

Pablo de la Serna ofrece algunas pautas para evitar el dolor de espalda durante la Navidad

La época navideña puede ser muy emocionante, pero también es una fuente de estrés y tensiones físicas, especialmente con tantas actividades, preparativos y compromisos. A poco más de un mes de llegar a tan señaladas fiestas, el fisioterapeuta y colaborador de Angelini Pharma, Pablo de la Serna, ofrece algunos consejos para evitar el estrés y prevenir la aparición de contracturas y dolor de espalda

Los compromisos familiares y sociales, las largas jornadas de compras, el sedentarismo y los excesos en la dieta pueden pasar factura a la salud en Navidad. De hecho, se trata de uno de los momentos más esperados del año, ya que durante algo más de dos semanas, se abre un período de vacaciones escolares, las familias se reúnen y las comidas y los regalos se tornan protagonistas.

Pero a pesar de la ilusión por todo lo que implica la época navideña, se acumulan factores y obligaciones asociadas que pueden llegar a estresar a muchas personas: cambios repentinos de rutinas y jornadas maratónicas, noches cortas, compras y comidas copiosas.

Así pues, es más que necesario tener en cuenta algunas pautas para cuidar de la salud física y emocional, además de evitar sobrecargas y dolores musculares. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma España, propone algunos consejos.

Consejos para evitar el estrés y prevenir el dolor de espalda, según De la Serna

Planificar con anticipación. "Lo más razonable" explica el experto, "es organizar con tiempo todas las actividades y compras que se necesita hacer". Preparar una lista y repartir las tareas navideñas a lo largo de las semanas anteriores "evita la sensación de agobio, lo cual reduce la presión y el estrés", añade.

Evitar cargar objetos pesados de forma incorrecta. Durante las fiestas es común cargar bolsas pesadas con regalos o comida. Para levantarlas, "se debe hacer fuerza con las piernas y no con la espalda, flexionando las rodillas y manteniendo la columna recta para evitar lesiones". Otra opción, si se hacen compras grandes, es tratar de usar carritos o mochilas en lugar de bolsas de mano que puedan desequilibrar la postura.

Compensar las comidas copiosas e hidratarse lo suficiente. Durante las fiestas navideñas es fácil descuidar la alimentación y comer de más alimentos altos en grasas y azúcar. Esto "puede afectar tanto a la energía como al estado de ánimo", explica De la Serna. Por ello, "lo más recomendable es compensar los excesos con otras comidas 100% saludables, bajas en grasas y ricas en proteínas y fibra". Además, "hay que beber suficiente agua para mantenerse hidratado, eliminar toxinas y reducir la sensación de pesadez y el cansancio muscular", añade.

Hacer estiramientos y ejercicios para fortalecer los músculos. En esta época se suele estar mucho tiempo de pie cocinando, comprando o decorando la casa. "Hacer pausas cada hora y realizar algunos estiramientos simples de espalda, cuello y hombros ayudarán a reducir la rigidez", afirma el experto.

"Poner el foco en los músculos del abdomen y la espalda con ejercicios suaves reducirá el riesgo de lesiones y el dolor lumbar". Si a todo ello se añade "buscar ratos para caminar o hacer cualquier tipo de actividad física ligera cada uno o dos días, se conseguirá una mayor relajación a la vez que quemar el exceso de calorías".

Utilizar parches de calor. Si ya han aparecido las contracturas y el dolor de espalda, ya sea por algún mal gesto, una sobrecarga o debido al estrés, el experto recomienda tener a mano parches térmicos. "Cuando el dolor musculoesquelético aparece, son muy útiles, ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor[1] y ayudan a la relajación de los músculos[2]", concluye.

Tomarse descansos regulares. "Es más que necesario darse tiempo para descansar para no sobrecargar la mente y el cuerpo", explica De la Serna. Esto aplica tanto a las "pausas entre preparativos, compras y reuniones sociales" como a "priorizar dormir lo suficiente para que el cuerpo se pueda recuperar adecuadamente". Es "fundamental" establecer "una rutina de sueño, incluso en fiestas y vacaciones", apostilla el fisioterapeuta.

Regalarse tiempo para uno mismo. En la sociedad actual el tiempo es un bien escaso. De la Serna propone "reservar ratos para hacer lo que más apetezca a cada persona". Para el experto, "el final del año es un buen momento para reflexionar, marcarse retos y objetivos, pero también para reconocer los propios avances y premiarse por los logros conseguidos". Pasear, disfrutar de una buena película o de un libro, ir al cine o autorregalarse un masaje o un par de horas en un spa. "Se trata", explica, "de disfrutar de una actividad placentera, de desconexión y, a poder ser, de manera individual para poder desconectar del entorno y reconectar con uno mismo".

Limitar las expectativas y aprender a decir "no". A menudo el estrés proviene de tratar de cumplir con todas las expectativas (tanto de los demás como las propias). El experto recuerda que "no es necesario hacerlo todo perfecto para que las cosas salgan estupendamente. La autoexigencia es una gran virtud, pero llevada al extremo puede ser perjudicial para el estado mental y emocional. Así que hay que aprender a delegar y aceptar que, aunque no todo esté perfecto, estará suficientemente bien.

Además, De la Serna aconseja poner un límite a las reuniones o actividades si uno siente que le agobian. Es bueno aprender a decir 'no' cuando sea necesario para cuidar del propio bienestar".

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, se puede visitar 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".

Más información sobre Angelini Pharma España en 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.

[2] McCarberg B, O'Connor A. A New Look at Heat Treatment for Pain Disorders, APS Bulletin; 2004

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus
Press office ThermaCare
695179803

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>