

## **Pablo de la Serna analiza diversos tratamientos para paliar el dolor muscular**

**En España el dolor crónico afecta a una de cada seis personas. Según el Barómetro del dolor crónico en España 2022, este tipo de dolor presenta una elevada prevalencia en nuestro país, ya que afecta al 25,9% de la población adulta, lo que implica que alrededor de 9 millones de personas conviven con esta enfermedad. Con motivo del Día Mundial contra el Dolor el fisioterapeuta Pablo de la Serna analiza el uso de tratamientos orales, tópicos y la terapia de calor para combatir esta afección**

El 17 de octubre se conmemora el Día Mundial contra el Dolor. En lo que se refiere al dolor crónico, afecta a una de cada cuatro personas adultas en España, afectando a un 25,9% de la población —lo que supone más de 9 millones—, según refleja el Barómetro del dolor crónico en España 2022, de la Fundación Grünenthal y el Observatorio del Dolor de la Universidad de Cádiz —avalado por la Sociedad Española del Dolor (SED) y la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor (SEMDOR). A un alto porcentaje de estos pacientes, el dolor crónico les afecta en múltiples actividades de la vida cotidiana, como al levantarse de una silla o de la cama (al 28,7%), vestirse y desvestirse (20,3%), o ducharse o bañarse (17,6%)[1].

Asimismo, el barómetro analiza también el origen (causas diagnósticas) del dolor crónico, destacando el dolor lumbar (58,1% de los pacientes), el dolor cervical moderado (39,6%) o severo (50,3%), de extremidades y articulaciones (33,1%), o contracturas musculares de intensidad moderada (44,4%) o severa (54,2%), todos con diferente prevalencia entre mujeres —con niveles más altos— y hombres[1].

El dolor musculoesquelético y articular, pues, impacta de muchas formas en el día a día de quienes lo padecen, "ya que no solo afecta a nivel físico y sensorial, sino que también influye negativamente en las emociones e invalida a la hora de realizar múltiples actividades", explica el fisioterapeuta Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma. Ante una molestia, una contractura o —en el peor de los casos— una lesión muscular, se presentan múltiples opciones de tratamiento. El experto explica cómo combinar los diversos tratamientos, y analiza los pros y contras de cada uno.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

De la Serna lo tiene claro: "todas las opciones son válidas, tienen sus particulares beneficios y, lo más importante, pueden combinarse entre sí para multiplicar los efectos positivos y calmantes". "Se trata", según el experto, de "utilizar la mejor combinación para cada caso — analgésicos orales, tópicos, parches de calor y fisioterapia— en función del grado de dolor".

En un estudio realizado por Ipsos[1] entre pacientes con dolor musculoesquelético de espalda, refieren que cuando el dolor es más severo funciona bien la combinación de analgésicos orales con el uso parches de calor, ya que estos últimos tienen un efecto menos invasivo y promueven la relajación de los músculos.

Para molestias y dolores leves, "se pueden utilizar geles o cremas en casa y aplicar —nunca encima de la crema o gel— un parche de calor para un efecto más duradero fuera del domicilio", explica el fisioterapeuta. Según los pacientes entrevistados por Ipsos<sup>1</sup>, esta combinación funciona para aliviar "una zona específica" y resulta "poco invasiva". A todo ello se puede sumar "la ayuda de la fisioterapia como tratamiento de base y de mantenimiento en aquellas personas más proclives a sufrir dolores musculoesqueléticos de espalda por su edad, estilo de vida o condición física", concluye De la Serna.

Pros y contras de cada tipo de tratamiento para el dolor musculoesquelético y articular

Medicamentos en crema, gel o ungüento: se aplican directamente en la zona afectada por el dolor. Según el estudio de Ipsos<sup>1</sup>, la opinión de los pacientes es que son "predecibles" en su funcionamiento y también en el grado en el que van a "aliviar las molestias que se tengan". Como desventajas de este tipo de tratamiento, afirman que "los efectos pueden tardar un tiempo en notarse y se necesita dedicar un rato para aplicarlos"; además de ser "poco cómodos", "desaparecen rápidamente", "pueden manchar la ropa" y "suelen desprender olores".

Analgésicos orales: se trata de medicamentos que deben ser recetados por un facultativo médico o recomendados por el farmacéutico. Según el estudio de Ipsos, los pacientes consideran que tienen diversos beneficios: "sus efectos suelen ser rápidos" y tienen la ventaja de que "se pueden tomar en cualquier lugar", siempre siguiendo las dosis establecidas por el profesional sanitario. Además, "son eficientes ante un dolor específico, a la vez que pueden tratar más de una zona de dolor a la vez". Por otra parte, el fisioterapeuta Pablo de la Serna advierte que "la duración de los efectos de los analgésicos orales se limita a unas horas, en ocasiones actúan más sobre los síntomas que sobre la causa y, a largo plazo, pueden ser invasivos, aunque no se abuse de ellos".

Parches de calor: los pacientes valoran "su acción muy localizada" y, además de generar "una agradable sensación de calor" y adaptarse "a diferentes áreas del cuerpo", se pueden usar varias horas y "tienen un efecto duradero". También destacan que son "fáciles de usar" y "no manchan la ropa ni desprenden olores". Para De la Serna, "son eficaces y a la vez una solución sin medicamentos, ya que contienen una combinación de hierro, carbón, sal y agua, que al entrar en contacto con el oxígeno, liberan calor durante ocho horas". Según el fisioterapeuta, "tratan el dolor de manera localizada en una zona específica y son eficaces para molestias y en dolor no agudo".

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] © Ipsos " MAKING ThermaCare A NEW SUCCESSFUL STORY -Qual Report. Estudio realizado en mayo de 2020 a 1.000 encuestados de 14 países.

**Datos de contacto:**

Míriam Riera

Press office ThermaCare

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Otros](#) [Servicios](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>