



Dolor agudo al ejercitarse



Descripción general

Todos sabemos que hacer ejercicio es importante para la buena salud. Pero algunas personas sienten dolor cuando se ejercitan. Si tiene un dolor que comienza repentinamente, dura solo un corto tiempo y luego se va con el descanso, decimos que usted tiene un dolor "agudo". No lo ignore.

Hable con su médico

Si tiene un dolor agudo, es necesario que sepa por qué. Por eso, vaya al médico. Su médico revisará su estado físico general y se asegurará de que su rutina de ejercicios sea segura para usted.

Exceso

Si su médico concluye que su dolor es simplemente una señal de que usted se está excediendo, la solución puede ser fácil. Es posible que necesite hacer más estiramientos. Es posible que necesite hacer calentamiento y enfriamiento de forma adecuada. Es posible que necesite hacer algún entrenamiento de fuerza. Su médico puede darle recomendaciones que le ayuden a detener el dolor, antes de que comience.

Lesión o enfermedad

El dolor agudo también puede ser una señal de lesión o de enfermedad. Es posible que usted tenga una distensión o un esguince. Es posible que tenga algún problema de salud más serio. Su médico descubrirá qué es lo que anda mal y se asegurará de que usted no lo empeore.

Conclusión

El ejercicio es importante, pero su objetivo debe ser el ejercicio seguro. Por eso, asuma un rol activo en su propia salud y siga los consejos de su médico. Usted puede ejercitarse y mantener su dolor bajo control.