
EL MANUAL DE LA ALMOHADA

Sports Medica



MOVIMIENTO | RECUPERACIÓN | MOTIVACIÓN

[Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.]

¡Una carta de los propietarios y nuestro agradecimiento!

¡Muchas gracias por su compra! Por favor, lea cada palabra de este corto manual, ya que le ayudará a sacar el máximo provecho de su nueva almohada Sports Medica. Se preguntará...



¿Por qué Sports Medica?

En Sports Medica, creemos en desafiar el status quo sobre todo lo que hacemos. Cuando se trata de la salud personal, nunca se debería sacrificar calidad por precio. Por lo tanto, suministramos productos bellamente elaborados utilizando materiales de la más alta calidad. Al observar las diferentes marcas de almohadas de espuma viscoelástica, notamos varias deficiencias en las ya disponibles en el mercado. Por ello, nos propusimos diseñar almohadas que respondieran a todas estas preocupaciones y que ofrecieran resultados científicamente probados para nuestros clientes y usuarios.

¿El proceso? Nuestro equipo de expertos del sistema musculoesquelético, que incluye médicos licenciados, fisioterapeutas y atletas, ayudaron a diseñar y probar la almohada en todas las etapas de su creación.

¿El resultado? Hemos creado lo que creemos que son las mejores almohadas de espuma viscoelástica del mercado. Cuando se usan correctamente, su versatilidad, la espuma viscoelástica de alta densidad y su multitud de usos proporcionan la longevidad y la durabilidad que los consumidores desean.

Y por eso escribimos este manual. Aquí aprenderá cómo usar mejor la almohada de Sports Medica para aliviar los síntomas asociados con las afecciones comunes de rodilla, cadera y espalda.

Si tiene alguna pregunta o preocupación, por favor, no dude en contactar con nosotros. Nuestro equipo se dedica a asegurar que le guste la experiencia de usar su almohada, y estamos tan seguros de que le encantará que la almohada está protegida por una garantía de 2 años. Saludos cordiales,

Dr Suraj Kukadia MBBS AICSM BSc (Hons)
Cofundador de Sports Medica

Almohada para elevar las piernas

Cuando llegue la almohada para elevar las piernas, notarás que ha sido envasada al vacío. Sácala con cuidado de la bolsa de transporte exterior y deja que la almohada se infle automáticamente hasta alcanzar su forma prevista. Esto normalmente es cuestión de segundos, sin embargo, puede tardar hasta unas pocas horas.

Esto no afectará al propósito de la almohada, y también encontrarás otra encantadora bolsa de transporte para cuando alcance su forma final.





¿Qué es dolor de espalda mecánico?

El dolor de espalda mecánico suele ser causado por una lesión de los tejidos blandos que provoca una disfunción de la columna vertebral con espasmos musculares y dolor. Puede estar causado por una acción particular, por ejemplo, el levantamiento de mucho peso, o por problemas a largo plazo, como la mala postura y el mal diseño de los asientos.

¿Cómo se trata?

El dolor de espalda mecánico puede tratarse de forma conservadora o médica. El enfoque médico incluye analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares. El enfoque conservador se centra en la educación y la terapia física/rehabilitación. Implica el fortalecimiento de los músculos alrededor del área lesionada, y terapias de frío y calor.



Cómo utilizar su almohada Sports Medica

Las almohadas de espuma viscoelástica de Sports Medica han sido diseñadas para usarse de muchas maneras diferentes. La forma ergonómica y la capacidad de utilizar varias almohadas una al lado de la otra significa que se pueden colocar debajo de la mayoría de los contornos corporales para proporcionar alivio del dolor. Al acostarte de espaldas, la almohada puede colocarse debajo de las piernas para reducir la presión en la parte baja de la espalda. Esto también se puede lograr cuando te acuestas de lado con la almohada para rodillas colocada entre las rodillas.

Espondilolistesis

La espondilolistesis es el movimiento hacia adelante de una vértebra lumbar y suele ocurrir cuando la vértebra lumbar inferior se mueve hacia adelante sobre la primera vértebra sacra, que está en la parte superior de la pelvis. Puede estar causada por la degeneración de la columna vertebral debido al envejecimiento o un trauma, y puede causar un dolor que empeora al estar de pie. También puede estar asociada con la ciática, el endurecimiento del tendón de la corva y la alteración de la forma de caminar.

Estenosis espinal

La estenosis espinal es un estrechamiento generalizado de la región lumbar del canal espinal en la parte baja de la espalda. Puede causar pinchazos en la pierna, con una sensación de pesadez y dolor en las nalgas. Típicamente empeora con movimientos que extienden la columna vertebral, como doblarse hacia atrás para mirar al cielo.

Disco prolapsado

Un prolapso de disco, también conocido como hernia o deslizamiento de disco, ocurre cuando el núcleo interno de un disco vertebral empuja a través de su pared de contención. Puede producir un dolor intenso tras un aumento brusco de la presión interna, por ejemplo, tras un estornudo, tos o levantamiento de objetos pesados. Entre los signos reveladores de esto se incluyen el dolor que baja disparado por la pierna (radiculopatía) y el dolor al elevar la pierna estirada cuando se está acostado.



Espondilolistesis 🌿 Prolapso de disco 🌿 Estenosis espinal

Estas tres afecciones tienen similitudes en la forma en que se manejan; todas ellas requieren algo de descanso, analgésicos, antiinflamatorios y terapia física. Todas pueden causar dificultades para dormir debido al dolor.

La almohada para rodillas de espuma viscoelástica de Sports Medica ha sido diseñada para ayudar a reducir el dolor asociado con estas afecciones cuando se pone entre las rodillas (para los que duermen de lado), o se colocan dos almohadas, una al lado de la otra, bajo los muslos (para los que duermen de espaldas).

Por favor, ten en cuenta que nuestra almohada no está pensada para tratar estas afecciones, sino para ayudar a controlar sus síntomas.



Espondilolistesis 🌿 Prolapso de disco 🌿 Estenosis espinal

Como se mencionó en la página anterior, estas tres afecciones tienen similitudes en la forma en que se manejan, siendo las terapias conservadoras a menudo el pilar del tratamiento.

La almohada para la elevación de piernas de Sports Medica ha sido diseñada para aumentar el ángulo entre los muslos y la parte baja de la espalda, mientras se guía la pelvis hacia una inclinación más posterior.

Por favor, ten en cuenta que nuestra almohada no está pensada para tratar estas afecciones, sino ayudar a aliviar sus síntomas, predominantemente el dolor.



¿Qué es la ciática?

La ciática es un término general para un grupo de síntomas relacionados con el nervio ciático, en lugar de ser un trastorno propio. El nervio ciático se origina en la parte baja de la espalda y pasa por la parte trasera de la pierna hasta el pie. El síntoma clásico de un dolor irradiado o punzante en la nalga, y la parte posterior del muslo también puede estar asociado con el dolor en la parte baja de la espalda. El dolor se puede desencadenar por la inflamación, la compresión o la presión alrededor del nervio.

¿Quién tiene ciática?

La ciática más comúnmente afecta a personas con una edad de entre 25 y 64 años. Su aparición está asociada con la edad, el peso corporal y el estado físico. Es también común en el embarazo y en aquellos con trastornos tiroideos o síndrome de piriformis.

El síndrome de piriformis se produce cuando el músculo piriformis, en la región de la nalga produce espasmos y causa dolor. Puede también irritar el nervio ciático y exacerbar la ciática. El síndrome de piriformis puede estar causado por sentarse encima de un monedero o una cartera que se lleve el bolsillo posterior de los pantalones.



¿Cómo puede tu almohada de Sports Medica ayudar con la ciática?



La almohada de Sports Medica puede ayudar a tratar la ciática de varias maneras. Si te gusta dormir boca arriba, colocar la almohada bajo el muslo te aliviará un poco los síntomas. En esta posición, ayuda a prevenir la tensión de los músculos de la espalda baja y a mantener las curvas espinales neutras.



Aunque parezca contradictorio, si duermes de lado normalmente, deberías dormir del lado afectado por la ciática. Por ejemplo, si tienes dolor de ciática en la pierna izquierda, deberías tratar de dormir sobre el lado izquierdo, con las rodillas dobladas hacia la cabeza y la almohada de Sports Medica colocada cómodamente entre las rodillas.

N.B. Cuando se usa la almohada por primera vez, es común experimentar algunas molestias mientras los tejidos blandos se reajustan a una posición más neutral.

Esto es similar a cuando uno empieza a sentarse derecho en una silla y no puede mantener la posición durante un largo período de tiempo. Se debe seguir usando la almohada para mantener el control de los síntomas.

Esto previene el giro de la parte baja de la espalda cuando la rodilla cae al colchón, irritando el nervio ciático. La correa de la almohada asegurará que te mantengas en la mejor posición para ti durante la noche.

Ciática

Almohada para elevar las piernas

El ángulo de inclinación es de aproximadamente 35 grados. Hemos encontrado que este es el ángulo óptimo para facilitar un suave alivio de la presión en la columna lumbar y la parte baja de la espalda. Este nivel de inclinación es más alto que el de la almohada para rodillas y proporciona más apoyo para las piernas.

Entendemos que puede ser frustrante permanecer en una sola posición durante la noche, sin embargo, usar la almohada de esta manera va muy bien para mantener la parte baja de la espalda en una posición más neutral, evitar el dolor y mantener las piernas elevadas.



Osteoartritis

¿Qué es la osteoartritis?

La osteoartritis es un desorden articular degenerativo en el que hay una pérdida de cartílago con formación de nuevo hueso en el espacio articular y su margen. Se caracteriza por el "desgaste" de la articulación.

¿Quién tiene osteoartritis?

Todo el mundo tendrá un grado de desgaste en sus articulaciones. Típicamente, la osteoartritis tiene una mayor carga en las personas mayores, los atletas y las personas con trabajos manuales.

Empleo de la almohada de Sports Medica

La almohada de Sports Medica está diseñada ergonómicamente para que se ajuste bien entre las rodillas. Esto alivia la presión de que se toquen las rodillas y también evita que la cadera rote, reduciendo la torsión espinal. La correa de la almohada asegurará que te mantengas en la posición óptima para ti durante la noche. Si te han tratado la rodilla quirúrgicamente con un reemplazo total de rodilla, también puedes colocarte esta almohada debajo de las piernas. Esto te elevará las piernas y ayudará a reducir la hinchazón, llevando a una recuperación con menos dolor e inflamación.

¿Cuáles son los síntomas?

El principal síntoma es el dolor, que suele empeorar con el movimiento, al final del día y por la noche.


La rigidez se asocia con el dolor y se produce después de los períodos de descanso. Puede durar hasta 30 minutos. La osteoartritis también puede causar deformaciones en las articulaciones y reducir el rango de movimiento en una articulación.





Embarazo

Como muchas mamás saben, el embarazo tiene un gran impacto en el cuerpo. Lleva a todo tipo de dolores y molestias. También impide que las futuras madres puedan dormir boca arriba. Esto se debe a que el feto presiona la vejiga, lo que aumenta la frecuencia de la micción.

El feto también puede aplicar presión en el extremo inferior de la columna vertebral, lo que provoca un dolor que se irradia a las piernas. Esto significa que las futuras madres deben dormir de lado. Desafortunadamente, dormir de lado durante el embarazo puede llevar a la escoliosis de la columna vertebral y a problemas de espalda a largo plazo.

 **El dolor de espalda** es casi universal durante el embarazo y puede causar ciática. La mayoría de los casos se resuelven después del parto. Sin embargo, la fisioterapia, los consejos sobre la postura y el levantamiento, un colchón firme y un corsé pueden ayudar.

 **La hinchazón de tobillos** es común y tiende a empeorar hacia el final del embarazo. Esta hinchazón se debe a la acumulación de líquido en las extremidades. Levantando los pies y las piernas por la noche con una almohada de Sports Medica, mejorarás el drenaje de fluidos de las piernas, y reducirás la hinchazón y cualquier dolor asociado.

 Se produce una **disfunción del pubis en la sínfisis** cuando la conexión en el frente de la pelvis se vuelve laxa debido a los cambios que vienen con el embarazo. Esto puede ser muy doloroso y hace que caminar sea difícil. La almohada de espuma viscoelástica de Sports Medica puede ayudar con esto, levantando las piernas cuando estás sentado o cuando estás acostado para quitar el estrés del frente de la pelvis



Llagas por presión

Las úlceras por presión, llagas por presión y escaras son causadas por largos períodos de presión e irritación que llevan a la ruptura de la piel. Suelen afectar a las personas que están confinadas a una cama o que se sientan en un asiento o en una silla de ruedas durante períodos prolongados.

Síntomas

Las úlceras por presión pueden afectar a cualquier parte del cuerpo que esté bajo presión. Son más comunes donde los huesos están cerca de la piel, como los talones, los codos, las caderas y la base de la columna vertebral. Se suelen desarrollar gradualmente, pero a veces pueden formarse en unas pocas horas.

Las llagas por presión pueden causar decoloración de la piel, dolor, picor, heridas abiertas e infección de la piel (y el hueso).

Tratamiento

El tratamiento de las úlceras por presión depende de la gravedad de las mismas, sin embargo, el pilar del tratamiento se centra en las técnicas de alivio de la presión.

Cambios regulares de vendas, moverse a menudo, una nutrición óptima, y el uso de colchones y cojines dinámicos pueden ayudar realmente al proceso curativo. En última instancia, algunas personas pueden requerir cirugía.

La almohada para la elevación de piernas de Sports Medica es perfecta para las personas que han desarrollado llagas por presión en los talones. La almohada proporciona elevación de las piernas, lo que evita que la sangre y los fluidos se acumulen en los pies. También permite que los pies cuelguen del borde, proporcionando un excelente alivio de la presión y facilitando la curación.



Llagas por presión

Existen varias medidas en el estilo de vida que ayudan a prevenir la formación de llagas por presión (y pueden ayudar en su tratamiento):



Cambia de posición tanto como sea posible, idealmente al menos cada 2 horas.



Tener una dieta sana y equilibrada con alto contenido en proteínas, y una buena variedad de vitaminas y minerales.



Dejar de fumar, ya que esto ayudará a prevenir mayores daños en la circulación de la sangre.



Los dispositivos y técnicas de alivio de la presión ayudan a evitar que las zonas de la piel tengan demasiada presión sobre ellas durante períodos prolongados. De este modo, reducen la posibilidad de que la piel se rompa.



Los chequeos regulares de la piel asegurarán que se pueda detectar las llagas por presión y tratarse lo antes posible.



Cirugía de rodilla



¿Cuáles son las operaciones de rodilla más comunes?

Las cirugías más comunes que puedes hacerte en las rodillas incluyen reemplazos parciales y totales de rodilla, así como investigaciones artroscópicas, lavados y reparaciones de ligamentos.

¿Cómo puede afectarme la cirugía en la rodilla?

Después de cualquier cirugía de rodilla, independientemente del "tamaño" que se perciba, se puede experimentar una inflamación en la rodilla de hasta seis meses. Cuanto más importante sea la operación, más tiempo durará la hinchazón. Esto suele ser el subproducto de una respuesta inflamatoria a un traumatismo en la articulación de la rodilla.

También podrías notar que la articulación de la rodilla se vuelve más rígida y más dolorosa al moverte y tratar de caminar. Sin embargo, con el tiempo, esto debería resolverse con la rehabilitación, que puede incluir terapia de hielo, compresión y elevación.

Nuestra almohada tiene múltiples usos en el período postoperatorio, especialmente en personas que tienen hinchazón en la rodilla y en la parte inferior de la pierna. La almohada para la elevación de las piernas puede utilizarse debajo de la pierna para mejorar el retorno venoso y aumentar el drenaje del líquido que se ha estado acumulando en la pierna. La almohada para rodillas se puede colocar entre las rodillas para evitar que éstas se rocen, reduciendo así el dolor y ayudando en el proceso de recuperación.



Cirugía de cadera

¿Qué es una fractura de cadera?

Una fractura de cadera tiende a implicar una ruptura en la corteza del "cuello" del fémur (un hueso largo que va de la cadera a la rodilla). La mayoría de las veces está causada por la osteoporosis con un trauma menor en los ancianos y un trauma mayor en las poblaciones más jóvenes.

¿Qué es la cirugía de reemplazo de cadera?

Dependiendo de la localización de la fractura y de la edad de la persona implicada, el tipo de operación puede variar.

Las personas pueden ser divididas en grupos en función de su edad y movilidad. Típicamente, si el individuo es mayor de 75 años, una hemiarthroplastia es el procedimiento que se elige. En esta operación, se reemplaza la mitad de la articulación de la cadera, el cuello del fémur. Sin embargo, si la persona tiene menos de 75 años, es probable que se le realice un reemplazo total de cadera.

La cirugía de cadera causa hinchazón y rigidez en la pierna afectada. Ponerse la almohada de Sports Medica debajo de la pierna o el pie, podrá ayudar a reducir la hinchazón, la inflamación y el dolor de cadera.

Si te han hecho un reemplazo de cadera, puedes ponerte la almohada entre las rodillas. Esto puede ayudar a evitar que la cadera se disloque (si duermes de lado) en las semanas y meses inmediatamente después de la operación.

Por favor, ten cuidado al usar la almohada de esta manera.



Cirugía de tobillo

¿Cuáles son las lesiones de tobillo más comunes relacionadas con los huesos?

Las lesiones de tobillo pueden dividirse en lesiones óseas o de tejidos blandos. Las lesiones óseas están causadas por una fuerza excesiva en el tobillo y causan fracturas en los huesos de la parte inferior de la pierna (tibia y peroné). Las personas que tienen un aumento o cambio repentino en los niveles de actividad física, o que experimentan una fuerza excesiva y repetitiva, pueden causar daños microscópicos que se convierten en fracturas por estrés.

¿Qué son las lesiones de los tejidos blandos del tobillo?

Las lesiones de los tejidos blandos del tobillo afectan a los ligamentos y los tendones que sirven para estabilizar la articulación del tobillo. Pueden sufrir tensiones o esguinces debido a un estiramiento excesivo. Esto causa inflamación y pequeños desgarros que es la raíz del dolor. Lesiones más serias de tejidos blandos involucran al tendón de Aquiles con rupturas de grosor parcial o total. Suelen causarse por un movimiento de giro repentino mientras se practican deportes, por ejemplo, fútbol europeo o americano. El tratamiento definitivo de una ruptura del tendón de Aquiles puede requerir cirugía.



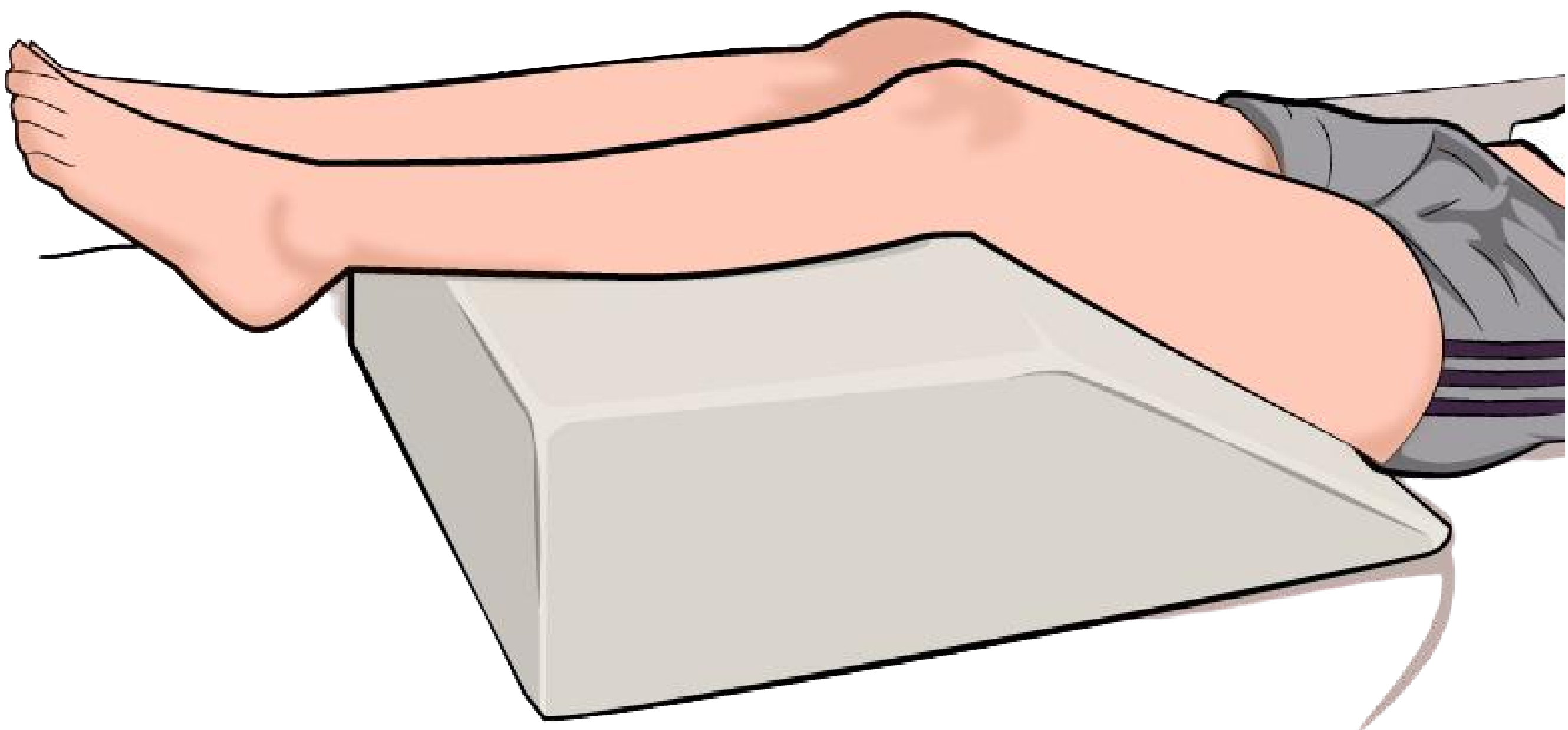
Cirugía de tobillo

¿Cómo se tratan las lesiones de tobillo?

Las lesiones leves pueden tratarse con descanso, hielo, compresión, elevación usando una almohada de Sports Medica, analgésicos y antiinflamatorios. Las lesiones más graves pueden requerir la inmovilización con una bota de andar o una escayola, una inyección de esteroides en la articulación o incluso una cirugía.

Poniendo la almohada de Sports Medica debajo de la pierna y el pie, y elevando el pie por encima del nivel del corazón, podrás ayudar a reducir la hinchazón, la inflamación y el dolor del tobillo.

La almohada de elevación de piernas puede utilizarse para mejorar el retorno venoso y aumentar el drenaje del líquido que se ha estado acumulando en las piernas, ayudando así al proceso de recuperación.



Síndrome del túnel carpiano

¿Qué es el túnel carpiano?

El túnel carpiano está formado por una banda de tejido que rodea los huesos en la parte inferior de la mano, como una correa de reloj.

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

El síndrome del túnel carpiano es una forma de lesión por esfuerzo repetitivo que involucra a uno de los nervios que emplea la mano. Este nervio puede comprimirse al atravesar el túnel carpiano, provocando hormigueo y dolor en los dedos pulgar, índice y medio. El dolor suele ser peor por la noche y después de acciones repetitivas, como teclear y cortar el pelo. Sacudir la mano y mover los dedos puede ayudar a aliviar los síntomas.

¿Quiénes contraen el síndrome del túnel carpiano?

Normalmente, el síndrome del túnel carpiano afecta más a las mujeres que a los hombres. Puede estar causado por el aumento del flujo sanguíneo del embarazo y el hipotiroidismo.



Síndrome del túnel carpiano

Uno de los pilares del tratamiento del síndrome del túnel carpiano consiste en mantener la muñeca en una posición neutral, por ejemplo, usando férulas para la muñeca por la noche.

Sin embargo, al usar un ordenador, puedes usar dos almohadas de Sports Medica (una al lado de la otra) para apoyar los antebrazos en los surcos.

Esto evitará que las muñecas se estiren demasiado y aliviará el dolor asociado con el síndrome del túnel carpiano, además de reducir la velocidad de su progresión. Tu almohada de Sports Medica te ayudará a no sentir dolor por más tiempo.



Venas varicosas



¿Qué son las varices?

Las varices son venas dilatadas causadas por el mal funcionamiento de las válvulas. Las venas se muestran en la superficie de la piel y se ven comúnmente en las pantorrillas.



¿Quién tiene varices?

Las varices son más comunes en las mujeres embarazadas y en aquellas que permanecen de pie durante largos períodos de tiempo. Los antecedentes familiares y el uso de la píldora anticonceptiva oral también pueden predisponer a un individuo a esta afección.



¿Por qué Sports Medica?

La almohada de espuma viscoelástica de Sports Medica mejorará el drenaje de la sangre de las piernas. Esto, a su vez, ayudará a reducir la presión en los vasos sanguíneos y a evitar que las válvulas fallen. La almohada de espuma viscoelástica de Sports Medica puede utilizarse tanto para prevenir como para ayudar a tratar las venas varicosas.



¿Cuáles son los síntomas de las varices?

El dolor, los calambres, la pesadez y el hormigueo en el miembro afectado son bastante comunes en las varices. Mientras que algunas personas experimentan sangrado y no les gusta el defecto cosmético asociado a estas venas, uno de los síntomas más comunes es la hinchazón de las piernas.

Úlceras venosas



¿Qué son las úlceras venosas?

Las úlceras venosas representan el 75% de todas las úlceras de las piernas y, por lo tanto, son la forma más común. Suelen ocurrir en el interior de la pierna, por encima del tobillo. Son causadas por la insuficiencia venosa crónica, las varices y la obesidad.



¿Cómo se tratan las úlceras venosas?

Mientras que el tratamiento está orientado a la prevención, los vendajes de compresión graduada y la elevación de las piernas pueden formar el pilar del tratamiento.



¿Cómo puede ayudar la almohada de Sports Medica?

La almohada de espuma viscoelástica de Sports Medica ayudará a reducir la hinchazón al elevar las piernas. Mejorará el flujo sanguíneo y el intercambio de fluidos, ayudando al proceso de curación.



Linfedema



¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una acumulación de líquido causada por una ausencia o bloqueo del sistema linfático.

La ausencia de linfáticos puede deberse a la genética, mientras que la obstrucción es más común con la infección y el cáncer.

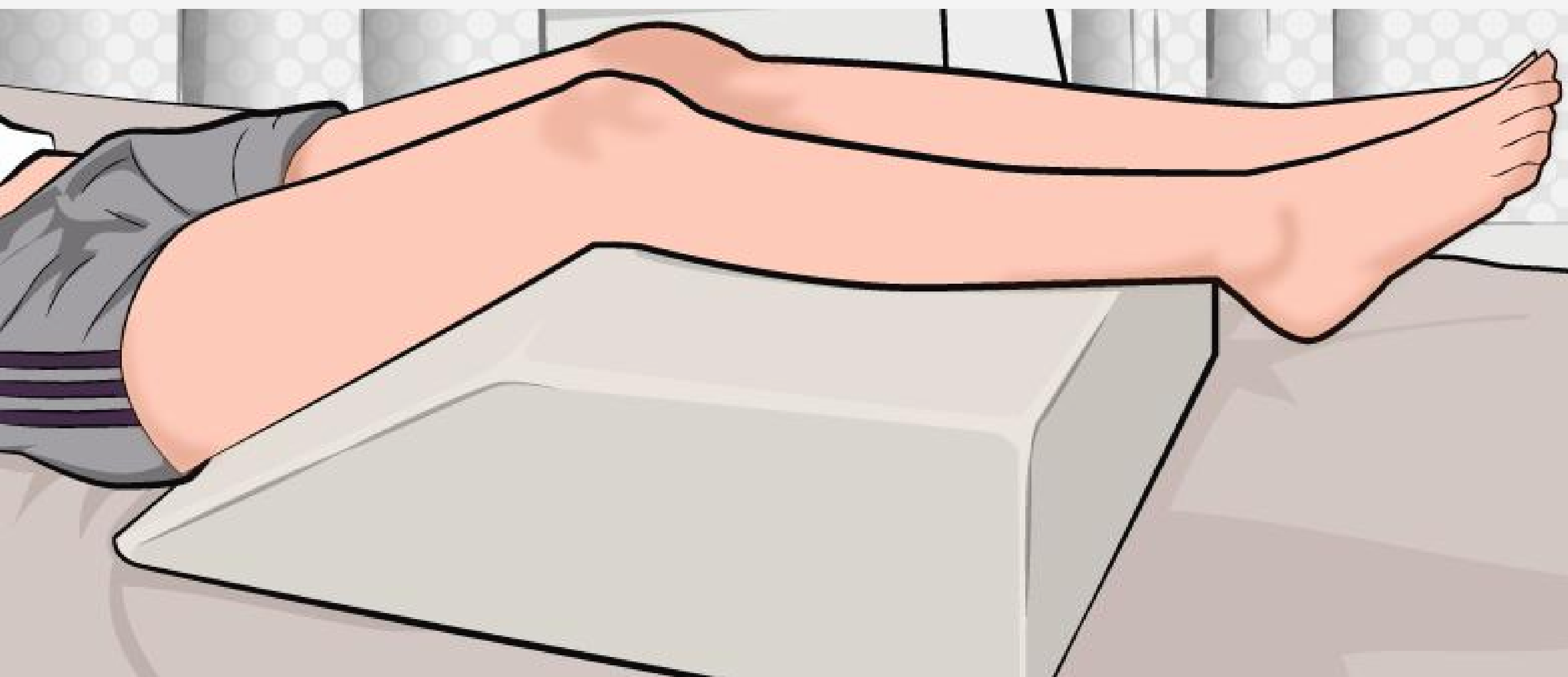


¿Cómo se maneja?

La mayoría de los casos de linfedema se manejan identificando y tratando la causa, junto con un buen cuidado de la piel, compresión, elevación y terapia física. También se puede tratar quirúrgicamente mediante una operación de descongestión.



La almohada de elevación de espuma viscoelástica de Sports Medica podrá proporcionar la elevación del miembro afectado tanto si se está sentado como acostado. Puedes usar la almohada de rodillas para ayudar a un brazo afectado, el cual encajará perfectamente en la ranura que te hemos diseñado ergonómicamente.



Postura

Una columna cifótica es causada por la vértebra superior de la espalda que se dobla hacia adelante. Se puede llamar "joroba".

En algunos casos, la afección causa:

- Dolor de espalda y rigidez
- Sensibilidad de la columna vertebral
- Cansancio

La cifosis es generalmente causada por:

- Mala postura
- Vértebras de forma anormal
- Edad
- Lesión en la columna vertebral

¿Cómo puede ayudar la almohada de Sports Medica?

Al sentarte, la almohada puede proporcionar apoyo lumbar y actuar como un "estímulo para la postura". La espuma viscoelástica se moldeará a la espalda y actuará como una sutil señal para facilitarte el sentarte derecho.



Aviso legal

Esta guía es solo de carácter informativo y no sustituye al consejo médico adecuado. Por favor, consulta a tu médico, fisioterapeuta o profesional médico antes de su uso.

Si experimentas alguna reacción adversa a los tejidos utilizados en la almohada, por favor, quítatela inmediatamente e interrumpe su uso, ya que puedes estar teniendo una reacción alérgica. La mejor posición para dormir para una persona puede ser la peor para otra, por favor, sé cauteloso al seguir estas instrucciones. Úsala bajo tu propio riesgo. Por favor, también manten todos los embalajes plásticos asociados fuera del alcance de los niños.

Este manual se ha redactado con el fin de ofrecer recomendaciones sobre la mejor manera de utilizar la almohada. Sus usos no se limitan al contenido de esta guía.

Por favor, también ten en cuenta que cuando se usa la almohada por primera vez, es común experimentar algunas molestias mientras los tejidos blandos se reajustan a una posición más neutral. Esto es similar a cuando uno empieza a sentarse derecho en una silla y no puede mantener la posición durante un largo período de tiempo.

La almohada debería seguir utilizándose incluso cuando los síntomas estén bajo control. Esto ayudará a evitar que los síntomas vuelvan a aparecer.

Aviso legal

Sports Medica Limited proporciona información general sobre las afecciones y tratamientos médicos. Esta información no debería considerarse como un consejo médico. La información médica de este manual se proporciona "tal cual" sin ninguna representación o garantía, expresa o implícita. Sports Medica Limited no hace ninguna representación o garantía en relación con la información médica proporcionada en este documento. Además, Sports Medica Limited no hace representaciones o garantías de ningún tipo en cuanto a la integridad, exactitud, puntualidad, disponibilidad, funcionalidad y cumplimiento de las leyes aplicables.

Este manual proporciona información seleccionada de enfermedades y sus posibles tratamientos. Dicha información no pretende ser un consejo médico. Dicha información no sustituye el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tienes o sospechas que tienes algún problema de salud, deberías consultar a un proveedor de salud cualificado. El contenido que aquí se presenta tiene un carácter exclusivamente informativo.

Este manual no te proporciona asesoramiento ni recomendaciones de ningún tipo y no debería servir de base para ninguna decisión o acción. Se aconseja consultar a asesores profesionales en el campo apropiado con respecto a la aplicabilidad de cualquier aspecto particular de los contenidos. Para preguntas específicas sobre cualquier asunto médico, deberías consultar a tu médico u otro profesional de la salud. Nunca deberías retrasar la búsqueda de asesoramiento médico, hacer caso omiso del mismo o interrumpir el tratamiento médico a causa de la información que aquí se proporciona. En caso de una condición médica urgente, busca tratamiento médico inmediatamente.

Nada en esta renuncia médica limita ninguna de nuestras responsabilidades de ninguna manera que no esté permitida por la ley aplicable, ni excluye ninguna de nuestras responsabilidades que no puedan ser excluidas bajo la ley aplicable.

Aviso legal

Derechos de propiedad

El contenido de este manual es propiedad de Sports Medica Limited y está protegido por las leyes de derechos de autor. Las marcas comerciales, marcas de servicio, nombres comerciales, logotipos y productos que aparecen en este manual están protegidos en todo el mundo, y no se puede hacer uso de ninguno de ellos sin el consentimiento previo por escrito de Sports Medica Limited.

Descargo de responsabilidad

Sports Medica Limited no será responsable de ningún daño o lesión que surja de su acceso o incapacidad de acceso a este manual, a cualquier producto de Sports Medica Limited, o de su confianza en cualquier información proporcionada en el mismo. Sports Medica Limited renuncia a toda responsabilidad por daños directos, indirectos, incidentales, consecuentes, punitivos y especiales u otros daños, oportunidades perdidas, pérdida de beneficios o cualquier otra pérdida o daño de cualquier tipo. Esta limitación incluye los daños o cualquier virus que pueda afectar a su equipo informático.

Cualquier enlace a otros sitios web de Internet se proporciona como una conveniencia. Sports Medica Limited no tiene ninguna responsabilidad o control sobre el contenido o el funcionamiento de dichos sitios y no será responsable de ningún daño o lesión que surja de ese contenido o su funcionamiento.

Sports Medica Limited se reserva el derecho de alterar, modificar, sustituir o eliminar cualquier contenido o puede restringir el acceso o interrumpir la distribución en cualquier momento y a su entera discreción.

[Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.]

Contacto

Todos nuestros productos son diseñados por expertos en diseño de productos, fabricación, rendimiento humano, medicina y fisioterapia. Aunque hacemos todo lo posible para hacer el mejor producto posible para ti, sabemos que siempre hay espacio para mejorar. Si has comprado más de una de nuestras almohadas a lo largo de los años, verás que el diseño ha mejorado año tras año. La mayoría de estas mejoras han sido inspiradas por las opiniones directas que hemos recibido de nuestros clientes a través de las redes sociales y el correo electrónico.

Hemos conseguido crear una comunidad en la que nuestros clientes nos ayudan a ayudarles y nos encanta esta relación. Si tienes alguna sugerencia, comentario o nueva idea sobre nuestros productos, nos encantaría charlar sobre ello y ver cómo podemos cambiar las cosas.

Consigue acceso gratuito a nuestra lista de reproducción de los mejores vídeos para el sueño, la nutrición y un estilo de vida saludable por algunos de los mejores médicos, profesionales del fitness y entrenadores vitales del mundo