

DESGARROS MUSCULARES

El **desgarro muscular** es la lesión del tejido muscular (generalmente de las fibras interiores del mismo), que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo afectado, provocando un dolor muy intenso que impide contraerlo. Sucede por una súper elongación (exceder al músculo más allá de su capacidad de estiramiento), por una contracción brusca (veloz), o por realizar un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión.

Recomendaciones generales:

- Para relajar los músculos y reducir el dolor muscular, se pueden emplear/practicar terapias alternativas como el tai chi, el yoga o los masajes.
- Evitar los factores de riesgo:
 - ✓ Sedentarismo: debilita la estructura conjuntiva del músculo.
 - ✓ Desnutrición, debilita la capacidad contráctil de las fibras musculares (se adelgazan).
 - ✓ Circulación arterial y venosa deficiente: incapacidad de aumento de irrigación ante la exigencia del ejercicio físico, lo cual fatiga al músculo por falta de oxígeno y por acumulación de ácido láctico.
 - ✓ Ciertas enfermedades del metabolismo: por ejemplo, diabetes.
 - ✓ Realizar ejercicio físico o práctica deportiva sin el debido precalentamiento (que lo previene aunque no anula su ocurrencia), de modo que es más probable que se produzca al principio de dichas actividades.
 - ✓ Situación traumática como una super-elongación, sobre-esfuerzo, o continuar un esfuerzo intenso o prolongado aún con signos de fatiga muscular.
- Es esencial una dieta rica en vegetales, especialmente con alimentos con alto contenido en magnesio y silicio, para ayudar a mantener los músculos y los tendones en buen estado. Los más destacados serían la lechuga, los espárragos, las espinacas y el perejil.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

El tratamiento normalmente incluye:

- **Reposo:** No se deben hacer actividades que causen dolor, si el andar normal lastima, se debe reducir su duración. No se deben practicar deportes hasta que el dolor haya desaparecido.
- **Frío:** Se puede aplicar hielo en el área lastimada, de 15 a 20 minutos cuatro veces al día, durante varios días después de la lesión. No se debe aplicar el hielo directamente en la piel. Para evitar que se extienda el hematoma y reducir la inflamación.
- **Compresión:** Comprima la lesión usando vendajes especiales.
- **Elevación:** la elevación del desgarro por encima del nivel del corazón, ayudará a reducir la inflamación asociada a la lesión.
- **Estiramiento:** Cuando el dolor agudo ha desaparecido, se debería comenzar con un estiramiento ligero, hasta donde el dolor lo permita. Se debe sostener cada estiramiento durante 10 segundos y repetir hasta 6 veces y hasta 4 veces al día. En general ante la persistencia de dolores fuertes, se recomienda no proseguir exigiendo la parte afectada con más ejercicios o movimientos, ya que se puede lesionar aún más la zona y dejarla incapacitada por varios meses.

Complementos alimenticios eficaces para el dolor y la inflamación

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como cúrcuma, que ayudan a combatir el dolor y la inflamación.

Bromelaina 500 mg (HealthAid): Enzima proteolítica con alto poder antiinflamatorio y antiedematoso.

Un suplemento de zinc como **Zinc 15 mg Complex (Terranova):** El tejido muscular por su gran masa contiene cerca del 65% del zinc corporal. El zinc ayuda a la cicatrización y mejora la velocidad de curación de las heridas.

Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (HealthAid): Posee un potente efecto sobre la sensibilidad del dolor y sobre la respuesta inflamatoria.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Concentrado de polifenoles con acción antioxidante; además aliviar los dolores, presenta un gran potencial para aumentar los niveles de óxido nítrico, dando por resultado el bombeo adecuado del flujo de sangre y del músculo que ayudan a estimular el crecimiento del músculo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.