

Angelini Pharma propone claves para prevenir molestias y dolores de espalda

Las malas posturas, los movimientos repetitivos, los cambios bruscos de temperatura, pasar muchas horas ante las pantallas y el estrés, entre otros factores, pueden generar molestias y dolores musculares de espalda. Angelini Pharma, de la mano del fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, propone algunas claves para prevenirlos y mejorar el bienestar en la rutina diaria

Son muchos los factores que pueden provocar molestias y dolores musculares de espalda. A las consecuencias físicas del dolor, como la falta de movilidad que puede llegar a invalidar y dificultar seguir con la rutina diaria, deben sumarse las consecuencias emocionales y sociales.

La experiencia dolorosa tiene un impacto emocional negativo en quienes la sufren. Se altera el estado de ánimo y provoca apatía, falta de energía y preocupación. Según Pablo de la Serna, “las personas que padecen dolor pueden sentirse ineficientes, vulnerables e incluso culpables por no poder seguir normalmente con su actividad diaria”.

Igualmente, el dolor a menudo obliga a anular o posponer las actividades sociales, lo cual provoca, afirma el fisioterapeuta, “una tendencia progresiva al aislamiento e incluso sentimiento de culpa o vergüenza”. Además, este letargo social, “puede tener también un impacto negativo adicional en la condición física de las personas, con afectación a la salud general del paciente”.

Para evitar y prevenir molestias y dolores musculoesqueléticos de espalda, “lo mejor es la prevención”, afirma de la Serna, experto colaborador de Angelini Pharma. Para ello, propone algunas claves que deberían tenerse en cuenta en el día a día.

“Cuidar la postura es la base de una buena salud musculoesquelética”, explica. “Se esté sentado o de pie, debe mantenerse la espalda recta pero sin tensión y los hombros relajados para no cargar la zona lumbar, dorsal y cervical”.

La salud laboral también es clave, ya que el trabajo ocupa gran parte del tiempo de las personas. El fisioterapeuta recomienda adaptar el lugar de trabajo para que sea lo más cómodo y saludable posible, así como evitar -siempre que se pueda- los movimientos repetitivos, además de hacer pausas y realizar estiramientos. “Una silla ergonómica, un reposapiés, tener la pantalla del ordenador a la altura adecuada y las piernas y brazos flexionados a 90 grados, evitarán cargas musculares”, explica. También recuerda que “levantar pesos y la repetición de movimientos pueden sobrecargar la musculatura, por lo que es necesario descansar y cambiar de postura varias veces durante la jornada”. “Es recomendable hacer pausas cada dos horas y realizar estiramientos suaves de cuello, brazos y espalda”, apostilla de la Serna.

La actividad física moderada y adecuada a cada condición física y edad es también una buena forma de mantener una buena salud corporal y mental, así como evitar el estrés. Para ello, el experto en terapia de calor recomienda “una buena planificación, evitar las cargas innecesarias y reservar momentos para uno mismo”.

No menos importante es descansar bien ocho horas al día. De la Serna afirma que “nada mejor que un sueño reparador y suficiente para prevenir molestias y recuperarse. Por ello, disponer de un colchón, una almohada y un somier adecuados a las necesidades de cada persona son una magnífica inversión”.

Y cuando aparecen molestias musculares y contracturas en cuello y espalda, concluye el fisioterapeuta, “la aplicación de parches de calor aumenta el flujo sanguíneo, alivia del dolor y ayuda a la relajación de los músculos[1], contribuyendo así a la recuperación y al bienestar del paciente”.

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, visitar 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.

Se puede 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:

Míriam Riera Creus

Más información en www.thermacare.es y en www.angelinipharma.es
695179803

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

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

<https://www.notasdeprensa.es>