

## **Pablo de la Serna explica cómo evitar el dolor de espalda en largas jornadas de estudio**

### [Multimedia](#)

**El final del curso académico está ya a la vuelta de la esquina para miles de estudiantes universitarios y los que se preparan para la Evaluación del Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU), por lo que deberán pasar largas jornadas, estudiando, ante libros y pantallas. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna advierte que "estudiar en una postura inadecuada puede comportar molestias y dolores de espalda, y ello puede acabar afectando al rendimiento"**

Se acercan los exámenes finales de curso o semestre para los estudiantes universitarios y también para los de bachillerato que preparan la EBAU, lo que implica que se les presentan largas jornadas de trabajo y de concentración para poder obtener el mejor resultado posible. Para conseguirlo deben estar preparados y evitar molestias y dolores musculoesqueléticos de espalda que les puedan afectar en su preparación.

Por todo ello, explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, "es muy importante evitar posturas inadecuadas durante las horas de estudio que puedan incrementar el agotamiento físico y mental y afectar al rendimiento".

En el proceso de estudio influyen varios factores ambientales y externos, como la organización del espacio físico en que se trabaja, el ruido o el tipo de luz que haya en la habitación. Pero se deben tener en cuenta también los condicionantes propios de la persona que estudia, desde la comodidad de la ropa que viste, su alimentación y su estado de ánimo hasta la postura que adopta.

Para De la Serna, "la postura que se tome para estudiar puede impactar en la salud del alumno". Así pues, es importante adoptar una postura correcta que no genere un sobreesfuerzo sobre la musculatura, las vértebras o las extremidades.

#### Posturas que se deben evitar

Existen algunas posturas incorrectas y nada recomendables que deben descartarse durante el estudio. Una de ellas es estudiar acostado o demasiado reclinado. "Estudiar estirado boca abajo apoyando los codos o antebrazos provoca, a los pocos minutos, cansancio y entumecimiento en brazos, codos y hombros, por lo cual el alumno no podrá concentrarse de forma completa".

Por otra parte, si se está boca arriba y se mantienen los brazos alzados para

sostener el material de estudio por encima de la cabeza, "el adormecimiento de dichas extremidades llevará a renunciar y dejarlo más pronto que tarde", avisa de la Serna.

¿Cuál es la mejor postura para estudiar?

Según el experto, "la mejor postura cuando se deben pasar muchas horas estudiando es aquella que favorece la circulación sanguínea a todo el cuerpo". Por tanto, "deben evitarse obstáculos que causen cansancio en extremidades, adormecimiento de una de ellas o incomodidades que desconcentren de manera constante al alumno".

Por ello, "lo más recomendable es estudiar sentado, con la espalda totalmente apoyada en un respaldo vertical y firme, con el cuerpo erguido pero sin que los músculos se tensionen", explica De la Serna. "Para proteger las lumbares y las cervicales lo mejor es hacerse con una buena silla ergonómica, así como disponer de una mesa de estudio a la altura correcta para apoyar los brazos en un ángulo de unos 90 grados". Además, "situar las pantallas a una altura adecuada, en línea con la vista para no inclinar demasiado la cabeza ni causar tensión en el cuello", ayudará a prevenir molestias y contracturas.

Por otra parte, el fisioterapeuta recomienda que "las piernas y los pies estén apoyados en el suelo o en un reposapiés –nunca suspendidos o cruzados– y de forma perpendicular a los hombros".

A pesar de tener en cuenta estas recomendaciones, "es complejo mantenerse en una posición 100% correcta durante muchas horas", avisa De la Serna, por lo que aconseja "descansar cada hora y media o dos horas, moverse, hacer estiramientos y realizar alguna actividad que permita relajar el cuerpo y la mente".

Como conclusión, el experto recuerda que "el dolor afecta negativamente a la productividad y al rendimiento; agota física y mentalmente". La mejor alternativa es la prevención, pero si igualmente el dolor musculoesquelético aparece, "puede combatirse usando parches térmicos terapéuticos, que aumentan el flujo sanguíneo y alivian del dolor[1], a la vez que ayudan a la relajación de los músculos[2]". Además, "son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, lo cual permite seguir con el ritmo de estudio".

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](#).

[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.*

---