

Cómo evitar estrés y contracturas en la vuelta a la rutina, según Pablo de la Serna

Volver a la rutina después de un período de descanso puede ser un desafío, especialmente si se quiere evitar el estrés y las contracturas musculares. Pablo de la Serna, fisioterapeuta, experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma, ofrece algunos consejos para gestionar la vuelta de las vacaciones. "El estrés provocado por las cargas emocionales que suponen retomar la actividad de manera brusca puede causar tensión muscular y contracturas desde la cabeza a la zona lumbar", explica

La tensión muscular por estrés puede presentarse con síntomas como molestias, dolor en el área afectada e incluso rigidez general. Se ha asociado con el dolor de cabeza, dolores musculares crónicos, contracturas e incluso espasmos musculares. Según el fisioterapeuta Pablo de la Serna, "cada vez hay más personas que sufren dolor debido a los trastornos musculoesqueléticos provocados por estrés".

Y todo esto se acentúa en la vuelta a la rutina después de un largo período de descanso, ya que "la reincorporación a la actividad diaria del trabajo, el colegio y actividades varias puede comportar la aparición de una serie de afecciones psíquicas y emocionales, como apatía, astenia o falta de concentración, además de estrés", explica De la Serna. Y, "como consecuencia, pueden aparecer dolores musculares y contracturas".

El fisioterapeuta añade que estos síntomas suelen darse sobre todo "en quienes han disfrutado de vacaciones más largas y a los que se reincorporan a la rutina sin un mínimo período de transición", explica el fisioterapeuta. Además, "se suelen dar con más intensidad en personas menores de 45 años".

Las zonas más afectadas por la tensión muscular provocada por estrés suelen ser el cuello (cervicales), los hombros (incluyendo el trapecio y los músculos deltoides), las partes alta y media de la espalda (bajo las escápulas y en dorsales) y la zona lumbar. Pero "el dolor muscular por estrés", explica el experto, "también puede llegar a manos y antebrazos, a la cabeza —provocando dolores de cabeza tensionales—, e incluso a la mandíbula por bruxismo, que surge al apretar inconscientemente los dientes de manera continuada".

"Pero volver a la rutina no tiene por qué ser una fuente de estrés", afirma De la Serna. "Con un enfoque consciente y proactivo, se puede hacer esta transición de manera suave y saludable, evitando las contracturas y, además, mejorando el bienestar general a medio y largo plazo".

Consejos para volver a la rutina sin estrés y evitar las contracturas, según De la Serna

Planificar con anticipación. Antes de retomar las actividades habituales, es recomendable dedicar un tiempo a planificar las actividades que se tendrán que asumir. Esto incluye organizar el horario de trabajo, establecer prioridades y asegurarse de reservar tiempo para el descanso y la relajación. "Una planificación adecuada puede reducir la sensación de estar abrumado y ayudar a mantener el control", explica de la Serna.

Incorporar estiramientos en la rutina diaria. "Los estiramientos regulares ayudan a mantener la flexibilidad de los músculos y previenen las contracturas", afirma el colaborador de Angelini Pharma. "Lo mejor es dedicar unos minutos cada día a estirar los principales grupos musculares, especialmente el cuello, los hombros y la espalda".

Mantener una buena postura. Es clave para evitar tensiones musculares. Para ello, "es bueno asegurarse de disponer de un lugar de trabajo o estudio ergonómicamente adaptado: ajustar la altura de la silla y el monitor, y utilizar un soporte lumbar", explica el experto. Además de "descansar frecuentemente, por lo menos cada una o dos horas, para moverse y evitar estar en la misma posición durante mucho tiempo".

Practicar técnicas de relajación. De la Serna aconseja incorporar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o la atención plena en la rutina diaria. "Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés y la tensión muscular, promoviendo una sensación general de bienestar".

Hacer ejercicio de manera regular. "Actividades sencillas como caminar, nadar o practicar pilates o yoga pueden ser muy beneficiosas para mantener los músculos fuertes y flexibles", afirma el experto. Además, "el ejercicio libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo".

Mantener una dieta equilibrada y beber agua. La hidratación y la ingesta de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables son fundamentales para una buena salud muscular.

Descansar adecuadamente. El descanso es crucial para la recuperación muscular y la reducción del estrés. "Además de dormir al menos 7 horas cada noche, se debe escuchar al cuerpo", explica de la Serna: "si aparece la fatiga, se debe descansar más, investigar la causa que la provoca y buscar una solución".

Utilizar parches de calor. Si ya han aparecido las contracturas y el dolor de espalda, el experto recomienda tener a mano parches térmicos terapéuticos. "Cuando el dolor musculoesquelético aparece, son muy útiles, ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor[1] y ayudan a la relajación de los músculos[2]", concluye.

Consultar a un profesional. Si, a pesar de todo, "las contracturas o el dolor muscular son recurrentes, lo más recomendable es consultar a un fisioterapeuta o a un médico", aconseja De la Serna. "Ellos pueden proporcionar ejercicios específicos y tratamientos adecuados para cada situación".

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.

Es posible 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
Press office ThermaCare
695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Cataluña](#) [Fisioterapia](#) [Otros Servicios](#) [Otras Industrias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>