

## **Menos estrés para evitar sufrir dolor muscular y contracturas**

**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"**

La sobrecarga laboral, las preocupaciones o un estilo de vida poco saludable, además de otros factores que generan estrés prolongado en el tiempo, pueden provocar tensión muscular. "Más allá de ser una condición emocional, que debe manejarse desde un enfoque psicológico, las secuelas de un estrés continuado también afectan a nivel físico", explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna.

El experto explica que "la tensión muscular es la rigidez provocada por la contracción continua de uno o más músculos, incluso en reposo, que puede ser originada por diversas enfermedades físicas, pero también por otros factores como posturas incorrectas, alteraciones psicológicas o estrés". Cuando el estrés se mantiene de manera prolongada en el tiempo, la tensión constante provoca que los músculos no se relajen y aparecen las contracturas.

"El dolor que provocan estas contracturas", explica el fisioterapeuta, "limita también a nivel físico y, con la falta de movimiento, disminuye más todavía el flujo sanguíneo y la oxigenación de los tejidos, lo cual empeora la situación y supone un círculo vicioso del que no siempre es fácil salir".

La musculatura de la cara, cuello, hombros y espalda son las zonas más afectadas por la tensión muscular por estrés. Para revertir estos síntomas, según de la Serna, "lo más importante es hacer lo posible para evitarlo, tanto desde el punto de vista emocional y psicológico, como del físico. Aprender a priorizar, a relativizar y relajarse, a la vez que seguir un estilo de vida saludable, con una alimentación sana, una actividad física adecuada a cada condición y edad, y descansar las horas necesarias, son las mejores armas para luchar contra el estrés y evitar así las contracturas", aclara.

Una vez han aparecido las contracturas hay que tratarlas cuanto antes "para evitar entrar en el círculo vicioso de menor movimiento y más dolor", indica el experto. "Más allá de los fármacos que prescriba el médico o recomiende la oficina de farmacia, la fisioterapia y la terapia de calor son opciones muy recomendables, ya que estos tratamientos pueden ser complementarios a los medicamentos".

Así pues, "para disminuir el dolor musculoesquelético de cuello, hombros y espalda, ya sea como tratamiento exclusivo o coadyuvante, se puede recurrir a los parches de calor", explica de la Serna. Estos parches contienen una combinación de minerales –hierro, carbón, sal- y agua, que al entrar en contacto con el aire, liberan calor durante varias horas. Los beneficios de esta terapia son la relajación de los músculos, un aumento del flujo sanguíneo que ayuda a la recuperación de los tejidos de la zona

lesionada, a la vez que se reduce la sensación de dolor[1].

Todo ello tiene "un efecto más que positivo en los diversos componentes que intervienen en la experiencia del dolor", afirma el fisioterapeuta, "lo cual se traduce en una mayor calidad de vida de las personas que sufren dolores musculoesqueléticos provocados por tensión muscular a causa del estrés".

#### 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. "Nos mueve la pasión por nuestro paciente, y por ello tenemos el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecemos conjuntamente con nuestros partners, basando nuestra colaboración en lo que nos define: integridad, coraje y pasión".

Se puede 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

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

695179803

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

Categorías: [Nacional Medicina Industria Farmacéutica Fisioterapia Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>