

## **El mejor tratamiento para el dolor de espalda: ¿analgésicos orales, tópicos o parches de calor?**

**Ante los dolores musculoesqueléticos existen múltiples tratamientos. Pero, ¿cuáles funcionan mejor? El fisioterapeuta Pablo de la Serna explica los beneficios de cada tipología, remarcando que, en cualquier caso "los tratamientos orales, tópicos, los parches de calor y la fisioterapia pueden ser complementarios y aumentar así sus propiedades terapéuticas"**

El dolor de espalda impacta fuertemente en el estilo de vida de las personas. No solo afecta a nivel físico y sensorial, sino que también influye negativamente en las emociones e invalida en muchas actividades del día a día. Así, pues, ante una contractura o lesión muscular, se presentan múltiples opciones de tratamiento.

Los analgésicos orales, medicamentos que deben ser recetados por el médico de cabecera, el traumatólogo o recomendados por el farmacéutico, tienen diversos beneficios. Por una parte, son eficientes ante un dolor específico, a la vez que pueden tratar más de una zona de dolor a la vez. Sus efectos "suelen ser rápidos y se pueden tomar en cualquier lugar, siempre siguiendo las dosis establecidas por el profesional sanitario", afirma Pablo de la Serna, experto en terapia de calor en Fisioterapia de la Serna. Pero por otra parte, "debemos tener en cuenta que la duración de sus efectos se limita a unas horas, en ocasiones actúan más sobre los síntomas que sobre la causa y, a largo plazo, pueden ser invasivos, aunque no abusemos de ellos", explica.

Las cremas, geles o ungüentos son otra opción terapéutica. Se trata mayoritariamente de medicamentos que se aplican en la zona afectada por el dolor. "Son predecibles en su funcionamiento y también en el grado en el que van a paliar las molestias que tenga el paciente, aunque los efectos pueden tardar un tiempo en notarse y necesitan dedicar un rato para aplicarlos", explica de la Serna. Así mismo, los medicamentos tópicos pueden manchar la ropa y suelen desprender olores.

Por su parte, los parches de calor "son eficaces y a la vez una solución natural, ya que no contienen medicamentos", afirma el fisioterapeuta. Contienen una combinación de minerales –hierro, carbón, sal y agua, que al entrar en contacto con el aire, liberan calor durante varias horas. Según de la Serna, "su acción es muy localizada y, además de generar una agradable sensación de calor y adaptarse a diferentes áreas del cuerpo, se pueden usar hasta ocho horas y tienen un efecto duradero", de hasta 16 horas\*.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

Pablo de la Serna lo tiene claro: "todas las opciones son válidas, tienen sus particulares beneficios y, lo más importante, pueden combinarse entre sí para multiplicar los efectos positivos y calmantes". Por ejemplo, explica el experto en terapia de calor, "pueden tomarse los analgésicos orales para el dolor más severo y combinarlos con el uso parches de calor para obtener un efecto menos invasivo y a la vez relajar los músculos\*\*".

De la misma forma, “se pueden utilizar geles o cremas en casa y aplicar un parche de calor para un efecto más duradero fuera del domicilio, optando así por una combinación poco invasiva y bastante natural”, concluye. A todo ello se puede sumar “la ayuda de la fisioterapia como tratamiento de base y de mantenimiento en aquellas personas más proclives a sufrir dolores de espalda por su edad, estilo de vida o condición física”, concluye de la Serna.

\*Evaluación del efecto sólo en la región lumbar, hombros y cuello

\*\* 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.

Nota: Se puede ver de manera gráfica la comparativa entre los diferentes tratamientos para el dolor musculoesquelético según la opinión de los pacientes, en la infografía adjunta.

#### 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](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.

Puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en [www.angelini.es](http://www.angelini.es).

#### Datos de contacto:

Míriam Riera

Más información en [www.angelini.es](http://www.angelini.es) y en [www.thermacare.es](http://www.thermacare.es)

695179803

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>