

Angelini Pharma propone consejos para evitar el dolor de espalda en vacaciones

Después de meses intensos de trabajo, llegan las vacaciones, los viajes y los días de descanso. Pero justamente los largos viajes y algunos cambios asociados al periodo vacacional pueden provocar dolor de espalda. Angelini Pharma, de la mano del fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, propone algunos consejos para evitar que las molestias musculares de espalda arruinen las tan esperadas vacaciones

El peso del equipaje, posturas inadecuadas, 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 de espalda.

Según el experto, “para evitar que las molestias de espalda nos arruinen las vacaciones, se debe primero analizar las posibles causas”. En función del medio de transportes que se utilice pueden variar. “No es lo mismo viajar conduciendo en coche, que desplazarse en avión, en tren o en autobús, con poco espacio para estirar las piernas”, 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 provocar 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 llevar cuidado con el uso del móvil u otros dispositivos electrónicos como tabletas que “sin ninguna duda, han incrementado las molestias, debido a su uso excesivo, que suele ir unido a una flexión excesiva del cuello para mirarlos”.

El aire acondicionado, los cambios de cama y almohada y el estrés son también causas de dolores y contracturas musculares durante los trayectos. 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 de la Serna, “es importante mantener una postura adecuada”. Por ello, “los hombros y la espalda rectos, las piernas semiflexionadas y los cojines de viajes serán los mejores aliados”. Asimismo, 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.

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 cargarla”. Si se carga el peso en la espalda, “mejor utilizar una mochila con bandas anchas para repartir el peso de forma equilibrada”.

La ropa y el calzado deben ser 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.

Asimismo, en verano el aire acondicionado se ha vuelto imprescindible en las zonas con temperatura muy altas. 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 si no es posible evitar que impacte directamente en estas zonas”.

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”. De la Serna recuerda que “los parches térmicos terapéuticos aumentan el flujo sanguíneo, ayudan a la relajación de los músculos y alivian el dolor[1]”.

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.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus

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](#) [Fisioterapia](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>