

**EVITA, IDENTIFICA Y  
SUPERA LAS  
7 LESIONES MÁS  
COMUNES DEL  
GUITARRISTA**

---

**ALBERTO McCLANE**

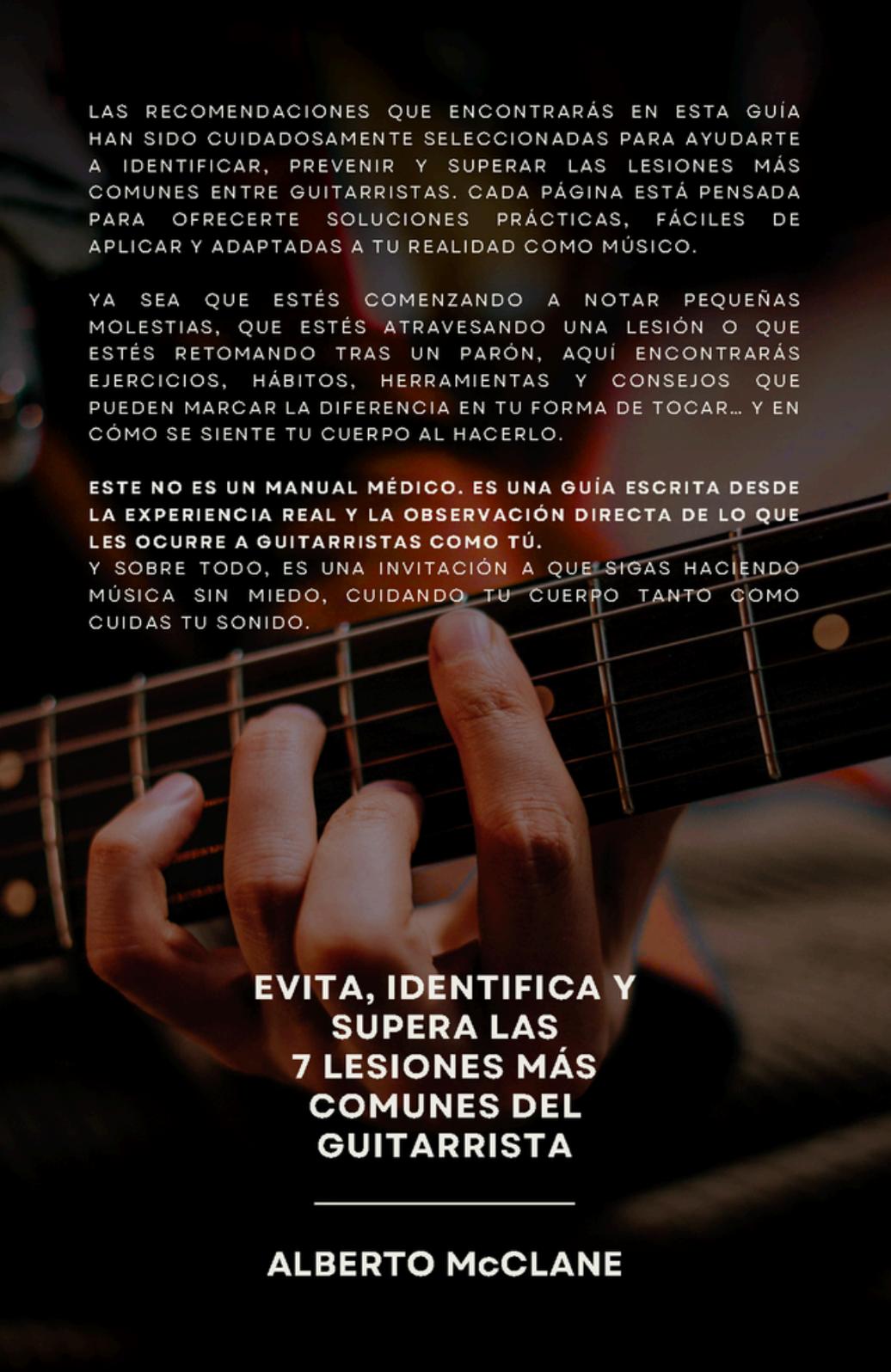
GUÍA PRÁCTICA CON EJERCICIOS, HÁBITOS Y  
HERRAMIENTAS RECOMENDADAS SEGÚN LA ETAPA EN LA  
QUE ESTÉS: PREVENCIÓN, PRIMEROS SÍNTOMAS, LESIÓN O  
RECUPERACIÓN.

LAS RECOMENDACIONES QUE ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA HAN SIDO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR, PREVENIR Y SUPERAR LAS LESIONES MÁS COMUNES ENTRE GUITARRISTAS. CADA PÁGINA ESTÁ PENSADA PARA OFRECERTE SOLUCIONES PRÁCTICAS, FÁCILES DE APLICAR Y ADAPTADAS A TU REALIDAD COMO MÚSICO.

YA SEA QUE ESTÉS COMENZANDO A NOTAR PEQUEÑAS MOLESTIAS, QUE ESTÉS ATRAVESANDO UNA LESIÓN O QUE ESTÉS RETOMANDO TRAS UN PARÓN, AQUÍ ENCONTRARÁS EJERCICIOS, HÁBITOS, HERRAMIENTAS Y CONSEJOS QUE PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA EN TU FORMA DE TOCAR... Y EN CÓMO SE SIENTE TU CUERPO AL HACERLO.

**ESTE NO ES UN MANUAL MÉDICO. ES UNA GUÍA ESCRITA DESDE LA EXPERIENCIA REAL Y LA OBSERVACIÓN DIRECTA DE LO QUE LES OCURRE A GUITARRISTAS COMO TÚ.**

Y SOBRE TODO, ES UNA INVITACIÓN A QUE SIGAS HACIENDO MÚSICA SIN MIEDO, CUIDANDO TU CUERPO TANTO COMO CUIDAS TU SONIDO.



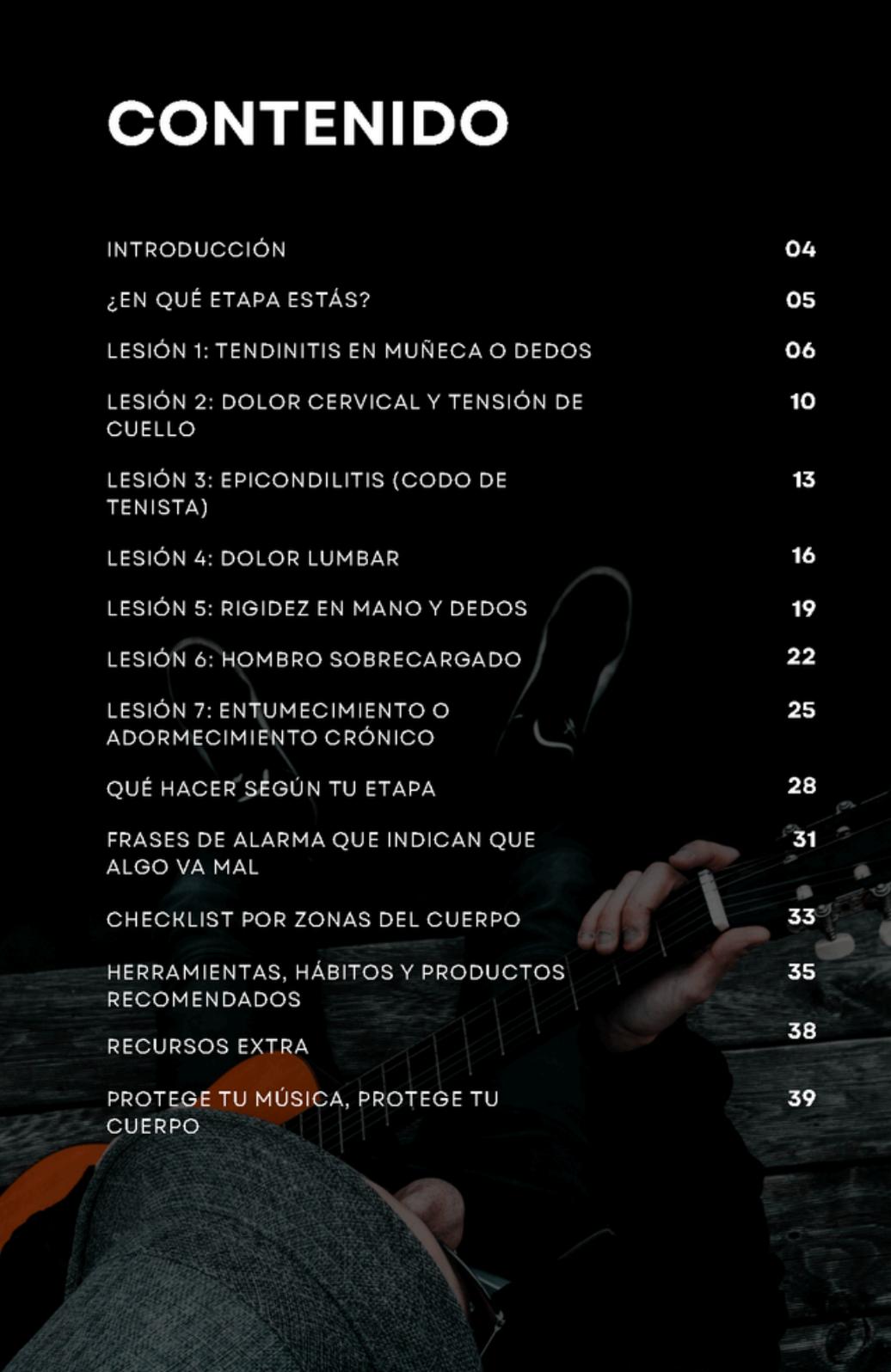
**EVITA, IDENTIFICA Y  
SUPERA LAS  
7 LESIONES MÁS  
COMUNES DEL  
GUITARRISTA**

---

**ALBERTO McCLANE**

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	04
¿EN QUÉ ETAPA ESTÁS?	05
LESIÓN 1: TENDINITIS EN MUÑECA O DEDOS	06
LESIÓN 2: DOLOR CERVICAL Y TENSIÓN DE CUELLO	10
LESIÓN 3: EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)	13
LESIÓN 4: DOLOR LUMBAR	16
LESIÓN 5: RIGIDEZ EN MANO Y DEDOS	19
LESIÓN 6: HOMBRO SOBRECARGADO	22
LESIÓN 7: ENTUMECIMIENTO O ADORMECIMIENTO CRÓNICO	25
QUÉ HACER SEGÚN TU ETAPA	28
FRASES DE ALARMA QUE INDICAN QUE ALGO VA MAL	31
CHECKLIST POR ZONAS DEL CUERPO	33
HERRAMIENTAS, HÁBITOS Y PRODUCTOS RECOMENDADOS	35
RECURSOS EXTRA	38
PROTEGE TU MÚSICA, PROTEGE TU CUERPO	39



¿Por qué esta guía puede ayudarte a seguir tocando sin dolor?

Tocar la guitarra es una experiencia poderosa: te conecta con tus emociones, tu creatividad y tu identidad como músico. Pero también es una actividad física que exige coordinación, fuerza y repetición... y si no cuidas tu cuerpo, esa pasión puede transformarse en frustración o, peor aún, en una lesión que te obligue a parar.

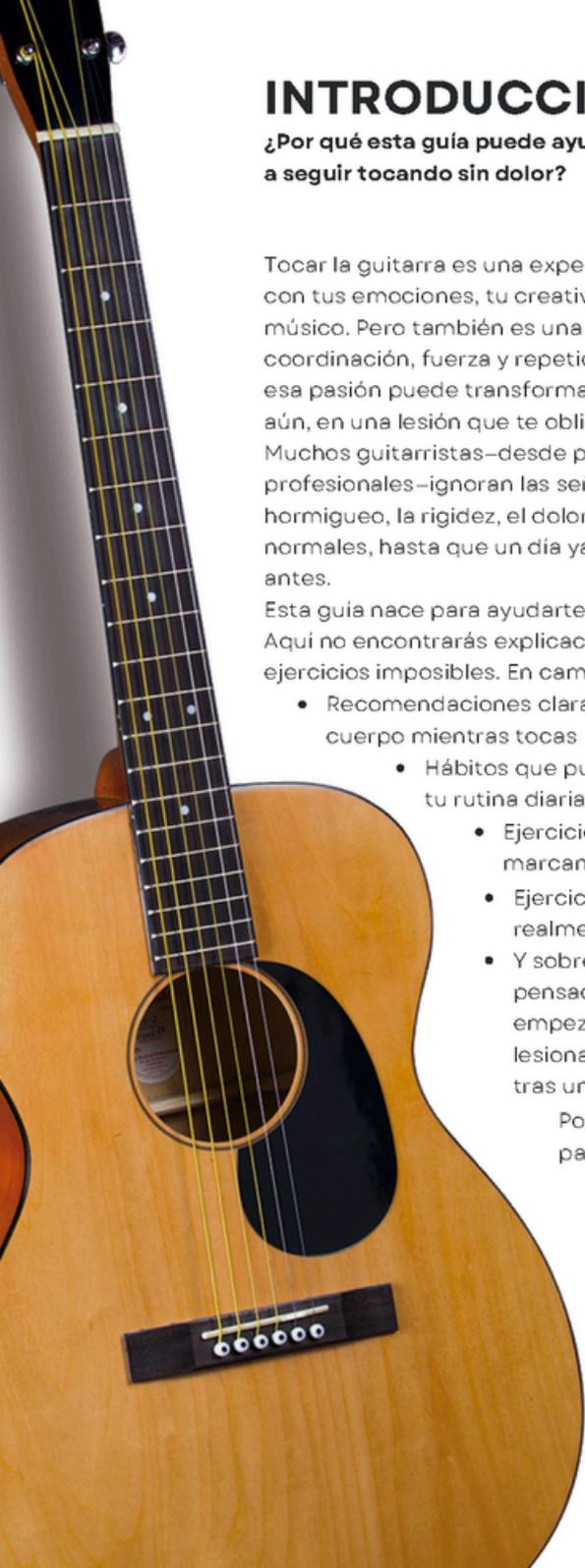
Muchos guitarristas—desde principiantes hasta profesionales—ignoran las señales de alerta del cuerpo. El hormigueo, la rigidez, el dolor leve... parecen cosas normales, hasta que un día ya no puedes tocar como antes.

Esta guía nace para ayudarte a evitar llegar a ese punto. Aquí no encontrarás explicaciones médicas complicadas ni ejercicios imposibles. En cambio, te ofrecemos:

- Recomendaciones claras y directas para cuidar tu cuerpo mientras tocas
- Hábitos que puedes incorporar fácilmente a tu rutina diaria
- Ejercicios y productos que realmente marcan la diferencia
- Ejercicios y productos que realmente marcan la diferencia
- Y sobre todo, una estructura pensada para adaptarse a ti: estés empezando a cuidarte, estés lesionado ahora, o estés volviendo tras una lesión.

Porque tu salud física es una parte esencial de tu sonido.

Y porque cuidar tu cuerpo es la mejor forma de seguir haciendo música durante muchos años más.



Antes de sumergirte en las lesiones más comunes, es importante que identifiques en qué momento te encuentras tú.

No todos los guitarristas tienen las mismas necesidades: algunos quieren prevenir, otros ya están lidiando con dolor, y otros están en proceso de volver a tocar.

Lee las siguientes descripciones y elige la que más se parezca a tu situación actual.

Esto te servirá como guía para centrarte en las recomendaciones más relevantes para ti.

## ● **Prevención**

“No tengo una lesión, pero a veces noto tensión o molestias leves. Quiero evitar que esto vaya a más.”

- Quieres mantener tu cuerpo sano
- Te preocupa forzar sin darte cuenta
- Te interesa mejorar tu técnica, postura y hábitos

👉 En cada lesión encontrarás consejos específicos marcados con ● si estás en esta etapa.

## ● **Lesión activa**

“Siento dolor o molestias al tocar. Ya no es algo leve: hay incomodidad real y no sé si debería parar.”

- Llevas días o semanas con un síntoma concreto
- Te preguntas si estás lesionado de verdad
- Necesitas soluciones rápidas y alivio

👉 Fíjate en las recomendaciones marcadas con ● si estás lesionado ahora mismo.

## ● **Recuperación**

“Tuve que parar por una lesión y estoy intentando volver a tocar poco a poco, sin recaer.”

- Estás saliendo de una lesión diagnosticada o autoidentificada
- Necesitas volver con cuidado y de forma progresiva
- Te interesa saber cómo recuperar técnica y condición sin riesgo

👉 Busca los apartados marcados con ● si estás en proceso de volver a tocar.

## 💡 **Consejo:**

**No hace falta estar en una sola etapa. Puedes moverte entre ellas según la parte del cuerpo o el momento del año. Esta guía está pensada para acompañarte en cualquiera de ellas.**

# LESIÓN 1: TENDINITIS EN MUÑECA O DEDOS

## Cómo detectarla, evitarla y superarla

### ¿Qué es la tendinitis?

La tendinitis es una inflamación del tendón, esa cuerda fibrosa que conecta el músculo con el hueso y permite el movimiento de tus dedos y muñeca. En guitarristas, la causa casi siempre es sobrecarga por repetición: muchas horas tocando, pocas pausas, técnica incorrecta o tensión muscular sostenida sin descanso.

La tendinitis puede aparecer en distintas zonas:

- El flexor común superficial (palma) al presionar cuerdas
- El extensor radial corto del carpo (parte externa del antebrazo)
- Los extensores de los dedos, por estiramiento forzado o agarres tensos

Aunque es frecuente, no es algo que debas normalizar: una tendinitis ignorada puede cronificarse y llevarte a parar durante semanas o meses.

### ¿Cómo reconocerla?

Los síntomas típicos son:

- Dolor en la muñeca o base de los dedos al tocar o después de ensayar
- Sensación de rigidez o tirantez al despertar o tras estar en reposo
- Inflamación leve, calor en la zona o sensibilidad al tacto
- Dificultad para cerrar el puño sin dolor
- Empeoramiento progresivo si sigues tocando sin cambiar nada

Al principio, la tendinitis puede parecer solo una fatiga. El problema es que el cuerpo se adapta al dolor... hasta que deja de hacerlo.

### Causas comunes en guitarristas

- Tocar con la muñeca en flexión constante (muy doblada hacia dentro)
- Sujetar el mástil con el pulgar muy alto, tensando todo el antebrazo
- Presionar las cuerdas con demasiada fuerza
- Tocar piezas que requieren ligados rápidos, arpeggios o tapping intensivo sin descanso
- Usar una correa mal ajustada (demasiado baja o demasiado alta)
- Practicar mucho sin calentamiento, sin estiramiento y sin pausas
- Malas posturas frente al atril o al ordenador (codo elevado, hombro encogido)

# LESIÓN 1: TENDINITIS EN MUÑECA O DEDOS

## Cómo detectarla, evitarla y superarla

### ● **Prevención**

Si no tienes dolor, pero ensayas muchas horas, o sientes “carga” o rigidez al final del día, estás a tiempo de evitar la tendinitis.

### ✓ **Hábitos preventivos**

- Calienta antes de tocar: movilidad articular circular, abrir/cerrar dedos rápido 30 segundos
- Corrige la posición del pulgar: debe apoyar suavemente, no ejercer presión constante
- Evita flexionar mucho la muñeca: levanta ligeramente el mástil o sube la silla
- Haz pausas activas cada 25 minutos: sacude manos, estira muñeca, camina

### 🧑 **Ejercicio recomendado**

Estiramiento de flexores:

1. Extiende el brazo con la palma hacia arriba.
2. Con la otra mano, tira suavemente de los dedos hacia abajo hasta sentir el estiramiento en el antebrazo. Mantén 20 segundos.
3. Repite con la palma hacia abajo para estirar los extensores.

Hazlo antes y después de ensayar.

---

### ● **Si ya estás lesionado**

La tendinitis activa requiere descanso y ajustes inmediatos. No es recomendable “tocar un poco menos” o “aguantar el dolor”. Eso solo alarga la lesión y empeora el pronóstico.

### ✗ **Qué NO hacer**

- No uses hielo directamente sobre la piel
- No tomes antiinflamatorios sin indicación médica
- No hagas estiramientos forzados con dolor
- No sigas ensayando para “probar si hoy duele menos”

# LESIÓN 1: TENDINITIS EN MUÑECA O DEDOS

## Cómo detectarla, evitarla y superarla

### ✓ Qué Sí hacer

- Aplica frío local (paquete de gel o toalla mojada fría) durante 10 min, 2 veces al día
- Usa una férula de descarga o vendaje kinesiotape para limitar el movimiento
- Descansa al menos 48 horas sin tocar
- Evalúa la ergonomía de tu espacio: altura del mástil, silla, atril
- Masajea la zona con pelota blanda o aceite de árnica, suavemente

### 📖 Recomendaciones útiles

- Férula nocturna de muñeca ajustable (para evitar movimientos involuntarios mientras duermes)
- Pack frío/calor reutilizable anatómico
- Kinesiotape beige o negro (si sabes colocarlo o acudes a un fisio)

---

### ● En fase de recuperación

Una vez desaparece el dolor agudo y puedes mover la muñeca sin molestia, empieza la readaptación progresiva.

### 🎯 Objetivo:

Volver a tocar con seguridad, sin recaídas, y con mejor técnica.

### 🧑‍🎨 Ejercicios recomendados

- Movilidad articular sin peso:
- Giros de muñeca suaves, movimientos circulares de los dedos (2x20 seg)
- Fortalecimiento excéntrico con banda elástica (0,5 kg o menos de resistencia):
- Sujeta la banda con una mano y flexiona la muñeca hacia arriba y abajo lentamente, sin dolor.
- Automasaje post-sesión:
- Rodillo suave o pelota sobre los extensores del antebrazo durante 1 minuto.
- Ensayo progresivo:
- Empieza con 5-10 minutos de escalas sin presión, luego acordes abiertos, evitando ligados o pasajes técnicos exigentes.

# LESIÓN 1: TENDINITIS EN MUÑECA O DEDOS

Cómo detectarla, evitarla y superarla

## Materiales útiles para esta etapa

- Pelota blanda antiestrés (para movilidad fina)
- Rodillo miofascial mini
- Banda elástica progresiva nivel 1
- Aceite de masaje o crema muscular suave

### Nota importante

La tendinitis no se trata solo con descanso, sino con cambios en la técnica y en tus hábitos diarios.

Sin corrección de causa, es probable que la molestia vuelva incluso después de semanas sin tocar.



# LESIÓN 2: DOLOR CERVICAL Y TENSION DE CUELLO

## Causas frecuentes y cómo liberar la zona

### ¿Qué es el dolor cervical en guitarristas?

La zona cervical (parte alta de la columna, cuello y nuca) sostiene el peso de la cabeza, que puede llegar a unos 5 kilos en reposo. Al tocar la guitarra, es habitual inclinarla ligeramente hacia el instrumento o adelantarla para ver el mástil... y hacerlo durante horas, sin darte cuenta.

Este hábito provoca sobrecarga muscular en el cuello, trapecios, hombros y espalda alta, lo que genera rigidez, molestias, pérdida de movilidad, dolor tensional o incluso mareos.

### ¿Cómo se manifiesta?

- Dolor al girar la cabeza hacia un lado (generalmente hacia el mástil)
- Rigidez al despertarte o tras largos ensayos
- Sensación de “cabeza pesada” o “hormigueo” en la base del cráneo
- Dolor que irradia hacia hombros, espalda alta o incluso brazos
- Necesidad de “tronar el cuello” o moverlo constantemente

A veces el síntoma no es el cuello en sí, sino la fatiga visual, dolor en la mandíbula o en la base del cráneo, que también se relacionan con malas posturas cervicales.

### Causas más comunes

- Tocar durante horas mirando el mástil, sin pausas
- Atril mal colocado (muy bajo o muy alejado)
- Postura de “cuello adelantado” típica al leer partituras o tocar en casa
- Estrés y tensión acumulada (la zona cervical es un “reservorio” de tensión emocional)
- Correa mal ajustada: si el instrumento queda muy bajo, fuerzas el cuello y los hombros

# LESIÓN 2: DOLOR CERVICAL Y TENSION DE CUELLO

## Causas frecuentes y cómo liberar la zona

### ● **Prevención**

#### ✓ Hábitos que marcan la diferencia

- Sube el atril a la altura de los ojos (ni inclinado ni muy bajo)
- Si tocas sentado, siéntate con la espalda apoyada y el cuello erguido
- Revisa la altura de la guitarra: debe permitirte mirar al mástil con los ojos, no con el cuello
- Haz micropausas cada 20–30 minutos: cuello, hombros y escápulas
- No practiques frente al espejo si eso te obliga a girar la cabeza lateralmente

### 🧑 **Ejercicio preventivo**

Movilidad cervical controlada (3 veces por semana):

1. Siéntate recto/a. Gira la cabeza suavemente hacia un lado y mantén 5 segundos.
2. Vuelve al centro y gira hacia el otro lado.
3. Luego inclina la cabeza hacia adelante y hacia atrás (sin forzar).

Hazlo 5 veces por dirección, sin rebotes ni velocidad.

---

### ● **Si ya sientes dolor cervical**

Cuando el dolor se instala, puedes notar una especie de bloqueo muscular, sensación de pinzamiento o incluso cefaleas tensionales. Es un aviso claro de que necesitas actuar.

### ✗ **Evita**

- Practicar durante mucho rato sin reposo visual ni físico
- Dormir con almohadas demasiado altas o blandas
- Girar la cabeza bruscamente al tocar o improvisar
- Realizar estiramientos cervicales agresivos (pueden empeorar)

### ✓ **Recomendaciones inmediatas**

- Calor húmedo durante 10–15 minutos (ducha caliente o compresa)
- Automasaje suave en cuello y trapecios (con las yemas de los dedos o una pelota de goma contra la pared)
- Dormir con una almohada cervical firme
- Movilidad suave: giros laterales y frontales lentos durante 5 minutos al día

# LESIÓN 2: DOLOR CERVICAL Y TENSION DE CUELLO

## Causas frecuentes y cómo liberar la zona

### Apoyos útiles

- Almohada cervical ortopédica
- Rodillo miofascial o pelota de liberación
- Masajeador manual de trapecio y cuello
- Aceite relajante muscular o crema con mentol

### Recuperación

Si has tenido que parar por una contractura o sobrecarga en cuello, es vital que no vuelvas a la misma postura ni rutina que la provocó.

### Objetivo:

Evitar recaídas, recuperar movilidad y fortalecer la musculatura de soporte (trapecios, escápulas, dorsal).

### Reeduación postural

- Usa espejos para observar tu cuello mientras tocas (¡sí, ahora sí!)
- Fortalece la espalda alta con ejercicios como remo sin peso o estiramientos de escápulas
- Usa bandas elásticas para ejercicios de tracción (hacia atrás)
- Trabaja tu respiración: respirar superficialmente favorece la tensión cervical
- Introduce hábitos como yoga, natación suave o movilidad torácica

 **Recuerda que la tensión cervical suele ser acumulativa. No aparece de un día para otro, y por tanto, tampoco desaparece rápido.**

### Tip de oro

El dolor cervical en guitarristas suele mejorar en un 70% solo con ajustar el entorno:

- subir atril
- apoyar bien la espalda
- tocar más cerca del centro del cuerpo
- revisar tu respiración y la tensión de mandíbula

# LESIÓN 3: EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)

Señales, hábitos y recursos clave para el guitarrista

## ¿Qué es la epicondilitis?

La epicondilitis lateral, más conocida como “codo de tenista”, es una inflamación de los tendones que se insertan en el epicóndilo lateral, una protuberancia ósea en la parte externa del codo. Estos tendones están conectados a los músculos extensores del antebrazo, que se usan constantemente para estabilizar la muñeca y mover los dedos al tocar.

En guitarristas, esta lesión es común por movimientos repetitivos al rasguear, usar púa, tocar ligados exigentes o mantener una mala postura de brazo dominante.

## ¿Cómo se manifiesta?

- Dolor en la parte externa del codo, que puede irradiarse hacia el antebrazo
- Dolor al levantar objetos con la palma hacia abajo
- Molestia al extender la muñeca o abrir la mano con fuerza
- Sensación de pérdida de fuerza en el brazo o agarrotamiento después de tocar
- Dolor más agudo al empuñar una taza, abrir una puerta o sostener el mástil

La epicondilitis suele aparecer de forma gradual. A veces se confunde con fatiga o tensión acumulada hasta que el dolor se vuelve incapacitante.

## Causas más comunes en guitarristas

- Usar la muñeca con demasiada fuerza al rasguear o hacer picking
- Tocar con el brazo elevado o en mala posición (codo por encima del hombro)
- Sujetar la púa con tensión excesiva
- Entrenar ligados o tapping sin descansos adecuados
- Sujetar el mástil con un ángulo inadecuado, generando tensión extra
- Tocar mucho tiempo sin calentar o estirar
- Cambios bruscos de repertorio técnico o de tipo de guitarra (eléctrica → acústica, por ejemplo)

# LESIÓN 3: EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)

Señales, hábitos y recursos clave para el guitarrista

## ● Prevención

La epicondilitis es una lesión por sobrecarga, así que la clave está en optimizar la técnica, relajar el agarre y no abusar de los movimientos repetitivos.

## ✓ Hábitos fundamentales

- No sujetes la púa como si fuera un cuchillo: bastan los dedos relajados
- Si haces rasgueos intensos, asegúrate de que el movimiento proviene del antebrazo o brazo, no solo de la muñeca
- Ajusta la altura de la guitarra para evitar que el codo dominante esté muy elevado
- Alterna técnicas: si practicas ligados, descansa con escalas o acordes abiertos
- Calienta siempre con ejercicios de movilidad y “sacudidas” suaves del brazo

## 🧑 Estiramiento preventivo clave

Estiramiento de extensores de antebrazo:

1. Brazos extendidos hacia delante, palma hacia abajo.
2. Con la otra mano, tira suavemente de los dedos hacia abajo y hacia ti.
3. Mantén durante 20 segundos. Repite con el otro brazo.

Hazlo antes y después de sesiones exigentes.

---

## ● Si ya tienes epicondilitis

Esta es una de las lesiones más frustrantes para guitarristas porque interfiere incluso en acciones cotidianas como abrir una botella, levantar una mochila o sujetar el móvil.

## ✗ Evita

- Practicar con dolor
- Usar vendajes de sujeción sin asesoramiento
- Hacer fuerza con la palma hacia abajo (como levantar el ampli)
- Hacer estiramientos si el dolor es muy agudo

# LESIÓN 3: EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)

Señales, hábitos y recursos clave para el guitarrista

## ✓ Qué hacer

- Aplica frío local en la zona del epicóndilo durante 10 min, 2 veces al día
- Usa una cincha o brazalete anti-epicondilitis (en ensayos, no en reposo)
- Descansa el brazo durante 48–72 h, sin cargar peso ni tocar
- Visita a un fisioterapeuta para valorar el grado de inflamación
- Realiza automasaje suave en el antebrazo con pelota o dedos

## 📖 Recomendaciones útiles

- Brazalete de descarga para epicondilitis
- Pack frío/calor reutilizable
- Pelota de automasaje blanda (6–8 cm)
- Aceite de árnica o crema antiinflamatoria natural

---

## ● En fase de recuperación

Aquí el riesgo está en querer volver demasiado rápido. La epicondilitis puede parecer “superada” durante unos días... hasta que vuelves a forzar.

## 🎯 Objetivo:

Volver a tocar sin dolor y sin tensión compensatoria en hombro, muñeca o cuello.

## ✓ Rehabilitación progresiva

Ejercicios sin carga:

- Movilidad circular de muñeca, apertura y cierre de dedos, movimientos suaves de antebrazo
- Fortalecimiento excéntrico con peso muy ligero o banda elástica
- (siempre sin dolor)
- Tocar piezas sencillas sin púa al principio (fingerstyle suave)
- Ajuste técnico:
- Vuelve a analizar tu postura al tocar. Grábate si es necesario.
- Trabajo compensatorio:
- Fortalece musculatura de escápula, dorsal y hombros para aliviar la carga del brazo dominante

# LESIÓN 4: LUMBALGIA Y DOLOR LUMBAR

Cómo afecta tu postura y cómo fortalecer tu espalda

## ¿Qué es la lumbalgia?

La lumbalgia es el dolor localizado en la parte baja de la espalda, entre las costillas y la pelvis. Es una de las dolencias más comunes entre músicos que practican sentados durante muchas horas, especialmente si no prestan atención a la postura, la movilidad o la ergonomía.

En guitarristas, este dolor puede estar causado por desequilibrios posturales, falta de activación del “core” (zona abdominal-lumbar) o por el simple hecho de sentarse mal... repetidamente.

## ¿Cómo se manifiesta?

- Dolor o rigidez en la parte baja de la espalda al levantarte
- Sensación de pesadez tras sesiones largas sentado/a
- Necesidad de estirar o mover la espalda al final del ensayo
- Dolor que se agrava al agacharte, levantarte o cargar peso
- A veces se irradia hacia los glúteos o piernas (sin ser ciática)

La lumbalgia no suele empezar de golpe, sino como una molestia acumulada que va empeorando si no se corrige el origen.

## Causas frecuentes en guitarristas

- Sentarse sin respaldo o en sillas demasiado bajas
- Inclinarsse hacia el mástil durante horas
- Cargar todo el peso hacia un solo lado (pierna cruzada, banquillo mal colocado)
- Tocar sin activar el abdomen: la zona lumbar soporta toda la carga
- No realizar pausas ni estiramientos compensatorios
- Usar calzado inadecuado (muy blando, desigual, sin soporte)



# LESIÓN 4: LUMBALGIA Y DOLOR LUMBAR

## Cómo afecta tu postura y cómo fortalecer tu espalda

### ● **Prevención**

#### ✓ **Hábitos fundamentales**

- Usa una silla firme, sin ruedas, con una ligera inclinación hacia adelante
- Coloca el mástil de forma que no tengas que inclinarte sobre él
- Alterna entre tocar sentado y de pie si es posible
- Mantén ambos pies apoyados y evita cruzar las piernas
- Activa el abdomen de forma ligera al tocar (esto protege la zona lumbar sin rigidez)

#### 🧑 **Ejercicio preventivo clave**

Basculación de pelvis:

1. Sentado/a, rota suavemente la pelvis hacia adelante (sacando ligeramente glúteos) y hacia atrás (redondeando la espalda baja).
2. Repite 10 veces lentamente.
3. Este movimiento activa el core y mejora la percepción postural sin tensar.

Hazlo antes de ensayar y al finalizar la práctica.

---

### ● **Si ya tienes dolor lumbar**

El dolor lumbar en fase activa puede llegar a ser limitante incluso en tareas diarias. No esperes a que se “pase solo”.

#### ✗ **Evita**

- Sentarte en camas, sofás blandos o sillas sin respaldo
- Practicar con la espalda encorvada o sin moverte
- Estiramientos agresivos hacia adelante
- Dormir con almohadas muy altas que desalinee la columna

#### ✓ **Qué hacer**

- Aplica calor local con una manta térmica durante 15–20 min al día
- Realiza movimientos suaves como el “gato-vaca” (ver más abajo)
- Descansa de forma activa: camina, cambia de posición
- Trabaja con un fisioterapeuta si el dolor es recurrente

# LESIÓN 4: LUMBALGIA Y DOLOR LUMBAR

Cómo afecta tu postura y cómo fortalecer tu espalda

## ● En recuperación

Cuando el dolor lumbar disminuye pero aún existe tensión o miedo a recaer, lo más importante es reeducar tu postura al tocar y fortalecer tu zona media.

## 🎯 Objetivo:

Volver a tocar sin rigidez ni compensaciones, con la espalda erguida y estable.

## ✓ Pasos clave

- Haz ejercicios de activación del core (sin peso, sin flexión lumbar):
  - Puente de glúteos, contracción isométrica abdominal, bird-dog
- Usa un soporte lumbar pequeño si practicas mucho rato
- Aprende a sentarte sin colapsar: busca una posición activa y neutra
- Fortalece los músculos del glúteo y espalda media (son tu “anclaje”)

💡 **Si tienes miedo de volver a sentarte, empieza practicando de pie con una buena correa ajustada.**

## 📖 Materiales recomendados

- Cojín lumbar ergonómico
- Esterilla firme para ejercicios de suelo
- Pelota de movilidad para zona sacra
- Silla sin ruedas, con asiento firme y plano
- Banquillo ajustable para pierna si tocas guitarra clásica

### Dato importante

El dolor lumbar no siempre indica daño estructural.

En muchos casos, basta con ajustar la postura, moverse más, estirar adecuadamente y fortalecer el centro del cuerpo para que desaparezca.

# LESIÓN 5: RIGIDEZ EN LOS DEDOS TRAS ENSAYAR

Por qué ocurre y qué ejercicios la alivian

## ¿Qué es la rigidez post-ensayo?

La rigidez en los dedos es una sensación de pérdida temporal de agilidad, tensión interna o lentitud de respuesta tras tocar durante un tiempo prolongado. No es dolor, pero puede ser el preludio de una lesión real si no se corrige la causa.

Suele aparecer en los dedos más activos (índice, medio y anular), aunque también puede afectar al pulgar o meñique dependiendo del estilo y repertorio. También puede ir acompañada de entumecimiento, fatiga, hormigueo o sensación de hinchazón.

## ¿Cómo se manifiesta?

- Sensación de “dedos torpes” al finalizar el ensayo
- Lentitud para abrir y cerrar la mano
- Sensación de “manos dormidas” sin llegar a la parestesia
- Dificultad para tocar pasajes rápidos tras una pausa
- Necesidad de estirar los dedos o sacudir la mano al dejar de tocar

No es una lesión por sí sola, pero puede derivar en tendinitis, contracturas o incluso problemas nerviosos si se acumula tensión sin drenaje muscular.

## Causas frecuentes en guitarristas

- Falta de calentamiento previo
- Técnica demasiado tensa al pulsar cuerdas o hacer acordes
- Mala circulación (por postura, frío o falta de movimiento)
- No hacer pausas activas durante el ensayo
- Ensayos prolongados sin estiramientos al finalizar
- Tocar repertorio muy técnico o rápido sin progresión

# LESIÓN 5: RIGIDEZ EN LOS DEDOS TRAS ENSAYAR

Por qué ocurre y qué ejercicios la alivian

## ● **Prevención**

Evitar la rigidez es relativamente sencillo si adoptas buenas prácticas posturales y musculares.

## ✓ **Buenos hábitos**

- Calienta con movilidad general antes de empezar (dedos, muñeca, brazo)
- Haz 5-10 repeticiones de apertura y cierre rápida de los dedos
- Toca las primeras piezas de cada sesión a tempo más bajo para soltar la mano
- No toques nunca con las manos frías
- Al terminar, realiza una rutina de estiramiento simple (ver más abajo)

## 🧘 **Estiramiento recomendado**

Extensión dinámica de dedos:

- Estira la mano como si empujaras una pared con la palma abierta.
- Luego, cierra en puño suave y vuelve a abrir.

Hazlo 10 veces por mano, 2-3 veces por sesión.

---

## ● **Si ya sientes rigidez**

Si la rigidez aparece con frecuencia, es momento de actuar antes de que evolucione a algo más serio.

## ✗ **Evita**

- Practicar piezas técnicas con los dedos aún rígidos
- Hacer estiramientos forzados o dolorosos
- Saltarte el enfriamiento al finalizar
- Dormir con la mano doblada bajo el cuerpo o la almohada

# LESIÓN 5: RIGIDEZ EN LOS DEDOS TRAS ENSAYAR

Por qué ocurre y qué ejercicios la alivian

## ✓ Qué hacer

- Baño de agua tibia y movimiento suave durante 10 minutos
- Estiramientos ligeros de dedos y muñeca (sin forzar)
- Automasaje con crema relajante en cada dedo, base y palma
- Agitar suavemente las manos como si sacudieras agua

**💡 En casos persistentes, puede haber un componente circulatorio, articular o nervioso. Acude a un especialista si hay entumecimiento o pérdida de sensibilidad.**

## ● En recuperación

Si vienes de una sobrecarga por ensayo excesivo o técnica tensa, la rigidez será el primer síntoma en reaparecer. La clave es la constancia en el cuidado diario.

## 🎯 Objetivo:

Mejorar la movilidad, mantener los tendones elásticos y recuperar precisión sin rigidez.

## ✓ Ejercicios útiles

Movilidad circular:

1. Haz rotaciones de cada dedo (índice, medio, etc.) desde la base.
2. 2 vueltas en cada sentido por dedo.
3. Fortalecimiento suave con goma de resistencia:
4. Coloca una goma elástica alrededor de los dedos y ábrelos lentamente. 3 series de 10.

Movilidad sin instrumento:

5. Mueve dedos con independencia, dibujando números en el aire o haciendo patrones con cada dedo
6. Higiene postural nocturna:
7. Evita dormir con la muñeca flexionada. Usa una toalla enrollada para mantener una posición neutral si es necesario.

## 📖 Recomendaciones útiles

- Bola antiestrés para músicos (ni muy dura ni muy blanda)
- Aceite de masaje de árnica o romero
- Agua caliente con sal para baños de manos
- Banda elástica nivel 1 para ejercicios digitales

# LESIÓN 6: HOMBRO SOBRECARGADO

El rol de la correa, el peso del instrumento y la técnica

## ¿Qué es la sobrecarga de hombro?

El hombro es una de las articulaciones más complejas del cuerpo humano. Está formado por varios músculos (como el deltoides, el trapecio y el manguito rotador) que trabajan constantemente para estabilizar el brazo mientras tocas.

Cuando ensayas durante horas, especialmente de pie, o si tu postura no es óptima, estos músculos se tensan progresivamente hasta generar dolor, rigidez, pérdida de movilidad o incluso pinchazos.

## ¿Cómo se manifiesta?

- Dolor difuso o punzante en el hombro (generalmente el derecho si tocas con púa, o el izquierdo si sujetas el mástil con fuerza)
- Tensión que sube hacia el cuello o baja hacia el omóplato
- Sensación de fatiga constante en la parte superior del brazo
- Molestia al levantar el brazo o rotarlo hacia atrás
- Incapacidad para relajar el hombro incluso en reposo

En fases avanzadas puede derivar en hombro congelado, inflamación del manguito rotador o bursitis.

## Causas frecuentes en guitarristas

- Correa mal ajustada (instrumento demasiado bajo o mal balanceado)
- Elevar el hombro sin darte cuenta para compensar el peso
- Sujetar el mástil con tensión constante en el brazo izquierdo
- Practicar largas sesiones de pie sin descanso ni movilidad
- No fortalecer los músculos posturales (espalda, escápula, core)

 **Es útil practicar frente a un espejo para ver si el hombro está elevado inconscientemente.**

# LESIÓN 6: HOMBRO SOBRECARGADO

## El rol de la correa, el peso del instrumento y la técnica

### ● Prevención

La sobrecarga del hombro es totalmente prevenible si cuidas tu postura, ajustas bien el instrumento y alternas técnicas.

### ✓ Buenos hábitos

- Ajusta la correa para que la guitarra quede a la misma altura sentado y de pie
- Usa correas anchas, acolchadas y antideslizantes
- Evita cargar la tensión solo en un lado: equilibra tu cuerpo al tocar
- Introduce pausas activas: círculos de hombros, estiramiento cruzado de brazo
- Alterna entre tocar de pie y sentado si ensayas muchas horas

### 🧑 Estiramiento preventivo

Estiramiento cruzado de hombro:

1. Cruza un brazo por delante del pecho y, con el otro, tira suavemente hacia ti desde el codo.
2. Mantén 20 segundos. Repite con el otro brazo.

Hazlo cada hora de práctica, especialmente si tocas de pie.

### ● Si ya tienes dolor de hombro

El hombro es una articulación que puede inflamarse silenciosamente. Cuando da síntomas, ya suele haber sobrecarga.

### ✗ Evita

- Dormir sobre el lado lesionado
- Seguir tocando sin cambiar la altura de la correa
- Hacer estiramientos forzados por encima del rango de movimiento
- Sostener la guitarra o el mástil durante largas pausas sin tocar

### ✓ Qué hacer

- Aplica frío local si hay inflamación, calor si hay rigidez (consulta a un fisio)
- Descarga el hombro con masajes suaves (manuales o con pelota)
- Practica movimientos controlados sin peso: rotación externa/ interna
- Usa una pelota blanda entre la espalda y la pared para liberar trapecios y romboides
- Asegúrate de que el instrumento no tira de ti hacia adelante

# LESIÓN 6: HOMBRO SOBRECARGADO

El rol de la correa, el peso del instrumento y la técnica

## ● En fase de recuperación

Una vez el dolor agudo ha pasado, comienza la fase de reeducación muscular. Aquí es vital fortalecer los estabilizadores del hombro para evitar recaídas.

## 🎯 Objetivo:

Tocar relajado, sin encoger los hombros y con buena movilidad escapular.

## ✓ Rehabilitación progresiva

1. Movilidad sin peso: círculos de hombros hacia adelante y atrás, 10 repeticiones
2. Ejercicios isométricos: mantener el brazo en 90° contra la pared durante 10 segundos
3. Fortalecimiento con banda elástica: rotación externa y retracción escapular suave
4. Postura neutra al tocar: espalda erguida, hombros sueltos, codo relajado
5. Pausas estructuradas: cada 20–30 minutos, aunque te sientas bien

## 📦 Materiales recomendados

- Correa ergonómica acolchada (mínimo 7 cm de ancho)
- Pelota de masaje firme (tipo lacrosse o corcho)
- Banda elástica de baja resistencia para rotadores
- Rodillo para espalda alta y trapecios

### Nota extra

Tocar con los hombros tensos no solo afecta al cuerpo: también limita tu expresividad.

Un hombro suelto da fluidez, control y energía a tu interpretación.

# LESIÓN 7: ENTUMECIMIENTO O ADORMECIMIENTO

**Qué nervios pueden estar implicados y cómo prevenirlo**

## ¿Qué es el entumecimiento?

Sentir que una mano o un dedo “se duerme” mientras tocas –o justo después– no es algo raro, pero nunca debería considerarse normal.

Esta sensación suele indicar una compresión nerviosa o vascular, es decir, un pinzamiento o bloqueo que impide que la sangre o los impulsos eléctricos lleguen correctamente a la zona afectada.

En guitarristas, lo más habitual es el síndrome del túnel carpiano, el atrapamiento del nervio cubital, o incluso compresiones en la zona cervical o en el pectoral menor que terminan afectando la mano.

## ¿Cómo se manifiesta?

- Sensación de hormigueo en los dedos (índice, medio, meñique o pulgar, según el nervio afectado)
- Adormecimiento parcial de la mano tras tocar más de 15–20 minutos
- Sensación de “falta de fuerza” o “torpeza” repentina en la mano
- Manos frías o con mala circulación durante la práctica
- Entumecimiento que aparece al dormir con el brazo doblado o sobre la mano

Esto puede ser pasajero, pero si ocurre varias veces por semana, debe abordarse de inmediato.

## Causas frecuentes en guitarristas

- Flexión excesiva y prolongada de la muñeca al tocar
- Apoyar el antebrazo sobre el borde de la guitarra (compresión nerviosa)
- Tocar sentado con los hombros adelantados (cierre del plexo braquial)
- Falta de movilidad torácica, cervical o escapular
- Dormir con la mano o el brazo doblados
- Tensión acumulada en el cuello, pectoral o escalenos

# LESIÓN 7: ENTUMECIMIENTO O ADORMECIMIENTO

## Qué nervios pueden estar implicados y cómo prevenirlo

### ● **Prevención**

Aquí la prevención vale oro. Cuanto antes identifiques lo que estás haciendo mal, menos probabilidades tendrás de agravar la compresión nerviosa.

### ✓ **Buenos hábitos**

- Asegúrate de que tu muñeca no está en hiperflexión ni extensión prolongada
- Evita apoyar el antebrazo con fuerza sobre el borde de la guitarra
- Practica con los hombros en posición neutra (ni hacia adelante ni hacia arriba)
- Haz pausas cada 20-30 minutos para mover brazos, cuello y escápulas
- Introduce ejercicios de movilidad cervical y torácica en tu rutina semanal

### 🧑 **Ejercicio de movilidad preventiva**

Movilidad neurodinámica del nervio mediano (túnel carpiano):

1. Con el brazo extendido hacia un lado, abre la palma con los dedos hacia atrás.
2. Inclina la cabeza hacia el lado contrario (como si miraras el hombro contrario).
3. Haz 5 repeticiones suaves. No debe doler.

Este ejercicio ayuda a movilizar el nervio y a mantener su deslizamiento funcional.

---

### ● **Si ya tienes entumecimiento al tocar**

Cuando aparece esta sensación de forma regular o intensa, hay que actuar con rapidez. Es señal de que un nervio está siendo comprimido o inflamado.

### ✗ **Evita**

- Tocar si la mano está dormida o con hormigueo
- Usar férulas sin supervisión
- Dormir con los brazos doblados o debajo del cuerpo
- Hacer movimientos rápidos o forzados si no tienes sensibilidad normal

# LESIÓN 7: ENTUMECIMIENTO O ADORMECIMIENTO

## Qué nervios pueden estar implicados y cómo prevenirlo

### ✓ Qué hacer

- Detén la práctica y anota cuánto tiempo tardas en recuperar la sensación
- Aplica calor en la zona cervical, escapular y antebrazo (si hay tensión, no inflamación)
- Eleva los brazos por encima de la cabeza durante 2 minutos para favorecer el retorno venoso
- Estira suavemente cuello, trapecio y pectoral
- Acude a un fisioterapeuta especializado en neurodinamia si persiste

### ● Recuperación y vuelta a la práctica

#### 🎯 Objetivo:

Liberar el nervio comprimido, restaurar la movilidad y eliminar hábitos que provocan atrapamiento.

### ✓ Estrategias útiles

- Movilidad neural diaria (como el ejercicio del nervio mediano)
- Corrección postural integral: cuello, hombros, espalda alta
- Ajuste ergonómico del entorno: altura del atril, distancia al mástil, silla
- Descompresión consciente del brazo: evita presiones innecesarias al tocar
- Fortalecimiento progresivo de la espalda y escápulas para sostener brazos sin tensión

### 📖 Materiales recomendados

- Almohada cervical ortopédica para dormir alineado
- Correa acolchada ancha si tocas de pie
- Silla con apoyo lumbar y altura regulable
- Rodillo o pelota de automasaje para zona cervical y dorsal
- Crema antiinflamatoria suave si hay inflamación diagnosticada

### Consejo final

Si una parte del cuerpo se adormece, está hablando.  
Escúchala a tiempo o el problema dejará de ser funcional... y pasará a ser estructural.

# ¿QUÉ HACER SEGÚN TU ETAPA?

**Tres momentos. Tres caminos.**

**Una sola prioridad ... que sigas haciendo música sin dolor.**

No todos los músicos lesionados están igual.

Algunos sienten que algo no va bien, pero siguen tocando.

Otros ya tienen dolor.

Y algunos más están intentando volver a su rutina tras una lesión larga.

No hay una única solución para todos. Pero sí hay un camino claro

dependiendo de tu etapa.

## ● **Etapa 1: Prevención**

**“No me duele, pero quiero cuidarme”**

Estás bien. Tocas sin molestias. Pero algo dentro de ti –intuición, experiencia, o quizá este mismo eBook– te dice que deberías empezar a tomar medidas.

Y haces bien. Porque esta es la etapa más poderosa: la que evita que llegues a las otras dos.

Qué puedes hacer ahora:

- Calienta antes de tocar. Siempre. Incluso 3 minutos ayudan.
- Descansa de forma activa. No esperes a tener molestias para parar.
- No normalices la rigidez. Si acabas una sesión con los dedos torpes, hay algo que mejorar.
- Estira después de tocar, sobre todo si usas técnicas intensas o tocas muchas horas.
- Escucha tu cuerpo, incluso cuando no duele. Aprende a sentir cuándo estás forzando.

💡 **Tu meta en esta etapa no es rendir más. Es rendir siempre.**



# ¿QUÉ HACER SEGÚN TU ETAPA?

Tres momentos. Tres caminos.

**Una sola prioridad ... que sigas haciendo música sin dolor.**

## ● **Etapa 2: Lesión activa**

**“Ya me duele, y no quiero que vaya a más”**

Estás en un momento delicado.

Tocar ya no es solo disfrutar: también es controlar, evitar, compensar.

El cuerpo te está avisando. Y necesitas escucharlo con calma, sin miedo.

### **Qué puedes hacer ahora:**

- Reduce la carga de práctica. No tienes que dejar de tocar, pero sí de forzar.
- Identifica el gesto que activa el dolor. No todo duele igual. A veces un acorde, a veces la postura.
- Evita “tocar a medias” con dolor. Eso entrena compensaciones peligrosas.
- No estires si duele. Estirar lo inflamado puede empeorarlo.
- Observa si el dolor cambia de sitio o forma. El cuerpo a veces se adapta mal.

💡 **Esta etapa no se supera con fuerza de voluntad. Se supera con inteligencia, paciencia y ajustes reales.**

## ● **Etapa 3: Recuperación**

**“El dolor ha bajado... pero me da miedo volver a lesionarme”**

Aquí es donde muchos músicos tropiezan.

Vuelven antes de tiempo. O vuelven igual que antes.

Y lo que parecía superado, reaparece más fuerte.

### **Qué puedes hacer ahora:**

- No corras. Vuelve poco a poco. Tu cuerpo necesita recordar cómo moverse sin dolor.
- Revisa lo que te lesionó. ¿Postura? ¿Técnica? ¿Carga excesiva? Corrígelo, o volverás al punto de partida.
- Introduce ejercicios de readaptación. No basta con tocar otra vez. Hay que fortalecer lo que quedó débil.
- Aprovecha este momento para conocerte mejor. Muchos músicos que se lesionan y se recuperan, vuelven más fuertes.

💡 **Recuperarse no es volver a como estabas. Es volver mejor.**

# ¿QUÉ HACER SEGÚN TU ETAPA?

Tres momentos. Tres caminos.

Una sola prioridad ... que sigas haciendo música sin dolor.

## ¿Y si no sabes en qué etapa estás?

Es lo más habitual.

La línea entre “cansancio” y “lesión” a veces es difusa.

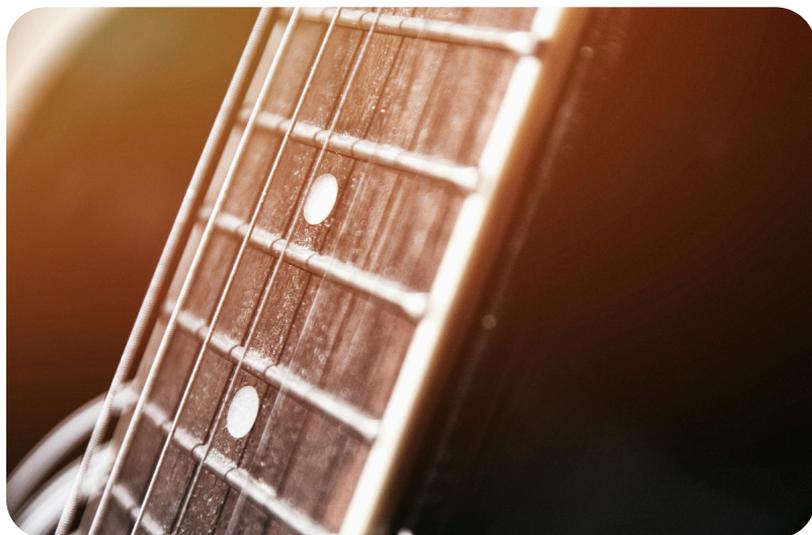
## Aquí van 3 preguntas que pueden ayudarte:

1. ¿Siento dolor o solo fatiga?
2. ¿El dolor aparece siempre en el mismo sitio?
3. ¿He cambiado algo en mi forma de tocar para evitarlo?

Si respondes “Sí” a la 2 o la 3, ya estás más allá de la prevención.

## Y recuerda:

**Tocar sin dolor no es un lujo. Es tu punto de partida.**



# FRASES DE ALARMA QUE INDICAN QUE ALGO VA MAL

Lo que los músicos dicen... antes de lesionarse del todo

Hay frases que todos los músicos decimos.

Son excusas, normalizaciones o pequeñas mentiras piadosas que usamos para ignorar el dolor, justificar el cansancio o postergar el descanso.

Y aunque suenan inofensivas... son señales tempranas de que algo no está bien.

Aquí tienes un listado de frases comunes que debes tomar como banderas rojas. Si te reconoces en una o más, es hora de actuar.

## ● **“Es normal que duela un poco, he practicado muchas horas”**

No, no es normal.

La fatiga muscular controlada es parte del entrenamiento.

Pero el dolor localizado, recurrente o punzante NO debería formar parte de tu rutina.

## ● **“Solo me molesta al tocar este pasaje técnico”**

El cuerpo te está avisando de que hay algo mal en tu técnica o postura. Ignorarlo solo hará que ese pasaje se convierta en una zona de riesgo permanente.

## ● **“Después de calentar un rato se me pasa”**

Lo que estás haciendo no es calentar: es anestesiar con movimiento.

Si la molestia desaparece al mover y vuelve al parar, hay tensión acumulada o inflamación de bajo grado.

## ● **“Me pasa solo a veces, seguro que es estrés”**

Sí, el estrés influye... pero también se somatiza en músculos y articulaciones.

Si sientes tensión, hormigueo o rigidez con frecuencia, el cuerpo te está pidiendo ayuda.

## ● **“Lo soluciono con estiramientos y ya”**

Cuidado: los estiramientos mal hechos o sin criterio pueden agravar una lesión existente.

Primero hay que detectar la causa, y después aplicar el estiramiento correcto, en el momento adecuado.

# FRASES DE ALARMA QUE INDICAN QUE ALGO VA MAL

Lo que los músicos dicen... antes de lesionarse del todo

## ● “Esto me ha pasado otras veces, ya se me pasará”

Y si no se pasa... volverá más fuerte.

El cuerpo tiene memoria: repetir un gesto que ya te lesionó sin modificar nada multiplica el riesgo de recaída.

## ● “Es que tengo mala postura al dormir”

Dormir mal puede influir, claro.

Pero si solo te molesta al tocar, entonces el problema está en cómo practicas, no en cómo duermes.

## ● “Me da miedo parar porque perderé nivel”

Parar por 3 días puede evitar que tengas que parar por 3 meses.

El miedo a perder nivel solo se justifica si tu cuerpo está sano. Si no lo está, estás jugando contra ti mismo.

## ● “No le voy a dar importancia... no quiero obsesionarme”

Evitar el tema no lo hace desaparecer.

Obsesionarse no es bueno, pero ignorar los síntomas es peor.

Conocer tu cuerpo es también parte de ser músico.

## ✓ Qué hacer si te has sentido identificado con alguna frase:

- Revisa tus hábitos de estudio, postura y pausas
- Vuelve a los capítulos anteriores según tu molestia
- Ajusta tu técnica si has notado tensión o sobreuso

Y si tienes dudas...

📍 Haz clic aquí para usar la herramienta gratuita:

**[Analiza tu dolor](#)**

# CHECKLIST DE SEÑALES DE ALARMA POR ZONAS DEL CUERPO

¿Dónde te molesta al tocar? Esto es lo que deberías vigilar.

A continuación verás una lista de zonas clave en el cuerpo del guitarrista.

Si te reconoces en dos o más síntomas por zona, considera ajustar tu técnica, descanso o consultar el capítulo específico en este eBook.

## Mano y dedos

Señales de alarma:

- Sientes que los dedos “se traban” o responden lento
- Te cuesta estirar completamente uno o varios dedos
- Se te duerme el dedo pulgar, índice o meñique
- Tienes calambres o espasmos tras tocar
- Notas rigidez al abrir o cerrar la mano

👉 **Podrías estar ante un caso de sobreuso, tendinitis digital o atrapamiento nervioso.**

## Muñeca

Señales de alarma:

- Dolor al flexionar o extender la muñeca
- Hormigueo o entumecimiento en la palma
- Crujidos o chasquidos al moverla
- Sensación de debilidad al sujetar la púa o el mástil
- Necesidad constante de “sacudir” la mano para aliviarla

👉 **Atención al síndrome del túnel carpiano o tendinitis de extensores.**

## Antebrazo y codo

Señales de alarma:

- Dolor al apoyar el antebrazo sobre el cuerpo de la guitarra
- Tensión que sube desde la muñeca al codo
- Sensación de ardor o pinchazo en el lateral del codo
- Dolor al usar la púa o al hacer ligados rápidos
- Antebrazo “cargado” o inflamado tras ensayos intensos

👉 **Vigila posibles epicondilitis (codo de tenista) o epitrocleitis.**

# CHECKLIST DE SEÑALES DE ALARMA POR ZONAS DEL CUERPO

¿Dónde te molesta al tocar? Esto es lo que deberías vigilar.

## Hombro

Señales de alarma:

- Sientes que levantas el hombro sin darte cuenta al tocar
- Tensión que sube al cuello o baja al omóplato
- Dolor al levantar el brazo por encima del pecho
- Sensación de peso o rigidez en la parte alta del brazo
- Dolor después de tocar con correa o durante sesiones de pie

👉 **Puede haber sobrecarga del trapecio, manguito rotador inflamado o compensaciones posturales.**

## Espalda (zona cervical, dorsal o lumbar)

Señales de alarma:

- Dolor en cuello o base del cráneo tras practicar
- Rigidez al girar la cabeza o al agacharte
- Lumbalgia al sentarte o al estar mucho rato de pie
- Sensación de pinzamiento entre omóplatos
- Necesidad de “recolocarte” constantemente al tocar

👉 **Posible desalineación postural, contractura o bloqueo vertebral.**

## Piernas y cadera

Señales de alarma:

- Pierna que se duerme al estar mucho rato sentado
- Dolor en cadera o glúteo tras tocar guitarra clásica
- Mal apoyo del pie o presión desigual entre ambas piernas
- Dolor de rodilla si usas banquillo o banqueta inadecuada
- Sensación de falta de circulación o calambres en gemelos

👉 **Revisa la altura de tu silla, el uso de reposapiés y la simetría corporal.**

# HERRAMIENTAS, HÁBITOS Y PRODUCTOS RECOMENDADOS

Lo que puedes usar en casa para cuidarte sin dejar de tocar

Prevenir una lesión o recuperarte de ella no siempre requiere fisioterapia diaria ni productos caros. A menudo, con pequeños cambios en tu entorno y tus hábitos, puedes mejorar mucho tu estado físico como músico.

Este capítulo recoge elementos sencillos, eficaces y de bajo coste que puedes incorporar a tu día a día para reducir la tensión, mejorar tu postura y fortalecer las zonas que más sueles sobrecargar al tocar guitarra.

Todos los productos mencionados en este capítulo están organizados y recomendados según tu caso en [esta página](#) para que encuentres fácilmente lo que necesitas.

## Alivio inmediato: para cuando ya hay molestias

- ✓ Bola de masaje de corcho o caucho
  - Ideal para descargar antebrazo, trapecio, escápula o palma de la mano
  - Apoya la bola contra una pared y rueda sobre la zona tensa
  - 2 minutos por músculo es suficiente si lo haces cada día
- ✓ Rodillo de espuma
  - Útil para liberar tensión en la espalda alta, caderas y glúteos
  - Ayuda a la circulación, mejora la recuperación muscular y evita contracturas
  - Usa uno de dureza media, sobre esterilla, 1-2 veces al día
- ✓ Compresas de calor o frío reutilizables
  - Frío para inflamación y dolor agudo
  - Calor para rigidez o zonas con sobrecarga
  - Puedes usar versiones con gel que se calientan/enfrían en microondas o congelador
- ✓ Cremas naturales (arnica, romero, mentol)
  - No sustituyen un tratamiento médico, pero ayudan a relajar la zona
  - Aplica con masaje suave al acabar de tocar o antes de dormir

# HERRAMIENTAS, HÁBITOS Y PRODUCTOS RECOMENDADOS

Lo que puedes usar en casa para cuidarte sin dejar de tocar

## Fortalecimiento y prevención: para que no te vuelva a pasar

### ✓ Banda elástica

- Ejercicios suaves de resistencia progresiva para dedos, muñeca, hombro o escápula
- Apta para ejercicios isométricos y movilidad controlada
- Muy útil durante vuelta a la práctica tras una lesión

### ✓ Pelota antiestrés para músicos

- No uses pelotas duras o de oficina: busca una con resistencia blanda
- Útil para fortalecer la mano sin riesgo de sobrecarga
- Ideal para sesiones cortas (3x10 repeticiones)

### ✓ Goma elástica para separación de dedos

- Mejora la fuerza extensora y evita desequilibrios por exceso de agarre
- Coloca alrededor de los dedos y realiza aperturas lentas
- Previene sobreuso en guitarristas que hacen muchos acordes o tapping

## Ergonomía y postura: lo que usas sin darte cuenta

### ✓ Correa acolchada ancha (mínimo 7 cm)

- Reparte el peso mejor que las correas finas
- Evita tensar el hombro sin darte cuenta al tocar de pie
- Ajusta para que la altura del instrumento sea la misma sentado o de pie

### ✓ Silla sin brazos, con apoyo lumbar

- Ideal para prácticas largas sin sobrecargar la espalda
- Evita sillas bajas, blandas o con inclinación hacia atrás
- Bonus: usar un cojín tipo wedge puede mejorar la alineación pélvica

### ✓ Reposapiés ajustable o soporte de pierna

- Fundamental para guitarra clásica
- Asegúrate de que la altura es cómoda y no genera rotaciones excesivas
- Considera alternativas más ergonómicas como los soportes de sujeción al muslo

# HERRAMIENTAS, HÁBITOS Y PRODUCTOS RECOMENDADOS

Lo que puedes usar en casa para cuidarte sin dejar de tocar

## Bienestar y recuperación consciente

- ✓ Apps de respiración o mindfulness (gratuitas)
  - Calm, Insight Timer, Breathwrk, Oak...
  - Útiles para relajar el sistema nervioso tras sesiones intensas
  - Solo 5 minutos al día pueden mejorar tu tensión muscular general
- ✓ Temporizador o app de pausas activas
  - Programar descansos cada 25–30 minutos ayuda a evitar sobreuso
  - Puedes usar apps tipo Pomodoro o incluso alarmas básicas
  - Levántate, gira hombros, sacude manos, respira profundo: no es perder tiempo, es cuidar tu técnica

Ya conoces las causas. También conoces los ejercicios.  
Ahora es momento de usar las herramientas adecuadas.

**¡Empieza a cuidarte AHORA!**

Hemos preparado una página con una selección de productos que realmente ayudan: desde pequeñas herramientas de alivio hasta ajustes ergonómicos que pueden marcar la diferencia. Todo pensado para que puedas seguir tocando sin miedo y sin dolor.

**[Ver productos recomendados para guitarristas](#)**



# RECURSOS EXTRA PARA PROFUNDIZAR

**Porque entender tu cuerpo como músico es el primer paso para protegerlo**

Si has llegado hasta aquí, ya sabes que **tu cuerpo es parte esencial de tu técnica**. Y como cualquier instrumento, también necesita cuidados específicos. A continuación encontrarás una recopilación de recursos gratuitos, guías prácticas y herramientas útiles para profundizar según tu caso.

## **Herramienta gratuita: Analiza tu dolor como guitarrista**

¿Tienes molestias al tocar?

¿No sabes si deberías parar, modificar tu postura o simplemente descansar?

Esta herramienta gratuita te guía paso a paso para:

- Detectar si tu dolor encaja con una lesión típica de guitarrista
- Entender qué lo puede estar provocando (técnica, postura, entorno)
- Recibir un plan orientativo con consejos realistas y adaptados a tu situación
- Saber si puedes seguir tocando o deberías hacer ajustes ya

👉 Haz clic aquí para usarla ahora:

**[Analiza tu Dolor](#)**

## **Lecturas recomendadas para guitarristas**

Aquí tienes algunos artículos clave para seguir profundizando en tu salud física como guitarrista. Todos ellos están disponibles gratuitamente en la web:

- [Lesiones más comunes en la mano del guitarrista: Causas y soluciones](#)
- [Cómo evitar la tendinitis tocando la guitarra durante horas](#)
- [Dolor de espalda al tocar la guitarra: Errores comunes de postura](#)
- [Guitarrista con dolor cervical: Causas y soluciones](#)

📁 ¿Quieres ver todos los artículos para guitarristas con molestias o lesiones?

**[Salud del Guitarrista](#)**

# PROTEGE TU MÚSICA, PROTEGE TU CUERPO

**Este eBook termina aquí.**

**Pero tu camino como guitarrista sano empieza ahora.**

Quizá has leído este eBook porque ya sientes dolor.

O quizá porque no quieres llegar a sentirlo nunca.

Sea cual sea tu motivo, hoy has dado un paso que muchos músicos ignoran:

- 👉 Has prestado atención a tu cuerpo.
- 👉 Has decidido que tocar bien no debe significar tocar con dolor.
- 👉 Has entendido que prevenir también es practicar.

## **Qué has conseguido al llegar hasta aquí**

- Comprender las lesiones más comunes que afectan a guitarristas
- Identificar síntomas, causas y señales de alarma por zonas del cuerpo
- Descubrir cómo adaptar tu práctica a cada etapa: prevención, lesión o recuperación
- Conocer productos, hábitos y herramientas para cuidarte desde casa
- Aprender que tu salud física no es opcional: es parte de tu técnica

## **¿Y ahora qué?**

Ya sabes más.

Ahora te toca aplicar lo aprendido.

Pero no tienes por qué hacerlo solo.

Hemos preparado una herramienta gratuita que analiza tu caso en base a:

- Tu instrumento
- Tu zona afectada
- El tipo de molestia que sientes
- Y tu situación actual (prevención, dolor leve, lesión activa, vuelta a la práctica...)

Recibirás un diagnóstico aproximado (no médico) y un plan adaptado a ti, con consejos y ejercicios realistas.

**Haz tu análisis ahora y empieza a cuidarte como guitarrista**

**[Analiza tu Dolor](#)**

# GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Porque tu cuerpo también hace música

Este eBook no es una guía médica.

Tampoco pretende decirte cómo tocar.

Pero sí busca algo que a veces se olvida:

- 👉 Que puedas seguir haciendo música sin dolor
- 👉 Que entiendas tu cuerpo como parte de tu instrumento
- 👉 Que nunca más normalices la molestia como parte del progreso

Gracias por llegar hasta aquí.

Y sobre todo, gracias por cuidar de ti.

Porque cuando tú estás bien, tu música también lo está.

Escrito por:

 **Alberto McClane**

Guitarrista, compositor, ingeniero de mezcla y mastering

Productor musical y editor de [creatupropiamusica.com](http://creatupropiamusica.com)

✉ Contacto directo: [contacto@creatupropiamusica.com](mailto:contacto@creatupropiamusica.com)

📺 Mi canal de artista en YouTube: [@Alberto\\_McClane](https://www.youtube.com/@Alberto_McClane)



