

## **La importancia del autocuidado para prevenir dolencias y enfermedades**

**El autocuidado es fundamental para prevenir dolor y enfermedades. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma España, destaca el papel de la farmacia como punto de asesoramiento y recomendación para tratar síntomas menores y no colapsar los servicios sanitarios, a la vez que ofrece algunos consejos para ayudar a mantener una vida saludable**

Ante un dolor o una molestia, los pacientes esperan, en primera instancia, un diagnóstico rápido y un tratamiento adecuado. Pero también es importante "el acompañamiento y el consejo de los profesionales de la salud, ya que toda dolencia tiene una afectación emocional", explica el fisioterapeuta Pablo de la Serna.

Cuando se trata de un dolor muscular o articular provocado por un sobreesfuerzo, una contractura o una lesión menor, el experto apuesta por el autocuidado y por confiar en el farmacéutico de confianza. "Es obvio que si el dolor es fuerte o persiste en el tiempo, se debe consultar con el médico de atención primaria y este, si lo considera oportuno, solicitar las pruebas necesarias e incluso derivar al paciente al especialista para descubrir la causa del problema y prescribir el tratamiento más adecuado", explica el experto.

Pero lo cierto es que, ante síntomas menores, hay pasos previos que, además de ser muy eficaces, evitarán el colapso de los centros sanitarios. "No se trata, en ningún caso, de automedicarse", aclara De la Serna, "pero sí de pedir consejo y asesoramiento a profesionales de la salud que están ahí para recomendar la mejor opción en cada caso e incluso, de alertar al paciente de cuando es el momento de pedir hora con el médico de cabecera". "La mayoría de las personas tenemos una farmacia de referencia en la que nos conocen y nos pueden ayudar, aconsejarnos sobre tratamientos y acompañarnos en el proceso de mejora", añade.

En el caso de dolores musculares y articulares, el fisioterapeuta recomienda la aplicación de terapia de calor: "los parches térmicos, que no contienen medicamentos, son muy útiles, ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1], y existen diversos modelos para una adaptación idónea según la zona del cuerpo a tratar, ya sean cervicales, dorsales, lumbares, muñecas o rodillas".

En lo que se refiere al rol del farmacéutico, el experto recuerda que "las farmacias desempeñan un papel integral en el autocuidado al proporcionar asesoramiento experto, educación, y productos y servicios que ayudan a las personas a mantener y mejorar su salud y bienestar". Los profesionales de la farmacia "están capacitados para aconsejar sobre una gran variedad de temas relacionados con la salud, la prevención y el tratamiento de enfermedades menores, el uso adecuado de medicamentos de venta libre, la nutrición y el manejo del estrés que provoca el encontrarse mal", afirma el experto. Asimismo, "pueden recomendar medicamentos, productos farmacéuticos y terapéuticos que no requieren prescripción médica, y tienen los conocimientos para 'educar' al paciente sobre cómo

deben utilizarlos, qué dosis son las adecuadas, los efectos secundarios y cómo evitar interacciones con otros medicamentos".

Diez consejos de autocuidado para prevenir dolor y enfermedades

El colaborador de Angelini Pharma ofrece también un decálogo de consejos generales y buenos hábitos de autocuidado para mantener una vida saludable y evitar problemas de salud:

Una dieta equilibrada: consumir una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, proteínas y grasas saludables, para ayudar a prevenir enfermedades.

Hidratación: beber suficiente agua es esencial para mantener el cuerpo hidratado y asegurar el buen funcionamiento de los órganos.

Actividad física regular: incorporar al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día ayuda a fortalecer los músculos, reducir el estrés y mantener un peso saludable.

Descansar lo suficiente: dormir al menos 7 horas por noche es importante para la salud física y mental. Un buen descanso ayuda a restaurar el cuerpo y a conseguir un óptimo rendimiento físico y mental.

Estrés bajo control: el estrés crónico puede afectar negativamente la salud física y mental. Practicar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga puede ayudar a reducir el estrés y promover el bienestar.

Evitar el consumo de sustancias nocivas: limitar el consumo de alcohol, no fumar y reducir la ingesta de alimentos procesados y con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas.

Mantener una buena higiene personal: lavarse las manos regularmente, mantener limpios los espacios en los que se vive y se trabaja para evitar la propagación de gérmenes y enfermedades.

Escuchar al cuerpo: prestar atención a las señales que envía el propio cuerpo, como el dolor, la fatiga o los cambios en el estado de ánimo, y actuar en consecuencia buscando ayuda profesional si es necesario.

Mantener una postura adecuada: adoptar una postura correcta al estar de pie, sentado y al levantar objetos pesados puede ayudar a prevenir el dolor de espalda y otros problemas musculoesqueléticos.

Recurrir a los profesionales de la salud: además de realizar revisiones médicas periódicas para detectar lo antes posible cualquier problema de salud, confiar en el farmacéutico de referencia para paliar síntomas menores, y también en el fisioterapeuta en caso de dolores musculoesqueléticos y articulares.

## 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:**

Míriam Riera

Efectiva Comunicació / Press Office ThermaCare

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Viaje](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Industria](#) [Otras Industrias](#)  
[Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>