

## **El dolor físico afecta a las emociones y a las relaciones sociales**

**El dolor invalida, altera el estado de ánimo y provoca aislamiento social. Según el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, "las afectaciones del dolor, ya sea generalizado o localizado, como en el caso del dolor de espalda, comportan efectos que van mucho más allá de lo físico"**

La afectación más obvia del dolor es que provoca una disminución de la movilidad, lo cual tiene consecuencias directas sobre la actividad diaria de las personas, "Gestos habituales y corrientes como levantarse de la cama, ponerse de pie o sentarse pueden convertirse en complejos; y si se trata de levantar pesos o realizar movimientos repetitivos, llegan a ser casi imposibles de realizar", afirma el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna.

Pero existen también afecciones menos obvias que influyen negativamente en la calidad de vida de las personas que sufren dolor. La disminución del "apetito social" es una de ellas. La experiencia dolorosa a menudo obliga a anular o posponer las actividades sociales. Como consecuencia, explica De la Serna, "surge una tendencia progresiva al aislamiento e incluso sentimiento de culpa o vergüenza, especialmente en aquellos casos en que el dolor es recurrente o crónico". Además, este letargo social, "puede tener también un impacto adicional en la condición física de las personas, lo cual supone un círculo negativo para la salud del paciente".

Igualmente, el dolor tiene un impacto emocional negativo en quienes lo sufren. Se altera el estado de ánimo y surgen la apatía, la falta de energía y la preocupación. Es habitual, según el fisioterapeuta, que "disminuya el interés por el trabajo o las actividades familiares. Las personas pueden sentirse ineficientes, vulnerables e incluso culpables por no poder seguir normalmente con su actividad diaria". En definitiva, "el dolor provoca un velo de emociones que deteriora temporalmente la calidad de vida", afirma.

Por todo ello, es importante una buena prevención y un tratamiento efectivo del dolor. En el caso del musculoesquelético, una correcta postura, actividad física adecuada según la condición de cada persona y una dieta equilibrada, sin duda, ayudarán a evitar episodios de dolor. Y cuando estos surgen, la fisioterapia y el uso de la terapia de calor, en concreto, pueden paliar los efectos negativos del dolor. "Una buena solución en estos casos es el uso de parches de calor, que aumentan el flujo sanguíneo, alivian del dolor y ayudan a la relajación de los músculos, provocando efectos positivos y reduciendo el impacto físico, social y emocional[1]", concluye Pablo de la Serna.

Nota: Adjuntan imagen "¿Sabías que... el dolor afecta física, social y emocionalmente?"

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](http://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](http://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:**

Miriam Riera

Más información en [www.thermacare.es](http://www.thermacare.es) y en [www.angelinipharma.es](http://www.angelinipharma.es)

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>