

La edad, elemento clave en las causas y actitudes ante el dolor de espalda

El tipo de dolor varía con la edad, así como la forma en que se aborda su tratamiento. El fisioterapeuta Pablo de la Serna explica que "las personas jóvenes lo padecen de manera ocasional y presentan una gran capacidad de recuperación, mientras que los adultos tienen dolor de espalda de manera recurrente y les preocupa su evolución futura; las personas mayores entienden el dolor –crónico, en su caso- como una batalla a largo plazo"

Por mucho que las personas se cuiden, lleven una vida sana y tengan unos hábitos saludables, la actividad diaria acaba afectando a la espalda. El dolor incapacita y afecta no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente y acaba por influir en las relaciones sociales y en la calidad de vida.

Pero, ¿todas las personas sufren el mismo tipo de dolor? ¿lo afrontan del mismo modo? Es obvio que existe un componente personal, físico y subjetivo a la vez, que hace "sentir" la intensidad del dolor de forma distinta según cada individuo. Y también está claro que cada uno lo maneja según su experiencia, capacidad y estilo de vida. Aun así, existen unas causas y actitudes comunes en función de la edad ante el dolor, en el caso de personas que no presenten ninguna patología específica previa.

Distintas edades, diferentes causas y actitudes ante el dolor

Para las personas jóvenes, la aparición del dolor musculoesquelético suele ser una sorpresa desagradable, ya que no se espera que aparezca, por lo menos, hasta 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 y experto en terapia de calor Pablo de la Serna. Este dolor provoca que algunos jóvenes se sientan decepcionados con su propio cuerpo. Sin embargo, dado que sus 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 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 los mayores, que suelen mostrar arrepentimiento e incluso culpa por actividades físicas incorrectas o extremas realizadas durante años. Para ellos, según el experto en terapia de calor, "manejar el dolor, en muchos casos crónico, es 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 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: el aumento del flujo sanguíneo, el alivio del dolor y la relajación de los músculos. Por todo ello, 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.

Referencia: 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, visite 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.angelini.es.

Datos de contacto:

Míriam Riera

Más información en www.angelini.es y en www.thermacare.es

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>