

## **Consejos para proteger la espalda en la vuelta a la rutina**

**Después de un período de vacaciones, la vuelta a la rutina puede generar apatía, falta de concentración y estrés. La vuelta al trabajo, la preparación para el inicio de curso, las obligaciones antiguas y las que aparecen de nuevo "se convierten en una combinación de cargas que, mal gestionadas, pueden acabar por provocar dolores musculares que empeoren la situación", afirma Pablo de la Serna, fisioterapeuta y experto en terapia de calor**

La vuelta a la rutina después de un período vacacional nunca es sencilla, especialmente después del parón del verano, que suele ser el más largo del año. "Esta reincorporación a la actividad diaria de trabajo, colegio y actividades varias puede comportar una serie de afecciones psíquicas y emocionales, como apatía, falta de concentración y estrés", explica De la Serna. "Y como consecuencia de estas y de algunos hábitos poco saludables –ya que en verano las personas tienden a relajarse-, también puede comportar contracturas y dolores musculoesqueléticos", concluye.

Estas afecciones, explica el fisioterapeuta, "se suelen dar especialmente en personas menores de 45 años y en aquellas que no se sienten del todo a gusto en su entorno laboral". Pero también afectan "a quienes han disfrutado de vacaciones más largas y a los que se reincorporan a la rutina sin un mínimo período de transición".

Consejos para afrontar con éxito la vuelta a la rutina y evitar dolores musculares

Pablo de la Serna propone algunos consejos tanto para evitar los síntomas psíquicos que provocan estrés, como para la prevención de los dolores musculares.

Planificar la vuelta a la rutina con unos días de antelación. El experto en terapia de calor aconseja disponer de "un período de adaptación para hacerse a la idea de las obligaciones que se deberán afrontar y prepararse para ellas". En este sentido, es más que recomendable ajustar los horarios, "sobre todo los de levantarse y acostarse, pero también los de las comidas", afirma.

Descansar es importante. "Dormir más horas al reiniciar las obligaciones ayuda a reponerse mejor; aunque no lo parezca, en vacaciones también acumulamos cansancio". Así mismo, "hacer una lista de las actividades que deberemos afrontar e ir empezando de manera paulatina y escalonada mejorará la gestión del estrés". Esta regulación del nivel de actividad "funciona especialmente bien si se empieza por las actividades más sencillas y se van incorporando después las más complejas", explica De la Serna. Según el experto, es importante marcarse metas realizables: "pretender conseguir todo al mismo tiempo añade presión a nuestra vida; así que si los objetivos son complejos, mejor dividir las acciones en tareas menores e ir realizándolas y alcanzándolas paso a paso", recomienda.

Para el fisioterapeuta, la vuelta a las actividades rutinarias también supone "una excelente ocasión para retomar los hábitos saludables, como una dieta sana, actividad física adecuada a la edad y

condición de cada persona y, sobre todo, tener una mentalidad positiva, que es siempre la mejor forma de encarar los retos". Además, "es muy importante cuidar el cuerpo", añade: desde mejorar la postura corporal a evitar movimientos bruscos y cargar pesos. "Para aquellos que acompañen a los hijos al colegio, las mochilas de ruedas son una gran solución", pone como ejemplo.

De todas formas, a raíz del estrés y los movimientos repetitivos, siempre pueden aparecer las contracturas y el dolor de espalda. En estos casos, Pablo de la Serna recomienda tener a mano parches térmicos terapéuticos. "Cuando el dolor musculoesquelético aparece, son muy útiles ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1]", concluye.

Nota: Se adjunta la infografía "Consejos para proteger la espalda en la vuelta a la rutina".

#### 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](http://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](http://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](http://www.thermacare.es) y en [www.angelinipharma.es](http://www.angelinipharma.es)

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>