Publicado en Martorell el 25/02/2021

Cómo paliar los dolores de espalda en tiempos de pandemia

Una de las principales consecuencias de la pandemia de la COVID-19 es un importante aumento del sedentarismo. El teletrabajo, los confinamientos perimetrales y el cierre de gimnasios y centros deportivos, entre muchas otras limitaciones, han provocado que las personas se muevan mucho menos y aparezcan molestos dolores de espalda. Según el fisioterapeuta Pablo de la Serna, "una de las opciones más naturales que existe para tratar el dolor de espalda y articular es la terapia de calor"

Es una realidad: la pandemia de la COVID-19 ha tenido importantes efectos sobre la salud, en el sentido más amplio del término. Las autoridades recomiendan que la ciudadanía salga lo mínimo posible y que reduzca la interacción social a lo estrictamente indispensable.

Es sin duda para beneficio de la sociedad evitar la propagación del coronavirus, pero el confinamiento ha provocado más sedentarismo que nunca: desde los niños y adolescentes que no pueden entrenar en sus clubes deportivos hasta personas mayores que evitan salir a dar su paseo diario. Jóvenes que siguen sus estudios telemáticamente y, como no, una gran cantidad de personas adultas que han dejado de ir al gimnasio y que pasan muchas más horas ante las pantallas, ya sea teletrabajando o en su tiempo de ocio.

Todo ello, unido a “las malas posturas que solemos adoptar cuando pasamos tantas horas sentados y sin una actividad física saludable, acaba afectando a la espalda”, afirma Pablo de la Serna, fisioterapeuta y experto en terapia de calor. Aparecen las contracturas y el consiguiente dolor.

¿Qué se puede hacer? Ante todo, prevenir. Aunque el trabajo (o los estudios) obliguen a pasar gran parte del día ante el ordenador, es necesario descansar y moverse al menos cada dos horas y realizar estiramientos suaves (de brazos, de espalda, de cuello, de piernas…), levantarse de la silla y pasear unos minutos por reducido que sea el espacio de que se disponga. Y, antes de empezar, a mitad o al acabar la jornada laboral, también es necesario obligarse a realizar media hora al día de actividad física, más suave o intensa en función de la edad o el estado físico. ¡Estar en casa no debe ser una excusa!

Por descontado, tener la pantalla a la altura adecuada, utilizar reposapiés, reposamuñecas y una silla de trabajo en condiciones e incluso un cojín lumbar son grandes inversiones en salud laboral.

¿Y cuándo ya ha aparecido el dolor? Lo primero, no resignarse a sufrirlo, ya que este afecta a las personas más allá de lo físico; influye también en el estado emocional y limita en la actividad diaria. Debe tenerse en cuenta que el dolor de espalda, ya sea puntual o crónico, se puede tratar. La medicación, además, no es la única solución posible.

“Una de las opciones más naturales que existe para tratar el dolor de espalda y articular es la terapia de calor”, afirma Pablo de la Serna. “El calor acelera la reparación fisiológica de los tejidos dañados porque aumenta la elasticidad del colágeno, presente por ejemplo en los tejidos vasculares y en los músculos. Los efectos de esta terapia son, pues, el aumento del flujo sanguíneo, el alivio del dolor y la relajación de los músculos”, concreta el experto. Efectos que se refuerzan entre ellos haciendo de los parches térmicos, aplicados sobre la zona dolorida, una solución que produce un alivio prolongado de hasta 16 horas del dolor muscular y articular en la región lumbar, hombros y cuello.

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 el 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.angelini.es.

Datos de contacto:
Míriam Riera
Press office ThermaCare
695179803

Nota de prensa publicada en: Martorell

Categorías: Nacional Medicina alternativa Fitness

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es