

Pablo de la Serna propone pautas y ejercicios para un 2022 sin dolor de espalda

Está a punto de empezar un nuevo año y, con él, los buenos propósitos para cuidar la salud. El fisioterapeuta Pablo de la Serna propone algunas pautas y recomienda algunos ejercicios sencillos para evitar los dolores músculo-esqueléticos de espalda

El dolor de espalda impacta fuertemente en la 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.

Por ello, en cambios de ciclo como el inicio de un nuevo año, suelen aparecer los buenos propósitos para cuidar más la salud y el propio cuerpo. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna recuerda que “lo realmente importante es incorporar hábitos saludables a nuestro día a día. Los buenos propósitos no son muy efectivos si no hay constancia”.

Aunque se suele creer que para incorporar un hábito al estilo de vida, la actividad que se desea mantener debe realizarse durante 21 días seguidos, esto no siempre es ajustado. De hecho, un estudio del University College London, que investigaba el proceso de formación de un hábito en la vida diaria, con la participación de 96 voluntarios, concluyó que el tiempo que tomó a los participantes alcanzar el automatismo de una nueva acción “saludable” varió de 18 a 254 días, y la media fue de 66 días[1].

Según de la Serna “cada persona necesita un tiempo determinado en función de su propio convencimiento de cómo va a mejorar ese hábito concreto su calidad de vida, pero tres meses suele ser un periodo razonable en general”. “Es importante que los objetivos que nos propongamos sean realistas y alcanzables”, afirma el experto. Por ello, lo mejor es empezar con hábitos fáciles de incorporar.

Hábitos que mejoran la salud

“Empezar por lo básico, como comer saludable y regular el descanso, facilita que nos sintamos mejor en poco tiempo”, explica de la Serna. Para ello, se debe seguir una dieta equilibrada, ingerir más frutas y verduras y descartar las grasas poco saludables. Igualmente, mantener una rutina en el ciclo del sueño y dormir ocho horas al día ayuda a evitar el cansancio.

“Uno de los mayores retos en nuestra sociedad hiperacelerada es mantener el estrés a raya”, explica el fisioterapeuta. Para evitar la ansiedad que provoca la acumulación de tareas, “lo mejor es planificar, organizar y priorizarlas; pretender hacer todo a la vez genera nervios y frustración”, afirma. En este sentido, “es más que necesario aprender a decir ‘NO’ cuando nos pidan que hagamos algo con lo que no podemos lidiar o, simplemente, no nos apetezca, siempre que, claro está, no sea una obligación profesional o personal ineludible”, aconseja de la Serna. “Debemos aprender a delegar”, concluye.

Reservar un tiempo para el ocio e incorporar el ejercicio al estilo de vida son dos pautas que, “a la par que placenteras, generan endorfinas que mejoran la salud física y mental”. “Es importante realizar periódicamente actividades que nos satisfagan: desde ir al cine, leer o pasar tiempo con personas queridas a pasear o hacer ejercicio de manera regular”, explica el experto.

Ejercicios sencillos para realizar a diario

De la Serna recomienda algunos ejercicios sencillos para realizar a diario en poco tiempo y que ayudarán a evitar el dolor de espalda.

Rotación de pelvis: En posición supina, con los brazos estirados por encima de la cabeza, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies en la colchoneta. Empujar la región lumbosacra contra la colchoneta mientras se contraen los músculos abdominales (tensar el abdomen hacia dentro) y los glúteos (apretar las nalgas). Rotar la pelvis elevando las nalgas, pero manteniendo las lumbares presionadas sobre la colchoneta. Repetir el ejercicio tres veces.

Estiramiento 1: En posición supina, una pierna estirada sobre la colchoneta, con la planta del pie en flex apoyada en una pared, la otra pierna flexionada con una rotación externa en la rodilla. Tratar de alcanzar con la punta de los dedos la pared de enfrente, proyectando el tronco hacia adelante. Se debe notar cómo se estira la musculatura posterior del muslo y del tendón de Aquiles. Mantener la postura durante 20 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar el ejercicio tres veces con cada pierna.

Estiramiento 2: En posición de croqueta y supina, agarrar ambas rodillas con las manos y llevarlas hacia el tórax en un único movimiento. No flexionar demasiado la cabeza hacia adelante (podría ser instintivo, como queriendo tocar la nariz con las rodillas). Las rodillas están flexionadas, pero no completamente, de forma que entre los pies y las nalgas hay un espacio. El ejercicio debe producir un estiramiento no doloroso de las extremidades. Mantener la postura durante 20 segundos y repetir tres veces.

Presión y flexión: En posición erguida, con la espalda apoyada sobre la pared y los pies ligeramente separados de la pared. Manteniendo en todo momento los glúteos y el abdomen contraídos, flexionar y extender las rodillas de forma que se sienta el roce entre la columna lumbar y la pared al subir y bajar.

Flexión y extensión de cuello: Flexionar la cabeza hacia adelante, intentando acercar lo más posible el mentón al pecho, y permanecer 10 segundos en esta posición. Volver a la posición inicial. Hacer al menos 2 repeticiones más. Llevar la cabeza hacia atrás y permanecer en esta posición durante 10 segundos. Volver a la posición inicial. Hacer al menos 2 repeticiones más.

¿Y si aparece el dolor?

Y, si pese a todo, aparecen contracturas en hombros, cuello y espalda, 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[2].

El experto explica que la aplicación de calor aumenta el flujo sanguíneo, alivia del dolor y ayuda a la relajación de los músculos[3].

Angelini Pharma

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] Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle, “How are habits formed: Modelling habit formation in the real world”. 2009

[2] Evaluación del efecto sólo en la región lumbar, hombros y cuello

[3] 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 y en www.angelinipharma.es

695179803

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>