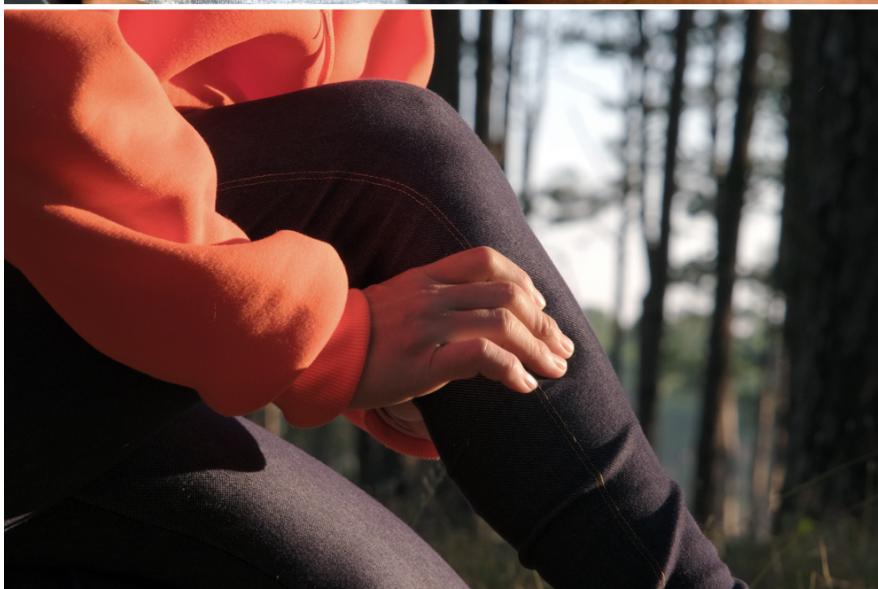
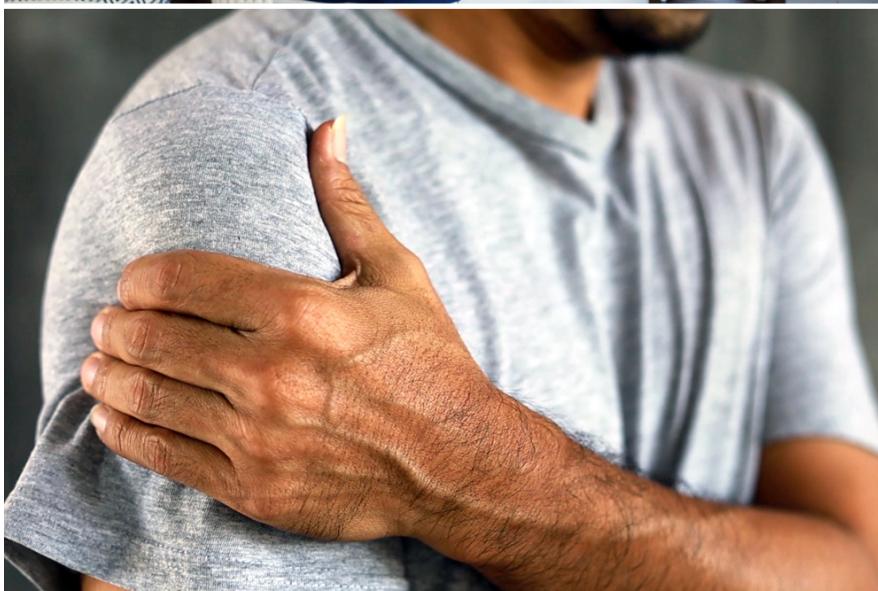




Mira el video

Distensión muscular (tirón muscular)



Descripción general

Esta lesión común es un estiramiento excesivo de un músculo. Hace que las fibras musculares se desgaren. La distensión muscular puede producirse en cualquier músculo del cuerpo y puede ir de leve a grave. Una distensión muy grave puede provocar un desgarro muscular completo.

Causas

¿Cuál es la causa de una distensión muscular? Esto ocurre cuando se sobrecarga un músculo. También puede ocurrir cuando se realiza un movimiento muy repentino e intenso. Las distensiones musculares son un problema común para los atletas, especialmente para aquellos que fuerzan demasiado su cuerpo. Pero también puede ocurrir si no acostumbra ser una persona activa y se esfuerza demasiado. Corre más riesgo de sufrir una distensión muscular cuando sus músculos están cansados. Las distensiones también se producen con más facilidad a medida que se envejece, porque se tiende a perder fuerza y flexibilidad con los años.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Una distensión muscular puede ser muy dolorosa. Es posible que presente hinchazón y hematomas. El músculo puede sentirse débil y puede tener problemas para moverlo como lo hace normalmente. También puede sentir espasmos en el músculo.

Tratamiento

¿Cómo se trata? El descanso, el hielo y la elevación de la parte del cuerpo lesionada pueden ser útiles. Los medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor. Si se trata de un desgarro grave, es posible que haya que operar para reparar el músculo. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.