ENTIENDE TU DOLOR

Me duele al hacer ejercicio: ¿debo parar?



Cuando el dolor musculoesquelético lleva tiempo, una molestia no siempre exige abandonar el ejercicio. Antes de decidir, conviene revisar qué cambió y cómo estás respondiendo.

Tran et al. · JOSPT, 2025

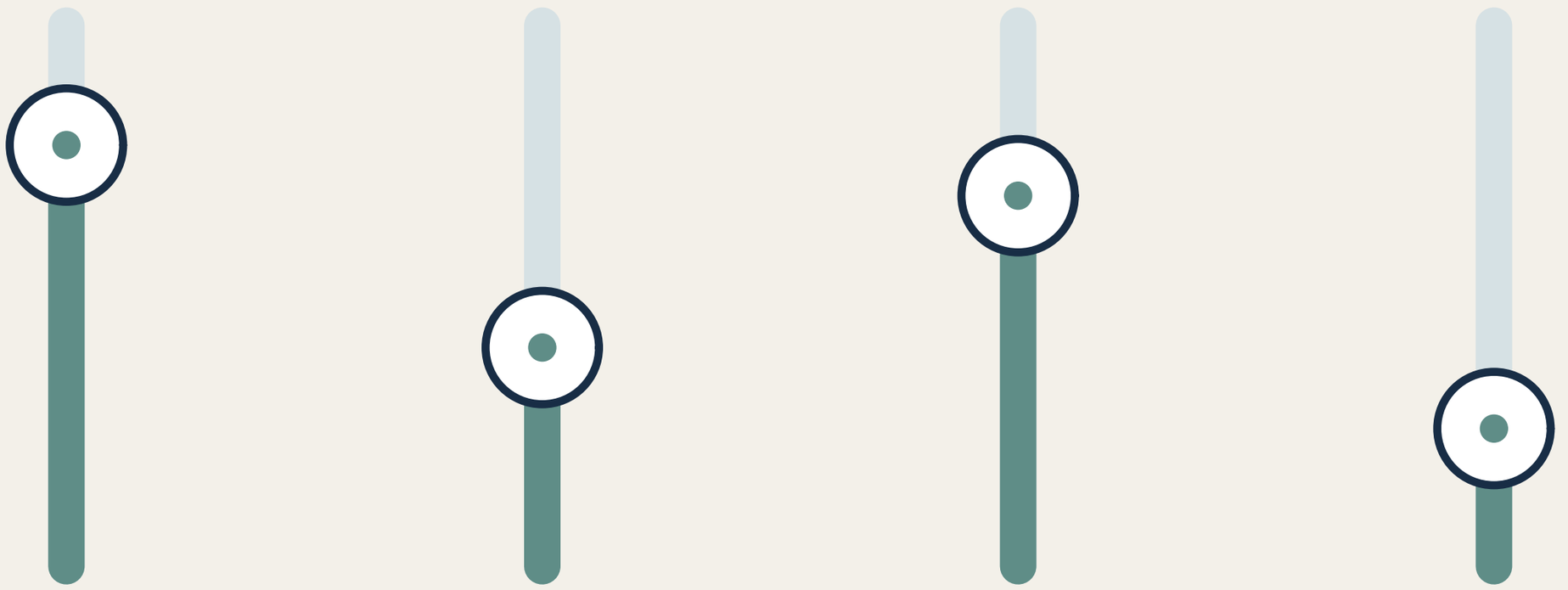
doi.org/10.2519/jospt.2025.13253

Carlos Ocampo · ÉLITE RESTORE

ENTIENDE TU DOLOR

Piensa en un regulador

Podemos ajustar:



Carga · Repeticiones · Movimiento · Recuperación

Tu punto de partida se define contigo, después de valorar tu situación. No hay una misma dosis para todos.

Tran et al. · JOSPT, 2025

doi.org/10.2519/jospt.2025.13253

ENTIENDE TU DOLOR

No tienes que aguantar para mejorar



Los ajustes se acuerdan según tu situación y tu respuesta durante y después. Puedes comunicar qué te preocupa y qué actividades te cuestan más.

Provocar dolor no es una meta.

Tran, 2025 · Smith, 2017

doi.org/10.1136/bjsports-2016-097383

ENTIENDE TU DOLOR

Si algo cambia, pide orientación

01 Si aparece dolor repentino, intenso o distinto al habitual, pausa ese ejercicio y consulta.

02 La debilidad progresiva necesita valoración médica pronta.

03 Después de una cirugía, sigue las restricciones de tu equipo.

ENTIENDE TU DOLOR

Encuentra tu punto de partida



En ÉLITE RESTORE reviso contigo cómo adaptar el movimiento a tu situación y tus objetivos.

¿Quieres conversar sobre tu caso?

Escríbeme por WhatsApp +57 318 800 7751