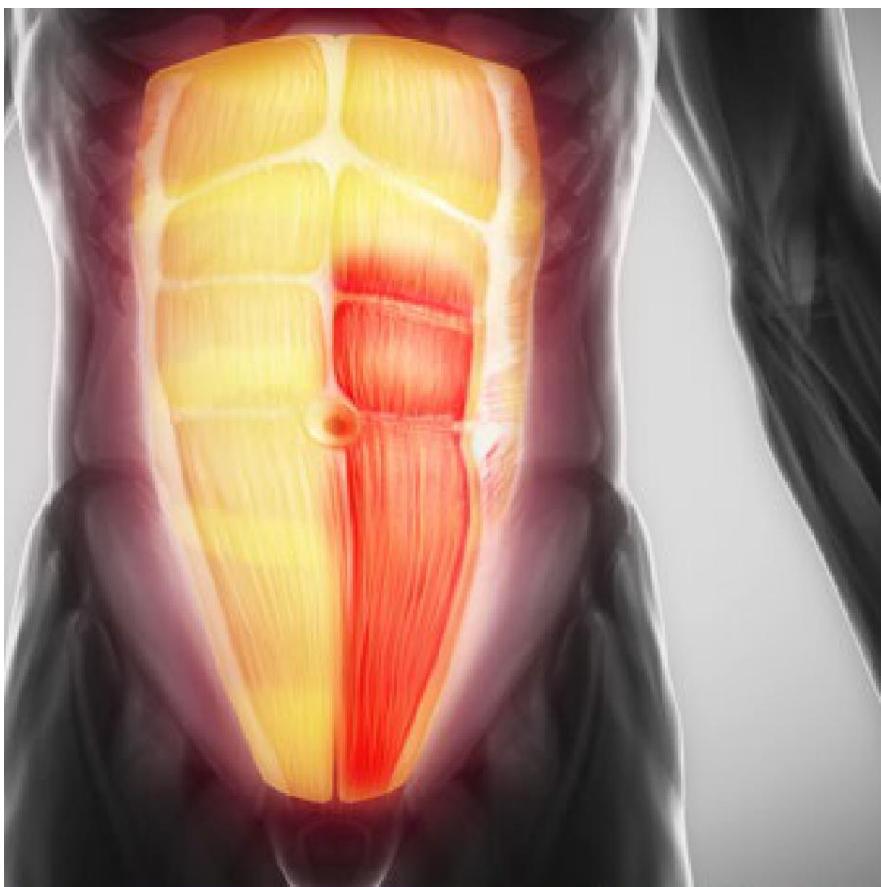




Mira el video

## Distensión muscular abdominal



### Descripción general

Este es un estiramiento excesivo o un desgarro de uno de los músculos en la zona del estómago. Estos se encuentran en un grupo de músculos que llamamos "músculos del torso". Ellos dan soporte a los órganos y a la columna vertebral. Le proporcionan fuerza al torso. Estos músculos desempeñan un papel fundamental en una gran variedad de actividades, como sentarse, pararse y caminar.

### Causas

¿Cómo se distiende un músculo abdominal? Puede ocurrir cuando se realiza una actividad que somete al torso a un esfuerzo reiterado. Se puede distender un músculo abdominal al levantar algo pesado. Puede suceder si se estornuda o tose repetidamente. También puede ser el resultado de una lesión, como un accidente de tránsito o una caída.

### Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Sentirá dolor cuando realice actividades que tensionen su torso. Usted puede sentirse rígido. Es posible que tenga espasmos musculares en el área del estómago. Puede sentir dolor al toser, estornudar y reír. Y puede tener sensibilidad, hinchazón y hematomas.

### Tratamiento

¿Cómo lo tratamos? La distensión sanará con el tiempo. Evite las actividades que estresen estos músculos. Las almohadillas térmicas y las compresas frías pueden ayudar a aliviar el dolor y a sanar. Hay medicamentos que pueden ayudarlo a sentirse mejor. También pueden ser útiles los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.