



CORPOLAX

Recuperación • Rendimiento • Bienestar

Manual Integral de Prevención de Lesiones

Guía Profesional para el Bienestar Musculoesquelético

1. Introducción al Cuidado Muscular

En CORPOLAX, entendemos que el cuerpo humano es una estructura dinámica que requiere equilibrio, fuerza y flexibilidad. La prevención de lesiones no es solo para atletas; es una necesidad fundamental para cualquier persona que desee mantener una calidad de vida óptima a largo plazo.

Nuestra Visión

Promover una cultura de movimiento consciente donde cada individuo sea capaz de identificar los riesgos en sus actividades diarias y corregirlos antes de que se conviertan en patologías crónicas.

La importancia de la prevención

Las lesiones musculares suelen ser el resultado de microtraumatismos acumulativos. Un músculo que se somete a tensión constante sin la recuperación adecuada termina por fatigarse y, eventualmente, lesionarse. Muchas veces, estas molestias comienzan con pequeñas señales como rigidez, dolor leve o disminución del rendimiento físico, que suelen ser ignoradas hasta convertirse en un problema mayor.

La prevención juega un papel fundamental en el cuidado de la salud muscular y articular. Mantener hábitos saludables, realizar calentamientos adecuados, respetar los tiempos de descanso y fortalecer el cuerpo de manera progresiva son acciones clave para reducir el riesgo de lesiones. Además, una buena postura, hidratación y alimentación equilibrada contribuyen significativamente al bienestar físico y al correcto funcionamiento del sistema musculoesquelético.

Esta guía detalla los pilares esenciales para prevenir lesiones, mejorar la movilidad y promover una mejor calidad de vida, ayudándote a mantener un cuerpo más fuerte, funcional y preparado para las exigencias del día a día.

2. Malos Hábitos que Dañan tu Cuerpo

Identificar lo que estamos haciendo mal es el primer paso para la sanación. Muchos de estos hábitos están normalizados en nuestra sociedad moderna.

- **Sedentarismo excesivo:** Pasar más de 6 horas sentados provoca la desactivación del glúteo mayor y el acortamiento de los flexores de cadera, derivando en dolores lumbares.
- **Uso incorrecto de tecnología:** La inclinación excesiva de la cabeza para mirar el móvil (síndrome de cuello de texto) multiplica el peso que soporta la columna cervical hasta por cinco.
- **Falta de sueño reparador:** El tejido muscular se repara principalmente durante las fases profundas del sueño. Sin descanso, el riesgo de desgarros aumenta un 30%.
- **Calzado inapropiado:** El uso de suelas sin soporte afecta la cadena cinética desde el tobillo hasta la mandíbula.

Consecuencias a largo plazo

El cuerpo humano funciona como una cadena interconectada, donde cada músculo, articulación y estructura depende del equilibrio de las demás para mantener una postura y movilidad adecuadas. Cuando existe una debilidad, lesión o desalineación en una zona específica, el organismo desarrolla mecanismos de compensación para continuar funcionando, muchas veces sin que la persona lo note de inmediato.

Por ejemplo, un dolor persistente en el hombro no siempre se origina en esa articulación. En muchos casos puede estar relacionado con una mala postura lumbar, debilidad del core, desequilibrios musculares o alteraciones en la forma de caminar y distribuir el peso corporal. Estas compensaciones, mantenidas durante meses o años, pueden generar desgaste progresivo, limitación del movimiento, inflamación crónica y dolor en diferentes áreas del cuerpo.

Ignorar estas señales puede provocar consecuencias a largo plazo como:

- Dolor muscular y articular recurrente.
- Lesiones por sobrecarga.
- Pérdida de movilidad y flexibilidad.
- Alteraciones posturales más severas.
- Fatiga física constante.
- Disminución del rendimiento físico y calidad de vida.

Por esta razón, CORPOLAX recomienda realizar una evaluación integral y personalizada, enfocada no solo en el área donde aparece el dolor, sino en todo el sistema musculoesquelético. Este enfoque permite identificar las cadenas de compensación, corregir el origen del problema y prevenir futuras lesiones, promoviendo un equilibrio corporal más saludable y funcional.

3. Ergonomía: El Arte de la Postura

La postura correcta es aquella que permite al cuerpo realizar movimientos con la menor tensión posible en músculos y ligamentos.

Actividad	Postura Errónea	Postura CORPOLAX
Sentado en oficina	Espalda encorvada, piernas cruzadas.	Espalda apoyada, pies planos, monitor a nivel de ojos.
Levantar cargas	Doblar la cintura con piernas rectas.	Flexionar rodillas, mantener carga cerca del pecho.
Caminar	Mirar al suelo, hombros caídos.	Mirada al frente, hombros relajados, paso firme.

Higiene Postural Diaria

Mantener una buena postura no significa permanecer rígido o inmóvil durante horas. El cuerpo humano está diseñado para el movimiento, y permanecer mucho tiempo en una misma posición puede generar tensión muscular, fatiga, molestias articulares y alteraciones posturales progresivas.

La verdadera higiene postural consiste en adoptar hábitos saludables que permitan distribuir correctamente las cargas del cuerpo, mantener una adecuada alineación y reducir el estrés físico acumulado durante las actividades diarias, ya sea al trabajar, estudiar, conducir o utilizar dispositivos electrónicos.

Permanecer sentado por largos períodos, inclinar constantemente el cuello hacia el celular o trabajar frente a una computadora sin descansos adecuados puede provocar:

- Tensión en cuello y hombros.
- Dolor lumbar y dorsal.
- Rigidez muscular.
- Fatiga física y mental.
- Disminución de la circulación.
- Sobrecarga articular y muscular.

Por eso, en CORPOLAX recomendamos incorporar las llamadas “**Pausas Activas**” cada 45 minutos. Estas pausas consisten en pequeños momentos de movimiento consciente que ayudan a “resetear” la tensión muscular acumulada y mejorar la circulación del cuerpo.

4. Estiramientos y Movilidad Articular

La flexibilidad es la capacidad del músculo de elongarse, mientras que la movilidad es la capacidad de la articulación de moverse en su rango completo. Ambas son vitales.

Rutina Básica de 5 Minutos

1. **Apertura de Pecho:** Manos tras la nuca, llevar codos hacia atrás para contrarrestar la postura de oficina.
2. **Estiramiento de Psoas:** Una zancada grande hacia adelante, manteniendo el tronco recto.
3. **Rotación Espinal:** Sentado, girar el tronco suavemente hacia cada lado.
4. **Liberación Cervical:** Inclinar la oreja hacia el hombro (sin subir el hombro).

Nota importante: Nunca estires hasta sentir dolor agudo. Debes sentir una tensión tolerable y relajante. Mantén cada posición por al menos 20 segundos para permitir la respuesta neurológica de relajación.



5. Fisioterapia: Más que un Masaje

En CORPOLAX creemos en la fisioterapia preventiva. No esperes a que el dolor sea insoportable para buscar ayuda profesional.

Señales de Alerta

Algunas señales importantes a las que debes prestar atención:

- **Dolor que interrumpe tu sueño o descanso nocturno:**
Cuando el dolor persiste incluso durante el reposo o despierta constantemente durante la noche, puede ser una señal de inflamación, compresión nerviosa o lesión más profunda que requiere valoración especializada.
- **Sensación de “bloqueo” en alguna articulación al intentar moverte:**
Dificultad para mover una articulación con normalidad, sensación de rigidez intensa o bloqueo repentino pueden indicar alteraciones mecánicas, desgaste articular o tensión muscular importante.
- **Inflamación visible que no cede con reposo en 48 horas:**
La inflamación persistente puede reflejar un proceso inflamatorio activo, lesión de tejidos blandos o sobrecarga que necesita tratamiento adecuado para evitar daños mayores.
- **Pérdida de sensibilidad o “hormigueo” constante en manos o pies:**
Estas sensaciones pueden estar relacionadas con compresión nerviosa, problemas circulatorios o alteraciones posturales que afectan el sistema nervioso periférico.

El enfoque CORPOLAX: Utilizamos técnicas avanzadas de diagnóstico funcional para encontrar la raíz del problema, no solo tratar el síntoma. La fisioterapia te devuelve la libertad de movimiento.

6. Estilo de Vida y Nutrición Muscular

Lo que comes y bebes impacta directamente en la capacidad de recuperación de tus fibras musculares.

Hidratación: El lubricante muscular

El tejido conectivo (fascia) necesita agua para deslizarse correctamente. La falta de agua genera adherencias que se sienten como nudos o contracturas.

Nutrientes Clave

- **Proteínas:** Ladrillos para la reconstrucción del tejido.
- **Magnesio:** Ayuda a la relajación muscular y previene calambres.
- **Omega-3:** Potente antiinflamatorio natural presente en pescados y semillas.

Consejo Diario: Empieza tu día con un vaso de agua y un estiramiento de cuerpo completo. El movimiento matutino lubrica tus articulaciones para el resto del día.

7. Tu Plan de Acción CORPOLAX

Para concluir, te proponemos un compromiso semanal con tu salud física:

- **Día 1-7:** Realizar 3 pausas activas durante tu jornada laboral.
- **Día 1-7:** Beber al menos 2 litros de agua.
- **Día 1-7:** Caminar al menos 30 minutos a ritmo moderado.

¿Necesitas ayuda personalizada?

En CORPOLAX estamos listos para acompañarte en tu proceso de recuperación y optimización física.

Web: www.corpolax.com

Instagram: [@corpolax](https://www.instagram.com/corpolax)

Email: info@corpolax.com

"La mejor lesión es la que nunca ocurre. Muévete con CORPOLAX."

