

EBOOK · 2026

ESPECIALISTA EN TRAUMATOLOGÍA, CIRUGÍA DE
CADERA, TERAPIAS BIOLÓGICAS E
INTERVENCIONISMO ECOGUIADO



07

7 señales de que tu dolor *articular,* *muscular o tendinoso* conviene revisarlo

Una guía sencilla para saber cuándo una molestia puede esperar, cuándo conviene modificar la actividad y cuándo es recomendable pedir una valoración médica.

Dr. Javier Nistal Rodríguez

Especialista en Traumatología, cirugía de cadera, terapias biológicas e intervencionismo ecoguiado.

VALLADOLID · 2026

UNA GUÍA PARA
escuchar tu cuerpo

Antes de *empezar.*

Sentir dolor de vez en cuando es normal. Después de un esfuerzo, una caída o un movimiento poco habitual, es frecuente que aparezcan molestias que desaparecen por sí solas.

Sin embargo, **cuando el dolor persiste, limita tu actividad o cambia tu forma de moverte**, conviene prestar atención.

Esta guía no sustituye una consulta médica. Su objetivo es ayudarte a reconocer las señales que indican que puede ser un buen momento para pedir una valoración y conocer la causa del problema.

En las páginas siguientes encontrarás **siete situaciones frecuentes** que conviene revisar, un apartado de mitos y realidades, un checklist de autovaloración y, al final, las opciones para solicitar una consulta.



OI

PERSISTENCIA

La molestia lleva semanas y no mejora.

Muchas lesiones leves evolucionan favorablemente en unos días o pocas semanas. Cuando el dolor permanece prácticamente igual con el paso del tiempo, es posible que exista un problema que necesite un **diagnóstico más preciso**.

Es habitual pensar que «ya se pasará», pero cuanto más tiempo se mantiene una lesión sin identificar, más fácil es que cambies tu forma de caminar, de entrenar o incluso de trabajar para evitar el dolor.

POR EJEMPLO

Si llevas tres semanas con dolor en el hombro al vestirte o sigues notando molestias en la rodilla al bajar escaleras, probablemente ya no sea solo una sobrecarga pasajera.

02

RENUNCIA
SILENCIOSA

Has dejado de hacer cosas que antes hacías con *normalidad*.

Muchas personas se acostumbran poco a poco a renunciar a determinadas actividades. Dejan de pasear largas distancias, jugar con sus hijos, hacer deporte o incluso cargar la compra porque «molesta menos» si lo evitan.

Cuando el dolor modifica tu rutina, **ya está afectando a tu calidad de vida**. El objetivo no es aguantar más, sino entender qué está ocurriendo y qué opciones existen para recuperar la normalidad.

03

PROGRESIÓN

El dolor aparece cada vez con *menos* esfuerzo.

Una señal importante es que el dolor vaya necesitando menos actividad para aparecer. Quizá al principio solo surgía al correr varios kilómetros y ahora aparece caminando unos minutos o al levantarte de una silla.

Esta evolución puede indicar que **el problema está progresando** y merece una valoración para conocer su origen antes de que limite todavía más tu actividad.

04

ALIVIO SIN
SOLUCIÓN

Has probado varias soluciones... pero el problema *vuelve*.

El reposo, el hielo, los antiinflamatorios o incluso algunas sesiones de fisioterapia pueden aliviar los síntomas. Sin embargo, si el dolor reaparece siempre al volver a tu vida normal, es posible que todavía no se haya identificado la causa.

RECUERDA

Aliviar el dolor y resolver el problema no siempre son lo mismo. Un diagnóstico correcto permite decidir cuál es el tratamiento más adecuado en cada caso.

05

COMPENSACIÓN

Empiezas a *compensar* sin darte cuenta.

Cuando una articulación duele, el cuerpo busca protegerla. Es frecuente cojear ligeramente, apoyar más peso sobre la otra pierna o utilizar menos un brazo.

A corto plazo parece una solución lógica, pero con el tiempo esas compensaciones pueden provocar **nuevas molestias** en la espalda, la cadera, la rodilla o el cuello. Corregir la causa suele ser más eficaz que adaptarse al dolor.

06

DESCANSO E
IMPACTO DIARIO

El dolor afecta a tu descanso o a tu *día a día*.

Si el dolor te despierta por la noche, te obliga a cambiar constantemente de postura o condiciona tu trabajo y tu ocio, deja de ser una simple molestia.

No todas las causas son graves, pero sí son situaciones que **merecen una valoración médica** para saber qué está ocurriendo y evitar que el problema continúe evolucionando.

07

LA DUDA
PERSISTENTE

Llevas tiempo preguntándote si deberías consultarlo.

Existe una señal muy sencilla que muchas personas pasan por alto: la duda constante. Si llevas semanas pensando «a ver si se pasa» o preguntando a familiares y amigos qué harían ellos, probablemente ya sea el momento de pedir una opinión profesional.

Una consulta no implica necesariamente un tratamiento complejo. En muchas ocasiones sirve simplemente para **obtener un diagnóstico claro**, resolver dudas y saber cómo actuar con seguridad.

Lo que se dice *vs.* lo que sabemos.

Ideas habituales sobre el dolor articular que conviene matizar antes de tomar decisiones.

MITO

«El dolor articular es parte de hacerse mayor: hay que acostumbrarse.»

REALIDAD

La edad influye, pero el dolor que limita tu vida nunca es algo a lo que «resignarse»: casi siempre hay margen para mejorar.

MITO

«Si el antiinflamatorio me alivia, el problema está resuelto.»

REALIDAD

Aliviar el síntoma no equivale a tratar la causa. Cuando el dolor vuelve al dejar la medicación, conviene buscar el origen.

MITO

«Pedir cita con el traumatólogo significa que me van a operar.»

REALIDAD

La mayoría de consultas terminan en un plan conservador o regenerativo. La cirugía solo se plantea cuando realmente aporta.

MITO

«Si no hay golpe, no puede ser nada importante.»

REALIDAD

Muchos problemas de cadera, rodilla y tendones aparecen sin traumatismo previo, por sobrecarga o desgaste progresivo.

Compruébalo en un *minuto*.

Marca cuántas de estas situaciones se parecen a la tuya.

- Llevo varias semanas con molestias.
- He dejado de hacer alguna actividad por el dolor.
- El dolor aparece con menos esfuerzo que antes.
- Los tratamientos que he probado solo alivian temporalmente.
- Camino o me muevo de forma diferente para evitar el dolor.
- El dolor afecta a mi descanso o a mi día a día.
- Llevo tiempo dudando si debería pedir una valoración.

2+

Si te identificas con **dos o más situaciones**, una valoración médica puede ayudarte a conocer la causa y decidir el mejor camino para resolverlo.

En medicina, actuar a tiempo *cambia el resultado.*

En muchos casos, una valoración temprana evita meses de molestias innecesarias y permite recuperar antes la actividad habitual. **No se trata de tratar más, sino de tratar mejor.**

“

El primer tratamiento siempre es un buen diagnóstico.

N

Dr. Javier Nistal

Especialista en Traumatología, cirugía de cadera, terapias biológicas e intervencionismo ecoguiado.

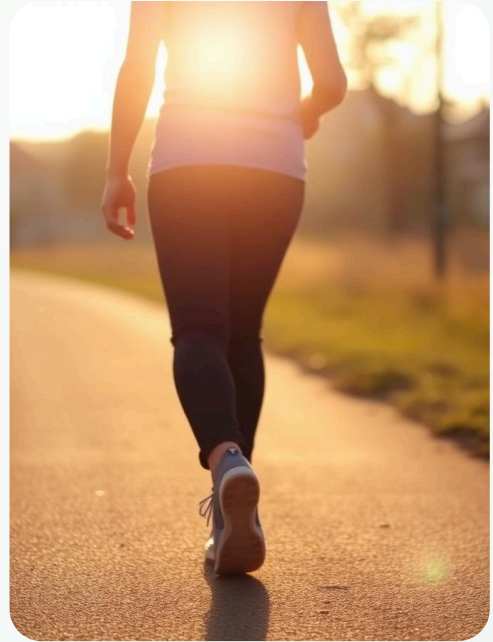
¿Reconoces tu caso en estas páginas? ¿Hablamos?

Una consulta inicial sirve para escuchar tu historia, revisar las pruebas que ya tengas y plantear un plan claro: qué hacer ahora, qué evitar y qué opciones tienes a medio plazo —conservadoras, regenerativas o quirúrgicas— siempre con criterio clínico y sin tratamientos innecesarios.

Solicitar valoración →

WhatsApp

[javiernistal.es / contacto](http://javiernistal.es/contacto)





Dr. Javier Nistal Rodríguez

Especialista en Traumatología, cirugía de cadera, terapias biológicas e intervencionismo ecoguiado.

📄 javiernistal.es

✉ hola@javiernistal.es

📞 [+34 610 44 08 75 \(WhatsApp\)](https://wa.me/34610440875)

Synergia — Camino Viejo de Simancas 46,
Duplo, Valladolid

Osium Trauma — C. Fidel Recio 1, 6.º,
Valladolid

Esta guía tiene carácter exclusivamente informativo y no sustituye una consulta médica individualizada. Las decisiones sobre tratamientos deben tomarse siempre con un profesional sanitario tras una valoración personal. © Dr. Javier Nistal · Todos los derechos reservados.