

Angelini Pharma propone consejos para disfrutar de las vacaciones sin dolor de espalda

Las vacaciones son un momento para relajarse y recargar energías después de intensos meses de trabajo. Pero los largos viajes y algunos cambios asociados al periodo vacacional pueden provocar dolor de espalda, lo cual puede empañar el disfrute asociado a este merecido descanso. Angelini Pharma, de la mano del fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, propone algunos consejos para evitar molestias musculares innecesarias

El peso del equipaje, posturas inadecuadas, muchas horas sin moverse, cambios de temperatura y de hábitos son algunas de las causas que pueden provocar molestias y contracturas en los largos viajes vacacionales. De la Serna facilita algunas claves para mejorar el bienestar en este período del año y evitar dolores musculoesqueléticos de espalda.

En función del medio de transporte que se utilice para desplazarse en vacaciones, las causas del dolor de espalda pueden variar. "No es lo mismo viajar en coche que desplazarse en avión, en tren o en autobús, con poco espacio para estirar las piernas y sin poder decidir cuándo parar o moverse", explica el fisioterapeuta. Por otra parte, "mientras que en el avión las piernas se entumecen y pueden presentar problemas de circulación causados por el cambio de presión; en el coche, el autobús o el tren las cervicales y la región lumbar son las que se llevan la peor parte al estar en tensión".

En cualquier caso, existen algunas causas comunes que pueden incidir en las molestias o dolor de espalda en los viajes largos, independientemente del medio de transporte que se utilice. "Cargar con maletas pesadas puede afectar a las lumbares", afirma Pablo de la Serna. Pero también es importante vigilar la postura, ya que "si nos quedamos dormidos durante el viaje, solemos torcer el cuello o girar la columna de forma perjudicial para la espalda". El experto aconseja también tener cuidado con el uso del móvil u otros dispositivos electrónicos como tabletas, ya que "han incrementado las molestias debido a su uso excesivo, que suele ir unido a una flexión excesiva del cuello para mirarlos".

Una vez ya se está en el destino vacacional, los cambios de temperatura y el aire acondicionado directo, los cambios de cama y almohada y el estrés son también causas de dolores y contracturas musculares. De la Serna apunta a "la contracción involuntaria de los músculos ante una bajada brusca de la temperatura" en el caso del uso de aire acondicionado. Por otra parte, "el estrés y la tensión acumulados durante meses pueden manifestarse de golpe justo cuando nos relajamos".

Consejos para evitar el dolor de espalda en vacaciones, según Pablo de la Serna

Una desconexión paulatina: después de meses de mucha actividad y a menudo estrés, "parar de golpe puede ser contraproducente", explica el experto, "ya que entonces suelen aparecer las molestias de forma brusca". Lo mejor, según de la Serna, "es ir parando la actividad poco a poco y dejar pasar

unos días entre el inicio de las vacaciones laborales y la salida hacia el destino elegido".

Mantener una postura adecuada: el fisioterapeuta explica que "los hombros y la espalda deben estar rectos, pero sin tensión, las piernas semiflexionadas y los cojines cervicales serán los mejores aliados". Asimismo, si se viaja en coche es recomendable "ir cambiando de postura y parar cada dos horas para estirar las piernas y pasear para desentumecer los músculos". En el caso de viajar en avión o en tren, se puede caminar por el pasillo.

Hidratarse a menudo: es aconsejable beber suficiente agua durante el viaje, ya que "mantener los tejidos del cuerpo hidratados y flexibles, ayuda a reducir el riesgo de rigidez y dolor muscular", afirma De la Serna.

Tener cuidado con el equipaje: en lo referente al peso, el experto en terapia de calor recomienda que "el equipaje sea lo más ligero posible, utilizar una maleta con ruedas y tener cuidado al moverla o levantarla". Si se carga el peso en la espalda, "mejor utilizar una mochila con bandas anchas para repartir el peso de forma equilibrada".

Usar ropa y calzado cómodos: "tanto si durante las vacaciones realizamos largas caminatas como si estamos de pie por las esperas en estaciones y aeropuertos, la ropa holgada y un calzado adecuado revertirán positivamente en el bienestar de toda la musculatura", explica De la Serna.

Cambios de temperatura y uso del aire acondicionado: es aconsejable evitar los cambios bruscos de temperatura. Además, en verano el aire acondicionado se ha vuelto imprescindible en las zonas con altas temperaturas. Para que no afecte negativamente a los músculos, el fisioterapeuta recomienda "controlar la dirección del aire para que no vaya directo a cuello y espalda, o bien cubrirlos, vacaciones sin dolor de espalda si no es posible evitar que impacte directamente en estas zonas".

Tener a mano parches de calor: si a pesar de tomar todas estas precauciones, aparecen molestias de espalda, los parches de calor son muy útiles durante los viajes, ya que "son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, de manera que podremos continuar con las actividades vacacionales", explica De la Serna. Los parches térmicos terapéuticos aumentan el flujo sanguíneo y alivian del dolor[1], a la vez que ayudan a la relajación de los músculos[2].

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 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 Creus
ThermaCare. Press office
695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>