¿Cuánto me tengo que mover?

Según la OMS (**Organización Mundial de la Salud**):

- **Actividad aeróbica**: 150- 300 minutos por semana de actividad moderada o 75- 150 minutos por semana de actividad intensa o combinación equivalente de ambas intensidades.
- **Fortalecimiento muscular**: ejercicios para grupos musculares dos o más días por semana.



Además, a diario tenemos que tener en cuenta:

✓ Reducir sedentarismo: Evitar estar sentado más de 1 hora seguida

✓ Hacer pausas activas (caminar, estiramientos, subir escaleras...)

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

Cada movimiento cuenta: incluso pequeñas dosis de actividad son mejores que nada



MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

GENERALIDADES DE LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS



Área de Actividades Preventivas

¿Frío o calor para aliviar el dolor?

- ❑ **Frío**: Ideal en lesiones recientes (primeras 48-72 horas), golpes, esguinces e inflamación. Reduce el dolor e hinchazón
- ❑ **Calor**: Útil en contracturas, rigidez o dolor crónico. Relaja músculos y mejora la circulación

Error común: Aplicar calor en una lesión aguda puede empeorar la inflamación

¿Reposo total cuando hay dolor?

El reposo prolongado puede empeorar el dolor y la rigidez.

Mantén una actividad ligera adaptada (caminar, ejercicios suaves y controlados) salvo indicación médica



¿Estirar antes o después de la actividad?

Aunque los estiramientos están relacionados con el deporte, no solamente cuando hacemos deporte hay que estirar ya que se recomienda también hacerlo en el entorno laboral.

Recomendaciones:

- estirar al acabar la actividad para relajar la musculatura después de haberla fatigado
- Previo a la actividad sería interesante hacer un calentamiento que movilice las articulaciones y genere un efecto protector para evitar lesiones



¿Puedo usar órtesis y fajas de sujeción?

No se recomienda su uso prolongado ya que puede generar dependencia y debilitar la musculatura.

Es mejor fortalecer la región muscular mediante ejercicio.



¿El dolor siempre indica daño grave?

No siempre que tenemos un dolor hay un daño en el tejido. A veces puede ser una adaptación de nuestro sistema nervioso central