



GUÍA DE CONTRACTURAS MUSCULARES Y ESTRÉS

Entendiendo el lenguaje de tu cuerpo bajo presión

CORPOLAX

Un enfoque integral

1. ¿Qué es realmente una contractura muscular?

Una contractura es, en términos simples, una contracción persistente e involuntaria de un músculo o de algunas de sus fibras. A diferencia de un calambre, que es súbito y breve, la contractura se mantiene en el tiempo, generando una tensión constante que impide que el músculo se relaje y reciba el flujo sanguíneo adecuado.

Cuando esto ocurre, se forma un círculo vicioso: la falta de riego sanguíneo (isquemia) impide que los desechos metabólicos se eliminen, lo que irrita aún más los receptores del dolor, causando que el músculo se contraiga más como mecanismo de defensa.

"El músculo contracturado es un músculo que ha olvidado cómo relajarse."

El papel del tejido conectivo (Fascia)

No solo el músculo sufre; la fascia, que es la red que envuelve nuestros órganos y músculos, se vuelve rígida y pegajosa. Esto limita el rango de movimiento y crea esa sensación de "armadura" o pesadez en la espalda y los hombros.

1. Las Causas: ¿Por qué mi cuerpo se tensa?

Las contracturas no aparecen por azar. Son el resultado de una suma de factores acumulativos:

El Estrés Psicoemocional: El enemigo silencioso

Cuando estamos estresados, nuestro cerebro activa el sistema nervioso simpático, preparándonos para "luchar o huir". Esto dispara los niveles de cortisol y adrenalina, lo que aumenta automáticamente el tono muscular. Si el estrés es crónico, tus músculos permanecen "listos para la batalla" las 24 horas del día, agotándose y anudándose.

Factores Mecánicos y Posturales

- **Posturas mantenidas:** Pasar horas frente al ordenador provoca que ciertos músculos (como el trapecio) trabajen en exceso para sostener la cabeza.
- **Sobrecarga física:** Movimientos repetitivos o esfuerzos bruscos sin calentamiento previo.
- **Sedentarismo:** La falta de movimiento debilita la musculatura, haciendo que cualquier esfuerzo pequeño provoque una contractura.
- **Deshidratación y deficiencias:** La falta de magnesio, potasio o simplemente agua impide que las fibras musculares se deslicen correctamente.

2. Señales de Alerta: Escuchando el dolor

Tu cuerpo envía señales mucho antes de que el dolor sea insoportable. Identificarlas a tiempo puede evitar una lesión crónica.

Síntomas Físicos Directos

- **Presencia de "nudos":** Pequeñas protuberancias dolorosas al tacto (puntos gatillo).
- **Dolor irradiado:** Sentir dolor en el brazo cuando el problema está en el cuello.
- **Rigidez matutina:** Dificultad para moverse al despertar.
- **Limitación del movimiento:** No poder girar el cuello completamente al conducir.

Síntomas Secundarios

A menudo no asociamos estos problemas con los músculos, pero son indicadores claros:

- **Cefaleas tensionales:** Dolores de cabeza que nacen en la nuca.
- **Mareos o vértigos:** Causados por tensión extrema en la zona cervical.
- **Hormigueo en las manos:** Cuando la contractura presiona un nervio.
- **Alteraciones del sueño:** Incapacidad de encontrar una postura cómoda.

3. El Masaje: La medicina natural para el músculo

En CORPOLAX, el tratamiento de las contracturas va más allá de la relajación; es una intervención estructural y fisiológica.

Mecanismos de Acción

- **Hiperemia:** El masaje aumenta la temperatura local y el flujo de sangre, aportando oxígeno y nutrientes necesarios para la reparación del tejido.
- **Eliminación de Toxinas:** Facilita el drenaje de ácido láctico y otros desechos acumulados en el "nudo".
- **Interrupción del arco reflejo:** El estímulo táctil sobre la piel y el músculo envía señales al cerebro para que "apague" la orden de contracción.
- **Liberación de Endorfinas:** Activa los analgésicos naturales del cuerpo, reduciendo la percepción del dolor.

Un masaje profesional no solo estira el músculo, sino que reeduca al sistema nervioso para que acepte un nuevo estado de calma.

4. Guía de Acción: Lo que DEBES y NO DEBES hacer

LO QUE NO DEBES HACER (Errores comunes)

- **NO automedicarse:** Los relajantes musculares tapan el síntoma pero no corrigen la causa.
- **NO aplicar calor intenso en inflamación aguda:** Si hay hinchazón reciente, el calor puede empeorarla.
- **NO pedir a un inexperto que "pise" o presione fuerte:** Una presión mal dirigida puede causar un desgarro o lesionar un nervio.
- **NO estirar bruscamente:** Estirar un músculo contracturado en frío es como intentar estirar un chicle congelado; se rompe.

Cuándo acudir a CORPOLAX / Profesional

Debes buscar ayuda profesional si:

- El dolor persiste por más de 3 días a pesar del descanso.
- El dolor te impide realizar tus actividades diarias.
- Las contracturas son recurrentes (aparecen siempre en el mismo sitio).
- Sientes hormigueo, debilidad o pérdida de sensibilidad

Cuidados/ Profesional

En **CORPOLAX** estamos comprometidos con acompañarte en cada etapa de tu proceso de recuperación, ofreciendo una atención integral, personalizada y basada en altos estándares de calidad. Entendemos que cada paciente es único, por lo que diseñamos protocolos adaptados a tus necesidades específicas, priorizando siempre tu seguridad, bienestar y evolución óptima.

Nuestro equipo trabaja con enfoque profesional y humano, brindándote la orientación necesaria para que te sientas acompañado(a), informado(a) y confiado(a) durante todo el proceso. Nos enfocamos no solo en los resultados físicos, sino también en tu comodidad y tranquilidad en cada sesión.

No dudes en contactarnos para recibir asesoría personalizada y ayudarte a alcanzar los mejores resultados de manera segura, efectiva y con el respaldo de un servicio especializado.



¿Listo para liberar la tensión?

Reserva tu cita hoy en CORPOLAX y recupera tu libertad de movimiento.

www.corpolax.com | info@corpolax.com