

Cómo reducir el dolor persistente de huesos y músculos

El dolor persistente de articulaciones, huesos y músculos puede afectar la calidad de vida e incluso el estado de ánimo de la persona que lo sufre. **Siga el tratamiento farmacológico** prescrito por el médico o médica de familia.

¿Qué más puede hacer?

Para ayudar a disminuir el dolor, la discapacidad y la medicación necesaria puede mejorar **la alimentación, el ejercicio físico, el estado de ánimo y el descanso, y evitar el tabaco.**

Alimentación

Se recomienda que siga una **dieta mediterránea** y que **tome** alimentos ricos en polifenoles:

- **5 raciones diarias de fruta o verdura** (uva, fresas, frambuesas, granada, aguacate, arándanos, remolacha, brócoli, col, berenjena, tomate, cebolla, ajo o pimiento).
- Cereales naturales integrales, aceite de oliva virgen, yogures, kéfir, frutos secos, semillas y cacao.
- **4 raciones semanales de pescado o legumbres** (lentejas, judías, guisantes, soja...).
- **Alimentos ricos en omega-3** (pescado azul, nueces, semillas de sésamo, chía, lino).



Reduzca

- Los alimentos de origen animal: carne blanca, huevos y queso fresco (2 por semana); carne roja (1 por semana).
- Los azúcares, grasas y alimentos procesados.

Beba agua: la deshidratación puede aumentar la sensibilidad al dolor.

Evite

- **El sobrepeso**, que afecta al nivel del dolor. Evite comer un exceso de calorías, pero no se salte comidas ni picotee entre comidas.
- **La deficiencia de vitamina D** (tome unos minutos de sol cada día y evite comer siempre productos desnatados), de **vitamina B₁₂** (carne, pescado, huevo, marisco y lácteos) y de minerales, como el **magnesio** (verduras de hoja verde, frutas,

frutos secos, legumbres o cacao).

- La cocción **prolongada** de los alimentos para impedir la pérdida de nutrientes.

Si tiene **artrosis de rodilla**, la **cúrcuma** y el **jengibre** pueden mejorar el dolor y la rigidez.

Ejercicio físico

El ejercicio ayuda a reducir el dolor y la discapacidad, aumenta la agilidad, reduce la grasa corporal y mejora el **estado de ánimo**.

Realice diariamente actividad física adaptada a su edad, a las enfermedades que padezca, a la movilidad que tenga y a sus preferencias. Puede ir a caminar, ir en bicicleta, nadar, hacer *aquagym*, yoga, taichí, estiramientos musculares, etc.



Mejore su estado de ánimo

Realice actividades agradables. **Piense en positivo** y controle los pensamientos negativos

Practique la **meditación** y la **relajación** y mantenga las relaciones sociales y familiares.



Descanso

Haga ejercicio moderado, mejor por la mañana. Siga un horario para dormir más o menos estable, con una rutina relajada antes de ir a dormir. Mantenga la habitación tranquila, oscura y sin pantallas. Utilice la cama solo para dormir. Vaya a dormir cuando tenga sueño y no se quede en la cama cuando ya no lo tenga.

Evite las siestas largas. Evite los estimulantes (café, té, chocolate, bebidas con colas...), el alcohol, el tabaco, las cenas abundantes, el ejercicio intenso y las actividades estresantes durante las horas previas a ir a dormir.

Haga relajación antes de irse a la cama.

Deje el tabaco

Dejar el tabaco ayuda a reducir el dolor crónico de espalda, la fibromialgia y el dolor de cabeza intenso.