

## ¿RECONOCES ESTE DOLOR?

Calmarlo es más fácil si sabes cómo

### CONSEJOS PARA ALIVIARLO

**Calmatel® 18 mg/g Crema**

Piketoprofeno

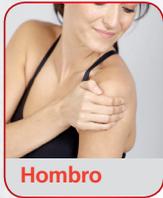
Alivio local del dolor y de la inflamación leves y ocasionales



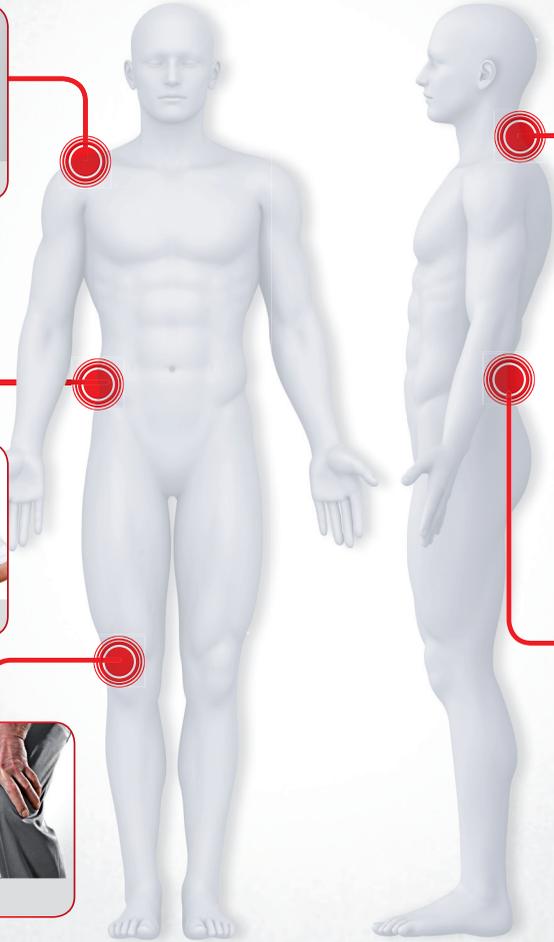
# EL DOLOR ARTICULAR EN LA ACTIVIDAD COTIDIANA

## ¿Qué es el dolor articular?

El dolor articular es el dolor de las articulaciones (las superficies que articulan los huesos entre sí).



Hombro



Cadera



Cervicales



Columna



Rodilla

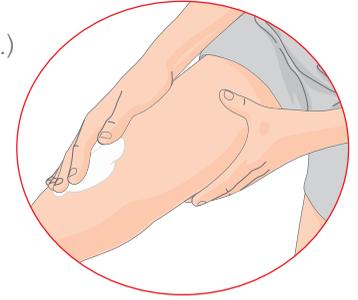


El dolor articular en cualquier localización, puede llegar a ser muy importante e impedir o interferir acciones sencillas como son caminar o manipular objetos.



## Medidas para reducir el dolor articular

- Realizar un masaje en la articulación con un antiinflamatorio tópico produce una sensación de calor aliviando el dolor y la rigidez.
- Al finalizar la actividad (deporte, trabajo, andar, etc.) o ante la aparición de inflamación, aplicar frío local (hielo o bolsa de gel frío) y un antiinflamatorio tópico de sensación frío (gel o spray).
- Evitar el sobrepeso puede mejorar el dolor localizado en las rodillas.
- El ejercicio moderado como caminar, nadar o la gimnasia mantendrán el movimiento de las articulaciones y mejorarán el dolor. No realizaremos ejercicio si aparece dolor.



## ¿Cómo puedo prevenir el dolor articular?

El dolor articular puede prevenirse cuidando las articulaciones. Entre las medidas recomendadas destacamos:

- Mantener el movimiento de la articulación con actividades suaves que no produzcan dolor.
- Evitar el sobrepeso en el caso de dolor articular en piernas, rodillas, tobillos o espalda.
- Evitar movimientos repetitivos de la articulación tanto en el deporte como en el trabajo.
- Mantener posturas correctas o utilizar fajas, rodilleras, tobilleras, etc., que ayuden a reducir el impacto sobre las articulaciones.



Mantener una actividad física adecuada ayudará a mejorar la salud de sus articulaciones.

# Calmatel®

Piketoprofeno

Alivio local del dolor y de la inflamación leves y ocasionales



**Calmatel®**  
18 mg/g Crema

- Torticolis
- Lumbalgia

**Calmatel®**  
18 mg/g Gel

- Contusiones

**Calmatel®**  
33,28 mg/ml Solución  
para pulverización cutánea

- Esguince leve



[www.calmatel.com](http://www.calmatel.com)

NUEVA

**Encuentra tu tipo de dolor  
y aprende cómo prevenirlo**

- **Consejos y recomendaciones** para el tratamiento de tu lesión.
- Aplicaciones descargables **EVA Roland Morris** y **Test del Dolor** que te ayudarán a identificar tu dolencia.

CALM5079