

## Cómo evitar el dolor de espalda en los viajes, según Pablo de la Serna

### [Multimedia](#)

**Los largos viajes y algunos cambios asociados al periodo vacacional pueden provocar dolor de espalda. "Largas horas conduciendo o simplemente sentados, el peso del equipaje al cargarlo y los cambios bruscos de temperatura pueden afectar a nuestra espalda", explica Pablo de la Serna. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor propone algunos consejos para evitar que las molestias musculares de espalda arruinen las tan deseadas vacaciones**

Se acercan las esperadas vacaciones de verano y, con ellas, los viajes. Después de meses intensos de trabajo, y estudio llegan días de más que merecido descanso, de romper con la rutina y, a poder ser, desplazarnos a lugares distintos donde descansar, desconectar y realizar actividades lúdicas. Pasada la situación de pandemia, son muchas las personas y familias que vuelven a realizar largos viajes nacionales o internacionales, ya sea en avión o en medios de transporte terrestre.

Independientemente de cómo se realicen los desplazamientos, la edad o la condición física, en los viajes las vértebras lumbares y las cervicales son las que más sufren por muchos motivos. La rigidez de mantener una postura durante horas, la tensión si se conduce, el peso del equipaje y los cambios de temperatura, entre otros, son factores que pueden provocar contracturas y el consiguiente dolor muscular.

El fisioterapeuta Pablo de la Serna facilita algunos consejos clave para mejorar el bienestar en este período del año y evitar dolores de espalda durante los viajes. Para empezar, "se debe cuidar la postura al estar sentados", afirma el experto. "Los hombros y la espalda deben estar rectos, pero evitando una excesiva rigidez, y las piernas semiflexionadas". De la Serna también recomienda, si se hacen desplazamientos en coche, "realizar paradas cada dos horas como máximo y aprovecharlas para moverse, caminar y hacer estiramientos".

Así mismo recuerda que "es distinto viajar conduciendo en coche que desplazarse en avión, en tren o en autobús; en estos últimos casos con poco espacio para estirar las piernas", explica el fisioterapeuta. "Mientras que en el avión se pueden cargar las cervicales a causa de la rigidez y las piernas se entumecen y pueden presentar problemas de circulación causados por el cambio de presión; en el coche, el autobús o el tren las cervicales y la región lumbar son las que se llevan la peor parte al estar en tensión".

Por otra parte existen algunas causas comunes que pueden provocar dolor de espalda en los viajes largos. De la Serna alerta de que "si nos quedamos dormidos durante el viaje, solemos torcer el cuello o girar la columna de forma perjudicial para la espalda". Y aconseja tener cuidado con el uso del móvil u otros dispositivos electrónicos como tabletas que "sin ninguna duda, han incrementado las molestias, debido a su uso excesivo, que suele ir unido a una flexión forzada del cuello para mirarlos".

Otra de las causas que suelen provocar molestias de espalda es cargar con demasiado peso. "Cargar con maletas pesadas puede afectar a las lumbares", afirma Pablo de la Serna. Por ello es importante "repartir el peso en más de un bulto para no tener que hacer sobreesfuerzos y, siempre que sea posible, decantarse por las maletas con ruedas o mochilas que permitan repartir la carga de manera equilibrada", explica. En el caso de mochilas, "no deben superar el 10-15% de nuestro peso corporal", aconseja. Y especialmente, cuidar los movimientos al cargar el equipaje: "no doblar la espalda, sino flexionar las rodillas y, al cargar las maletas, contraer el abdomen para proteger las lumbares".

Los cambios bruscos de temperatura tampoco ayudan, según el experto, "ya que pueden provocar contracturas, más todavía en verano, en que tendemos a abusar de los aires acondicionados". Para evitar golpes de frío —o de calor al salir de recintos cerrados— "lo mejor es intentar, siempre que se pueda, no bajar en exceso la temperatura ambiente, especialmente en los coches", explica De la Serna. También recomienda "controlar la dirección del aire para que no vaya directo a cuello y espalda, o bien cubrirlos si no es posible evitar que impacte directamente en estas zonas".

Finalmente, el fisioterapeuta aconseja usar ropa y calzado cómodos: "tanto si durante las vacaciones realizamos largas caminatas como si estamos de pie por las esperas en estaciones y aeropuertos, la ropa holgada y un calzado adecuado revertirán positivamente en el bienestar de toda la musculatura", explica de la Serna.

Si a pesar de tomar todas estas precauciones, aparecen molestias de espalda, los parches de calor son muy útiles durante los viajes ya que "son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, de manera que podremos continuar con las actividades vacacionales". De la Serna recuerda que "los parches térmicos terapéuticos aumentan el flujo sanguíneo y alivian el dolor[1], a la vez que ayudan a la relajación de los músculos [2]".

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] 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.*

---