

Causas y abordaje del dolor muscular y articular en función de la edad

El tipo de dolor muscular y articular, así como su abordaje, varía con la edad. Las personas jóvenes lo padecen de manera ocasional y presentan una gran capacidad de recuperación. Los adultos tienen dolor de espalda de manera recurrente y les preocupa su evolución futura. Las personas mayores entienden el dolor muscular y articular —a menudo crónico— como una batalla a largo plazo. El fisioterapeuta Pablo de la Serna explica cómo el dolor afecta a las personas en función de su etapa vital

"Por mucho que nos cuidemos, llevemos una vida sana y tengamos unos hábitos saludables, nuestra actividad diaria afecta a nuestra espalda y a las articulaciones", explica Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma. Además, "el dolor incapacita y afecta no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente, y acaba por influir en nuestras relaciones sociales y en la calidad de vida" añade.

Pero, ¿todas las personas sufren el mismo tipo de dolor? ¿Lo afrontan del mismo modo? "Existe un componente personal, físico y subjetivo a la vez, que nos hace 'sentir' la intensidad del dolor de forma distinta", afirma el fisioterapeuta. Y añade que "está claro que cada persona maneja esta situación según su experiencia, capacidad y estilo de vida". Aun así, De la Serna aclara que, en el caso de personas que no presentan ninguna patología específica previa, "existen unas causas y actitudes comunes ante el dolor en función de la edad".

Distintas edades, diferentes causas y actitudes ante el dolor

Para las personas jóvenes, la aparición del dolor musculoesquelético y articular suele ser una "sorpresa desagradable", ya que no se espera que aparezca hasta, por lo menos, a partir de los 30 años. "En estos casos, el dolor se atribuye generalmente a factores externos, como el estrés postural, el movimiento repetitivo o los excesos al hacer ejercicio o cargar peso a menudo", explica el fisioterapeuta. Este dolor provoca que algunos jóvenes se sientan contrariados con su propio cuerpo. Sin embargo, dado que estos problemas son en su mayoría ocasionales, muestran una gran capacidad de recuperación y esperanzas de resolver los problemas de raíz.

"En el caso de las personas adultas, el sufrimiento físico y a menudo recurrente que provoca el dolor de espalda y articular es mayor", afirma de la Serna. Generalmente, también a causa de sus responsabilidades profesionales y familiares, experimentan un impacto más multidimensional del dolor en sus vidas y a menudo muestran preocupación por la evolución futura de su condición, así como una fuerte necesidad de tranquilidad, equilibrio emocional y relajación.

"La complejidad aumenta en el caso de las personas mayores, que suelen mostrar arrepentimiento e incluso culpa por actividades físicas incorrectas o extremas realizadas durante años", según Pablo de la Serna. Para este grupo de edad, "manejar el dolor musculoesquelético y articular —en muchos casos crónico— se convierte en una batalla a largo plazo, donde la prevención cobra un papel fundamental en su estilo de vida: buscan el apoyo de la fisioterapia y realizan cambios en la dieta para mantener el peso bajo control con el fin de mejorar la calidad de vida y aliviar la intensidad del dolor a largo plazo".

Su objetivo principal es mantener el dolor a niveles soportables y evitar que se agrave.

Para Pablo de la Serna, "la terapia de calor es más que recomendable en todos los casos, especialmente en personas reacias a tomar medicación o como complemento a esta". Los efectos del uso de parches de calor "sobre las vértebras cervicales, lumbares, dorsales o en las muñecas son múltiples: aumentan el flujo sanguíneo y alivian el dolor, a la vez que ayudan a la relajación de los músculos". Por todo ello, la aplicación de calor del dolor "mejora de forma muy satisfactoria la calidad de vida de las personas y tiene un impacto tanto físico como emocional y social", concluye el experto.

En lo que se refiere a la articulación de rodilla, "la aplicación de calor puede ser beneficiosa para el dolor provocado por un esfuerzo excesivo, esguinces y torceduras, artritis y tensión muscular". En este caso, el uso de parches de calor "se aconseja una vez superada la fase aguda o traumática y de que haya desaparecido la inflamación, y son una gran solución para un alivio efectivo, específico y prolongado del dolor—ya sea este agudo, crónico u ocasional—, a la vez que relajan los músculos y reducen la rigidez". Además, la terapia de calor es un complemento importante de la terapia de rehabilitación ambulatoria, ya que reduce el dolor y acelera la recuperación.

Referencia: Ipsos. Making ThermaCare A NEW SUCCESSFUL STORY – Qual Report

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.

Datos de contacto:

Míriam Riera

Efectiva Comunicació. Press office Thermacare (Angelini Pharma España)

695179803

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

Categorías: [Medicina Sociedad Medicina alternativa Otros deportes Fisioterapia Fitness Natación Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>