Publicado en Barcelona el 14/10/2021

# [La prevención como mejor estrategia contra el dolor, según Pablo de la Serna](http://www.notasdeprensa.es)

## La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueven desde el año 2004 y cada 17 de octubre el Día Mundial del Dolor, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen

 Según una investigación realizada por la consultora Ipsos entre 1000 personas de 14 países europeos, el 83% de la población europea de entre 18 y 70 años sufre al menos un tipo de dolor[1]. Este impacta en la calidad de vida en un tercio de las personas que lo sufren, tanto en su rutina diaria, como para realizar actividades o en la calidad del sueño nocturno. La prevención es la mejor estrategia contra el dolor. “Debemos incorporar y mantener hábitos saludables que nos ayuden a prevenir el dolor y las enfermedades que lo provocan”, explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna. Entre estos hábitos destaca “cuidar la postura, controlar la dieta, hacer ejercicio adecuado a la condición física de cada persona, evitar los movimientos bruscos y repetitivos para no sobrecargar los músculos y así evitar lesiones”. Aun así, a veces el dolor aparece, ya sea como consecuencia de otras enfermedades o bien por contracturas provocadas por la propia actividad diaria, el estrés o por excesos en la actividad que se realiza. Es estos casos, “el dolor debe tratarse e intentar aliviar con urgencia el sufrimiento que supone, ya que nos afecta tanto física como emocional y socialmente”, afirma el experto, “hasta el punto de limitar nuestro día a día e incluso provocar un bajo estado de ánimo y un cierto aislamiento social”. El tratamiento con fisioterapia es una solución para paliar el dolor, pero debe ser constante y alcanzar la máxima mejoría posible requiere tiempo. Por otra parte, ante los dolores musculoesqueléticos de espalda, los parches de calor aumentan el flujo sanguíneo, alivian del dolor y ayudan a la relajación de los músculos[2]. Son pues, para de la Serna, una buena solución para un alivio rápido del dolor muscular, aunque por descontado hay que tratar las causas de dicho dolor para una recuperación lo más pronta y durable posible.” Nota: Adjuntan imagen “¿Sabías que… el 17 de octubre se celebra el Día Mundial del Dolor?” 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 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] Según un estudio realizado por Ipsos entre 900 sujetos de 14 países europeos. ©Ipsos ǀ MAKING ThermaCare A NEW SUCCESSFUL STORY – Assess Phase [2] 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: [https://www.notasdeprensa.es/la-prevencion-como-mejor-estrategia-contra-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Industria Farmacéutica Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)