rotación a la que se ve sometido, afectando tanto articulaciones como músculos y nervios.

Por último, recuerda que antes de iniciar cualquier actividad cotidiana, es aconsejable **llevar a cabo algunos ejercicios de estiramiento y realizarse un automasaje de entre cinco y diez minutos, con una crema tópica o gel antiinflamatorio, en las zonas con mayor tensión para preparar la musculatura, presionando con movimientos circulares profundos y lentos. Se recomienda repetir el proceso tras finalizar la tarea doméstica.**



**¿CÓMO RECUPERAR LOS MÚSCULOS AL FINAL DEL DÍA?**

<https://www.youtube.com/watch?v=3sLpMgwKxrU>

A blurred background image of a person working at a desk. The person is wearing a brown long-sleeved shirt and is typing on a laptop. There are papers, a pen, and a pair of glasses on the desk. A green plant is visible in the background.

## **6. CÓMO EVITAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES PRODUCIDOS POR EL TELETRABAJO**

---

El cuerpo humano no está diseñado para estar en posición estática, está hecho para moverse, por lo que sufre si permaneces quieto y cuanto más tiempo parado, peor. **Estar sentado en una silla delante del ordenador durante ocho o más horas** al día puede acarrear la aparición de patologías neuromusculoesqueléticas en la columna cervical y brazos, así como en la zona lumbar y en las piernas, tales como rigidez articular, alteración del equilibrio muscular (las clásicas contracturas), neuropatías, cefaleas... **Esto puede agravarse si no disponemos del material ergonómico adecuado.**

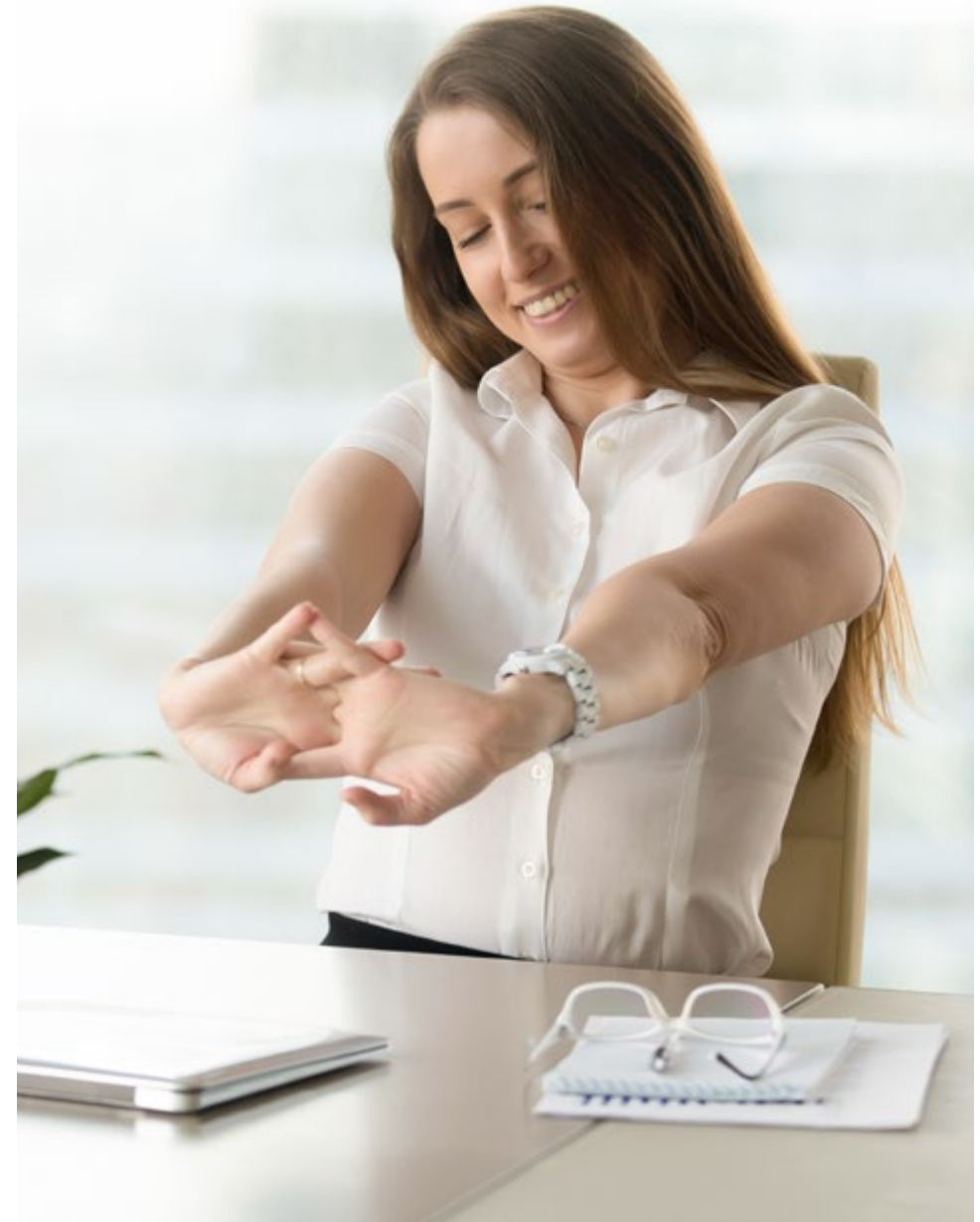
Si eres de las personas que durante el confinamiento debe teletrabajar, aquí tienes unos consejos para evitar la aparición de dolores musculares y articulares:

- **Levántate de la silla cada poco tiempo (15-20 minutos), da unos pasos y vuélvete a sentar.** También puedes aprovechar para andar un poco durante aquellas tareas que te permitan estar de pie como, por ejemplo, hablar por teléfono.
- **Fracciona la jornada laboral y mantente activo durante los descansos.** Es importante realizar algún tipo de actividad física para compensar todo el tiempo que has estado sentado.
- **Adopta una postura correcta:** Los pies deben estar en contacto con el suelo y sin cruzar las piernas. El ángulo entre rodillas y cadera debe estar ligeramente abierto, es decir, las rodillas deben estar ligeramente por debajo de las caderas (ángulo de 100 grados).



Asimismo, el confinamiento ha obligado a muchas personas a habilitar una estancia o zona de su casa en una oficina temporal, sin disponer de los elementos ergonómicos previstos en una oficina. La disposición de los diferentes elementos es de vital importancia para cuidar tu salud muscular y articular, por ello:

- **Regula la silla:** la altura debe corresponder al ángulo entre la rodilla y cadera. La profundidad ideal es  $\frac{3}{4}$  de la longitud del muslo. El respaldo de la silla debe ser recto o con una ligerísima inclinación hacia atrás y, a poder ser, que llegue a la altura de los omóplatos. Siéntate al fondo de la silla y pega tus omóplatos al respaldo. Recuerda que debes **acercar la silla lo máximo posible a la mesa y apoyar los antebrazos y muñecas cómodamente** para evitar tensiones musculares y tendinosas. Importante que mantengas la cabeza sobre los hombros, ya que inconscientemente solemos acercar la cabeza a la pantalla y eso crea unas tensiones a nivel cervical.
- **Sitúa el teclado al borde de la mesa y la pantalla a una distancia de unos 50-60 cm aproximadamente a la altura de tus ojos.** Si te resulta más cómodo, puedes utilizar algún soporte o alzador para regular la pantalla, reposamuñecas o reposabrazos para el teclado, soportes lumbares para la silla de trabajo y/o reposapiés.



## 6.1 EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA ANTES, DURANTE Y TRAS FINALIZAR EL TELETRABAJO

Para paliar las consecuencias del teletrabajo y reducir al máximo las complicaciones neuromusculares, te recomendamos que **realices estiramientos y ejercicios de movilización global enfocados en las zonas más afectadas como las cervicales, manos y muñecas -por el uso del teclado y del ratón- y la zona lumbar. Para individualizar estas pautas y sacarle el máximo rendimiento, consulta con tu fisioterapeuta.**

**Empieza el día activando tu cuerpo:** antes de ponerte a trabajar, realiza una serie de estiramientos y ejercicios para preparar la musculatura.

- **Brazos y muñecas:** estiramientos, giros, flexiones y extensiones.
- **Cuello:** Mover el cuello suavemente de un lado al otro.
- **Hombros:** Colocar la mano encima de la pared y realizar un pequeño giro hacia el lado. Repetir el mismo ejercicio con ambos.
- **Rotación de lumbares:** Inclinar el cuerpo des de la cara y tocar con cada mano el pie contrario.



**¿CÓMO PREPARAR TU CUERPO PARA UNA JORNADA LABORAL?**

<https://www.youtube.com/watch?v=pv0NgTP5VNE>





**Recupera tus músculos después del teletrabajo:** para desentumecer oxigenar los músculos, así como prevenir lesiones musculares, es recomendable realizar una serie de estiramientos estáticos y suaves. Estos se deben repetir tres veces con una duración de entre **veinte y veinticinco segundos** cada uno.

- **Estiramientos de cuello, espalda, brazos y lumbares** para relajar y aliviar tensiones que podemos haber acumulado.
- **Trapezio superior** desde la mandíbula hasta el hombro.
- **Lumbares** desde la cintura a la cadera y viceversa.



#### ¿CÓMO RECUPERAR LOS MÚSCULOS DESPUÉS DE UNA JORNADA LABORAL?

<https://www.youtube.com/watch?v=SrJl60qyzGc>

Asimismo, antes de iniciar los estiramientos y ejercicios, puedes realizarte **un automasaje con una crema tópica o gel antiinflamatorio en las zonas más afectadas**, como fricciones profundas para actuar sobre zonas especialmente tensas o flexibles en los flexores del antebrazo y/o deslizamientos con el objetivo de relajar la musculatura.

En el caso de que aparezca dolor, siempre debe ser valorado por tu fisioterapeuta, que emitirá las recomendaciones necesarias para que puedas mantenerte físicamente activo.





## **7. CÓMO EVITAR LOS DOLORES MUSCULARES DERIVADOS DE LOS NERVIOS, LA TENSIÓN Y LA ANSIEDAD**

---

Es normal que ante una situación de incertidumbre y un cambio drástico de nuestros hábitos sintamos preocupación, miedo, nervios, ansiedad, estrés... Este tipo de **trastornos emocionales pueden conllevar la aparición de dolores musculares, al acumular tensión en diferentes zonas del cuerpo.** Los efectos musculares por estrés pueden ser inmediatos (rigidez de algunas partes del cuerpo como los músculos del cuello) o bien convertirse en algo crónico si la tensión persiste en el tiempo, por lo que es recomendable que consultes con tu fisioterapeuta para recibir la atención médica adecuada.

**Durante el confinamiento, debes mantener una actitud positiva, buscar momentos que te ayuden a desconectar y evitar exponerte a la sobreinformación sobre el coronavirus. Aquí tienes una serie de recomendaciones:**

- **Sigue unos hábitos de alimentación saludables:** durante el confinamiento es imprescindible mantener un estilo de vida saludable, con una dieta adecuada y equilibrada y mantente hidratado.
- **Duerme las horas suficientes:** un sueño de calidad impedirá que tu habilidad de regular las emociones y razonar disminuya. El rendimiento mental es crucial en momentos como los actuales con un escenario nuevo y complejo.
- **Practica deporte dos veces al día durante 30 minutos, conseguirás reducir el nivel de estrés y sentirte más relajado.** El ejercicio físico es un potente estimulante de la liberación de endorfinas y otras sustancias químicas que inducen el bienestar, por lo que te ayudará a prevenir estos estados y que no vuelvan a repetirse en el tiempo. Si, además, encuentras una actividad física con la que disfrutas, el efecto se multiplica.



- **Lleva a cabo ejercicios de relajación:** tumbate encima de una esterilla con los brazos extendidos y las piernas un poco abiertas. Respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Busca la sensación de como cada una de las partes de tu cuerpo se relaja y se libera. Puedes empezar por los pies, apriétalos fuerte durante unos segundos y suéltalos. Repite el mismo movimiento en tus piernas, glúteos, espalda, hombros y cuello (una de las zonas donde hay una mayor concentración de tensión). Sigue con la cara y la mandíbula. Repite un par de veces este ejercicio y notarás una atenuación inmediata de la presión que tienes repartida por todo tu cuerpo.
- **Realízate un automasaje con una crema muscular** que te ayudará a relajar los músculos y sentirte como nuevo.

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FISIOTERAPEUTAS

**Asociación profesional fundada en el año 1969, sociedad Decana de la Fisioterapia en España.** Promueve la investigación, la educación, la divulgación científica-técnica y la representación profesional ante las diferentes administraciones que permitan un mayor posicionamiento de la Fisioterapia. Extiende su actividad en todo el territorio nacional y promueve la participación en actividades de representación internacional dentro del ámbito de las competencias.



## FISIOCREM

Propiedad de la compañía farmacéutica Grupo Uriach desde 2015, **Fisiocrem es la marca líder de soluciones tópicas de composición de origen natural para la preparación y recuperación muscular.** Desde su origen ha estado estrechamente vinculada a los profesionales de la salud, **trabajando junto con fisioterapeutas en el desarrollo de soluciones óptimas para mejorar la calidad de vida de las personas.** Actualmente, la marca distribuye sus productos - Fisiocrem Gel, Fisiocrem Spray, Fisiocrem-Golpox y Fisiocrem Sport - a través del canal profesional y a consumidores finales en prácticamente todas las farmacias de España.





**fisiocrem**

