Publicado en Barcelona el 19/04/2023

Más allá de lo físico: la afectación del dolor a las emociones y las relaciones sociales

El dolor afecta al día a día de las personas, ya que invalida, altera el estado de ánimo y provoca aislamiento social. Según el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, "las afectaciones del dolor, ya sea generalizado o localizado, como en el caso del dolor de espalda, comportan efectos que van mucho más allá de lo físico"

La afectación más directa del dolor musculoesquelético es que suele provocar una disminución de la movilidad, lo cual tiene consecuencias directas sobre la actividad diaria de las personas. "Movimientos tan habituales y corrientes como levantarse de la cama, ponerse de pie o sentarse pueden convertirse en complejos; y si se trata de levantar pesos o realizar movimientos repetitivos, pueden ser casi imposibles de llevar a cabo", afirma el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna.

Pero existen también afecciones menos obvias que influyen negativamente en la calidad de vida de las personas que sufren dolor. La disminución del "apetito social" es una de ellas. La experiencia dolorosa a menudo obliga a posponer o a anular las actividades sociales. Como consecuencia, explica De la Serna, "puede surgir una tendencia progresiva al aislamiento e incluso sentimiento de culpa o vergüenza, especialmente en aquellos casos en que el dolor es recurrente o crónico".

Además, este letargo social, "puede tener también un impacto adicional en la condición física de las personas, lo cual supone un círculo negativo para la salud del paciente. El dolor musculoesquelético, especialmente el que afecta a la espalda y a las articulaciones, favorece el sedentarismo y le aislamiento, lo cual no ayuda nada ni al cuerpo ni a la mente", insiste el experto.

Así pues, el dolor tiene también un impacto emocional negativo en quienes lo sufren. Se altera el estado de ánimo y surgen la apatía, la falta de energía y la preocupación. Es habitual, según el fisioterapeuta, que "disminuya el interés por el trabajo o las actividades familiares. Las personas pueden sentirse poco eficientes, vulnerables e incluso culpables por no poder seguir normalmente con su actividad diaria". En definitiva, "el dolor provoca un velo de emociones que deterioran temporalmente la calidad de vida", afirma de la Serna.

Por todo ello, es importante una buena prevención, en primer término, y un tratamiento efectivo del dolor, cuando este ya ha aparecido. En el caso del dolor musculoesquelético de espalda, una postura correcta, actividad física adecuada según la edad y la condición de cada persona, y una dieta equilibrada, sin duda, ayudarán a evitar episodios de dolor.

Y cuando aparece el dolor, la fisioterapia en general, y el uso de la terapia de calor, en concreto, pueden paliar los efectos negativos del dolor. "Una solución muy efectiva en estos casos es el uso de parches de calor, que aumentan el flujo sanguíneo y alivian del dolor[1], a la vez que ayudan a la relajación de los músculos[2], provocando efectos positivos y reduciendo el impacto físico, social y emocional", concluye Pablo de la Serna.

Nota: "Podéis ver de manera gráfica las afectaciones del dolor 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, 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. "Nos mueve la pasión por nuestro paciente, y por ello tenemos el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecemos conjuntamente con nuestros partners, basando nuestra colaboración en lo que nos 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.
[2] McCarberg B, O'Connor A. A New Look at Heat Treatment for Pain Disorders, APS Bulletin; 2004.

Datos de contacto:
Míriam Riera
Más información en thermacare.es y en angelinipharma.es
695179803

Nota de prensa publicada en: Barcelona

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Fisioterapia Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es