

Claves para un 2023 más saludable, de la mano de Angelini Pharma

[Multimedia](#)

Finaliza el año y, en vísperas de 2023, llegan los buenos propósitos para tener un estilo de vida más saludable. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma España, propone algunas claves y rutinas para conseguirlo

La sobrecarga laboral, el estrés, las malas posturas o el sedentarismo son algunas de las causas que pueden provocar malestar, dolor de espalda y contracturas. Ahora que se acerca un nuevo año, son muchas las personas que se plantean cómo conseguir llevar un estilo de vida más saludable.

Para ayudar a que estos buenos propósitos sean una realidad, Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma España, propone algunos "pequeños cambios que, si se consiguen convertir en rutinas, ayudarán a sentirse mejor y ganar en calidad de vida".

Más planificación y organización

"Uno de los mayores retos en nuestra sociedad hiperacelerada es mantener a raya el estrés", explica el fisioterapeuta. Para evitar la ansiedad que provoca la acumulación de tareas, "nada mejor que planificar, organizar y priorizar; pretender hacer todo a la vez genera nervios y frustración", afirma. En este sentido, "es más que necesario aprender a decir 'NO' y aprender a delegar".

Cambios en la alimentación, más actividad física y descanso reparador

"Empezar por lo básico, como comer saludable y regular el descanso, facilita que nos encontremos mejor en poco tiempo", explica de la Serna. Para ello, se debe seguir una dieta equilibrada, ingerir más frutas y verduras y desterrar de la dieta las grasas poco saludables. Igualmente, "mantener una rutina en el ciclo del sueño y dormir un mínimo de siete u ocho horas al día ayuda a evitar el cansancio y a empezar el día con energía renovada".

Reservar un tiempo para el ocio e incorporar el ejercicio en la rutina son dos pautas que, "a la par que placenteras, generan endorfinas que mejoran la salud física y mental", explica el experto en terapia de calor. Incorporar actividad física tres veces por semana "nos ayuda a estar físicamente más sanos, pero también a liberar tensiones y a fortalecer la musculatura". De la Serna aconseja empezar con ejercicios suaves, "como caminar, nadar o hacer estiramientos", ya que "si se pone el listón demasiado alto o se empieza con mucha intensidad, se pueden sufrir lesiones, además de generar frustración". Además, "es importante guardar tiempo para uno mismo y realizar periódicamente actividades placenteras que nos satisfagan: desde ir al cine, leer o pasar tiempo con personas queridas",

insiste el experto.

Fuerza de voluntad y constancia, las clave del éxito

Se suele creer que para incorporar un hábito al estilo de vida, la actividad que se desea mantener debe realizarse durante 21 días seguidos, pero esto no siempre es ajustado. Pablo de la Serna explica que "cada persona necesita un tiempo determinado en función de su propio convencimiento de cómo va a mejorar ese hábito concreto su calidad de vida, pero tres meses suele ser un periodo razonable en general". "Es importante que los objetivos que cada cual se proponga sean realistas y alcanzables", afirma el experto. Por ello, lo mejor es empezar con hábitos fáciles de incorporar e ir añadiendo cada nueva rutina de manera paulatina.

Mentalidad positiva

Para el fisioterapeuta, el inicio de año supone "una gran oportunidad para adquirir y fortalecer los hábitos saludables, como los mencionados anteriormente, pero también para empezar un nuevo ciclo con una mentalidad más positiva, que es siempre la mejor forma de encarar los retos".

De todas formas, como consecuencia del estrés puntual y los movimientos repetitivos, siempre pueden aparecer las contracturas y el dolor de espalda. En estos casos, Pablo de la Serna recomienda tener a mano parches térmicos terapéuticos. "Cuando el dolor musculoesquelético aparece, son muy útiles ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1]", concluye.

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.

[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.

[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.*
