

Angelini Pharma propone 10 consejos para una Navidad más saludable

Los compromisos familiares y sociales, las largas jornadas de compras, el sedentarismo y los excesos en la dieta pueden pasar factura a la salud en Navidad. Por ello, para evitar sobrecargas musculares, dolores de espalda, y cuidar de la salud física y emocional, Angelini Pharma, de la mano del fisioterapeuta Pablo de la Serna, propone diez consejos para afrontar mejor este período tan especial del año

La Navidad es uno de los momentos más singulares del año. Durante algo más de dos semanas, se abre un período de vacaciones escolares, las familias se reúnen (con permiso del coronavirus) y las comidas y los regalos se tornan protagonistas. Es una época de ilusión, pero a la vez, los compromisos sociales y cumplir con aquello que se espera -comidas copiosas que hay que preparar, compras, cambios repentinos de rutinas y jornadas maratónicas- puede llegar a estresar a muchas personas.

Por eso, es importante tener en cuenta algunas pautas para cuidar de la salud física y emocional, además de evitar sobrecargas y dolores musculares. De la mano del fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, Angelini Pharma España propone diez consejos:

Planificar y repartir las tareas navideñas en varios días. Es importante organizarse, marcar un calendario y no dejar todo para última hora. “Nada es más estresante que hacer todo al límite del plazo”, explica de la Serna. “Sólo el hecho de tener una cierta planificación nos da tranquilidad; pero hay que cumplirla y repartir las tareas de manera equilibrada para no desbordarnos”, apunta.

No dejar las compras para el final. “Es más que recomendable empezar cuanto antes a listar todo lo que se necesite, desde comida a regalos”. Así, “se evita el estrés de pensar en las necesidades y tomar decisiones precipitadas, además de esquivar las aglomeraciones de última hora y las compras impulsivas por las prisas, lo que, además, nos permite gastar de manera más consciente”.

Cocinar con tiempo y previsión. Algunas de las comidas navideñas se pueden preparar con antelación y congelarlas, mientras que otras se pueden adelantar el día anterior. “Pasar muchas horas de pie en un mismo espacio no solo cansa físicamente, si no que nos puede agotar mentalmente”, afirma el experto.

Cuidado con las cargas pesadas. “Es importante no cargar con mucho peso a la vez y repartirlo de manera equilibrada en ambos brazos”, aconseja de la Serna. “Una buena solución, si se va a pie, es utilizar carritos de compra. Y en todos los casos, controlar la postura y evitar movimientos bruscos al mover objetos pesados”.

Compensar en las comidas. En Navidad las comidas copiosas son habituales. Y además se suman los dulces típicos como turrónes, polvorones y mantecados, que son muy calóricos y ricos en grasas. “Los

días no festivos, e incluso dentro de una misma jornada en que vayamos a tomar alimentos pesados, se deben incorporar alimentos más ligeros y depurativos para compensar los excesos”, afirma el fisioterapeuta.

Pensar en actividades familiares. Especialmente aquellas familias con niños pequeños, es recomendable que programen algunas actividades para poderles dedicar atención y que estén ocupados. “Es importante dedicar tiempo a los menores con actividades adecuadas a su edad que les obliguen a moverse”, explica el experto. “De lo contrario, acabarán pasando muchas horas frente a las pantallas y se impondrá el sedentarismo”, concluye.

Hacer ejercicio. “La falta de tiempo no puede ser excusa para suspender la actividad física, en ningún momento del año y menos todavía en épocas en que pasamos más horas sentados y hacemos algunos excesos”. “Realizar estiramientos y deporte adecuado a la condición y la edad de cada persona mejoran tanto la salud física como la mental”, explica de la Serna.

Descansar y dormir 8h al día. Mantener el ciclo del sueño ayuda a evitar el cansancio. “Alterar los horarios y dormir poco suma, además, malhumor y estrés”, afirma el fisioterapeuta. “Está bien alargar un poco la hora de levantarse si nos hemos acostado tarde, pero no modificar los horarios en exceso, ya que esto pasa factura a nuestro cuerpo y, además, hará más pesada la vuelta a la rutina post Navidad”.

Regalarse tiempo para disfrutar. En la sociedad actual el tiempo es un bien escaso. De la Serna propone “reservar ratos para hacer lo que más apetezca a cada persona”. Para el experto, “el final del año es un buen momento para reflexionar, marcarse hitos y objetivos, pero también para reconocer los propios avances y premiarse por los logros conseguidos”.

Tener a mano parches de calor. Por mucho que se planifique, se cuide de la salud y se intente evitar el sedentarismo, en algunos casos, fruto del estrés y/o los excesos, aparecen contracturas en hombros y espalda. En estos casos, son muy útiles los parches térmicos terapéuticos. “Cuando el dolor musculoesquelético aparece, ayudan a seguir con el día a día, ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1]”, concluye el experto en terapia de calor.

Nota: Se adjunta la infografía “Diez consejos para una Navidad más saludable”.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visite www.angelinipharma.com.

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de

implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por su paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Es posible encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004;7:395-399.

Datos de contacto:

Miriam Riera

Más información en www.thermacare.es y en www.angelinipharma.es

695179803

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>