

## GUÍA PRÁCTICA

# PARA RECONOCER Y MANEJAR EL DOLOR

El dolor puede afectar el desarrollo de actividades cotidianas y la realización de la actividad física, reconocerlo y manejarlo adecuadamente es clave. Esta guía ofrece información sobre el tema. Tenga en cuenta que se trata de datos generales, por lo que es importante contar con la orientación de un profesional de la salud.

## ¿QUÉ TIPOS DE DOLOR EXISTEN?

Según su duración se clasifican en:

**Dolor agudo:** es de corta duración y suele estar relacionado con una causa específica, como una lesión, cirugía, mala postura, movimientos inadecuados o cólicos menstruales. Generalmente desaparece cuando se trata el motivo que lo origina.<sup>1</sup>

**Dolor crónico:** se prolonga por más de tres meses y puede estar asociado a enfermedades como la artritis, la fibromialgia o el dolor neuropático. Puede aparecer casi todos los días o de manera intermitente.<sup>1</sup>

## ¿CÓMO SE MANEJA EL DOLOR?

**Dolor agudo:** generalmente se maneja con el uso responsable de analgésicos. Además, el tratamiento también puede incluir terapias físicas, reposo y seguimiento médico en caso de que persista o incremente su intensidad.<sup>2</sup>

**Dolor crónico:** requiere un enfoque multidisciplinario que puede incluir terapia física, psicológica, y en algunos casos, intervenciones quirúrgicas. La educación del paciente y el manejo del estrés son fundamentales.

## DOLOR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO? <sup>3</sup>



### Descanso y recuperación

Permitir que los músculos descansen entre sesiones de entrenamiento es fundamental para su reparación.



### Estiramientos suaves

Movimientos de estiramiento ligeros ayudan a mejorar la flexibilidad y a disminuir la rigidez muscular.



### Hidratación y nutrición adecuada

Mantenerse bien hidratado y consumir electrolitos, así como alimentos ricos en proteínas o antioxidantes contribuye a la reparación y el fortalecimiento muscular.

## Sueño reparador



Al incrementar cargas en la actividad física, es importante tener parámetros de sueño entre 7 y 9 horas para favorecer el crecimiento y la reparación muscular.

## Realizar crioterapia



En casos de actividad física de alta intensidad, se sugiere optar por este tratamiento, el cual consiste en exponer al cuerpo a temperaturas muy frías como un baño de hielo entre 10 y 15 grados para reducir procesos inflamatorios o edemas.<sup>4</sup>

# ¿CUÁNDO UN DOLOR DEJA DE SER “NORMAL”?

Es importante prestar atención a las siguientes señales, que pueden ser motivo de consulta médica:<sup>5</sup>



**Duración:** el dolor persiste más de 5 días o aparece con frecuencia.



**Intensidad:** no mejora con analgésicos o se vuelve muy severo.



**Limitación funcional:** interfiere con las actividades cotidianas o laborales.



**Cambio en su naturaleza:** por ejemplo, pasa de agudo a crónico o aparece en nuevas zonas del cuerpo.



**Síntomas asociados:** viene acompañado de fiebre, vómito, pérdida de peso inexplicada, debilidad u otros signos inusuales.



## ¡Recuerde!

No ignore el dolor persistente. Escuchar al cuerpo y consultar a un profesional de la salud a tiempo puede prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida.

1. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (2025, 14 de marzo). Dolor crónico. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/chronicpain.html#:~:text=El%20dolor%20agudo%20comienza%20de,el%20que%20deber%C3%ADa%20haberse%20curado.>

2. Top Doctors (2025). Manejo del dolor: qué es, síntomas y tratamiento. Top Doctors. <https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/manejo-del-dolor/>

3. Mayo Clinic Staff. (2023). Muscle soreness: Self-care. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/health/muscle-pain/MY00113/METHOD=print>

4. George, B. (2024, 9 de agosto). Cryotherapy for athletes: How it works, benefits. Mass General Brigham.

<https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/cryotherapy-for-athletes>

5. Mayo Clinic. (2025). Dolor muscular: Definición y cuándo ver a un médico. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/symptoms/muscle-pain/basics/definition/sym-20050866>