

## Prevención

### Actividad física

Realice actividad física al menos 2 a 3 veces por semana, con 10 a 15 minutos de calentamiento previo. La actividad recomendada es, en general, de bajo impacto: natación, *aquagym*, bicicleta estática, marcha, etcétera. El ejercicio regular puede evitar, e incluso aliviar, el dolor de cabeza y cuello y de otras partes de su cuerpo.



### Control del estrés

El estrés facilita la aparición de contracturas musculares, que es una de las principales causas de dolor de cabeza y cuello y, además, disminuye el umbral del dolor.



### No fume

El tabaco aumenta el riesgo de presentar artritis reumatoidea, enfermedad que afecta las articulaciones, y disminuye el flujo sanguíneo a los discos vertebrales. El tabaquismo también aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis y tiene un efecto perjudicial en la consolidación de fracturas.



### Control del peso

Mantenga su peso en relación con su talla mediante ejercicios y a través de una dieta saludable. Alimentos con alto contenido de ácidos grasos omega-3 puede reducir los signos de artritis y de artrosis. El exceso de peso ejerce más presión sobre la cadera y las rodillas, altera el funcionamiento de los pies y aumenta la tensión en las articulaciones, el riesgo de lesiones y de artrosis.



### Seguridad del hogar

Las fracturas por caídas son frecuentes entre la población adulta. Evite los tacos altos, las ojotas, las pantuflas y los zapatos con suelas resbaladizas. Asegúrese de que su casa esté libre de objetos con los que pueda tropezar; mantenga los pasillos y las escaleras iluminados e instale barras de agarre en el baño y pasamanos en las escaleras.



### Realice pausas activas

Tome descansos de 5 o 10 minutos cada 2 horas, a lo largo de su jornada laboral, para estirar los músculos y relajarlos.

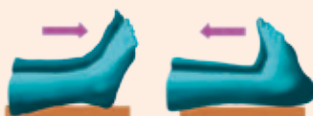


# Hábitos saludables



## Espalda

Boca abajo, arquear la columna lejos del piso (contracción); luego, relajar apoyando el pecho en el piso. También puede hacerlo sentado, llevando los hombros hacia atrás.



## Pies y tobillos

Mientras inspira, doble los dedos de un pie hacia abajo, mantenga la posición y luego relaje completamente. Siga con el otro pie. Después, haga lo mismo con los dedos doblados hacia arriba.



## Rodillas

Eleve la pierna derecha y tense los dedos de los pies en dirección a la rodilla. Compruebe dónde siente la tensión y relaje lentamente la zona. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



## Cabeza y cuello

Sentado, empuje la barbilla hacia abajo, como si quisiera tocar el pecho con ella. Apriete y tense el cuello y después relaje.



## Ejercicios de relajación progresiva



## Cadera

Sentado en una silla, contraiga las nalgas y los muslos, elevando la pelvis de la silla. Compruebe dónde siente la tensión y relaje lentamente la zona.



## Manos y muñecas

Estire un brazo hacia adelante. Cierre el puño lo más fuerte que pueda y luego relaje. Haga lo mismo con el otro brazo.



## Codos

Empuje el codo contra el brazo de un sillón o una mesa y sienta la tensión en el músculo, luego relaje y repita con el codo contrario.



## Hombros

Sentado en una silla, eleve los hombros presionando contra el cuello; vuelva a la posición inicial lentamente. Compruebe dónde siente la tensión y relaje lentamente todas esas zonas.

= mantener la posición

La relajación progresiva consiste en contraer un grupo de músculos al inspirar, para luego relajarlos súbitamente durante la espiración. Para seguir con otro grupo muscular es necesario relajar todo el cuerpo por 20 segundos.

## Recomendaciones no farmacológicas para el control del dolor



El yoga combina ejercicios de relajación, flexibilidad y fortalecimiento. La meditación involucra técnicas de respiración, lo que permite controlar la ansiedad y ayuda a disminuir los síntomas.



Utilizar compresas frías durante 20 minutos, varias veces al día, para mejorar la movilidad y reducir la inflamación y el dolor de la articulación afectada. Luego de 2 días, utilizar calor para mejorar la relajación muscular.



Las sesiones de acupuntura, quiropraxia, reeducación postural global (RPG) y masajes, realizadas por profesionales, pueden ser útiles para el alivio del dolor. Por su parte, la psicoterapia sirve para el control del estrés, lo que alivia los síntomas.



La compresión ayuda a prevenir la acumulación de líquidos en los tejidos dañados y mantiene alineada y estable la articulación. Elegir un inmovilizador ligero y transpirable, que sea firme y no interfiera con la circulación.