

Vuelta a la rutina sin dolor de espalda, de la mano de Angelini Pharma

[Multimedia](#)

Pablo de la Serna, fisioterapeuta, experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma, ofrece algunos consejos para volver a la rutina y evitar el dolor de espalda. La vuelta al trabajo, el inicio del curso escolar y los nuevos retos y obligaciones "se convierten en una combinación de cargas que, mal gestionadas, pueden acabar provocando apatía, falta de concentración, estrés y en consecuencia, dolores musculoesqueléticos de espalda", alerta

"La reincorporación a la actividad diaria del trabajo, el colegio y actividades varias puede comportar una serie de afecciones psíquicas y emocionales, como apatía, astenia, falta de concentración y estrés", explica De la Serna. "Y como consecuencia de estas y de algunos hábitos poco saludables adquiridos durante el verano, también pueden aparecer dolores musculoesqueléticos de espalda y contracturas", concluye. Y es que la vuelta a la rutina después de un período vacacional, especialmente después del parón del verano —el más largo del año— nunca es sencilla.

Estas circunstancias afectan sobre todo "a quienes han disfrutado de vacaciones más largas y a los que se reincorporan a la rutina sin un mínimo período de transición", explica el fisioterapeuta. Pero "se suelen dar con más intensidad en personas menores de 45 años".

Consejos para evitar dolores musculoesqueléticos en la vuelta a la rutina
Retomar los buenos hábitos. "Es muy importante cuidar el cuerpo", explica De la Serna: "desde mejorar la postura corporal a evitar movimientos bruscos y cargar pesos sin cuidado". Aunque es algo que se debe tener en cuenta siempre, el inicio del nuevo curso es un buen momento para hacer hincapié en ello. Porque según el fisioterapeuta, la vuelta a las actividades rutinarias también supone "una excelente ocasión para retomar los hábitos saludables, como seguir una dieta sana, realizar actividad física adecuada a la edad y condición de cada persona y, sobre todo, afrontar los nuevos retos —y los no tan nuevos— con mentalidad positiva".

Así pues, es importante controlar que el lugar de trabajo o estudio sea el más adecuado: con luz natural, una silla ergonómica, la pantalla a la altura de la vista y reposapiés. También "hacer una pausa cada dos horas y moverse —caminar o hacer estiramientos— ayudarán a relajar los músculos y mejorar la concentración al retomar la actividad". Si, por el contrario, el trabajo obliga a estar mucho rato de pie, es importante "cambiar de postura siempre que se pueda, repartir el peso del cuerpo de manera equilibrada y proteger la espalda si hay que levantar pesos —agacharse en lugar de doblar la cintura, contraer la

zona pélvica para proteger los músculos y sostener el objeto a levantar lo más cerca posible del cuerpo", aconseja el experto.

De la Serna insiste en la importancia de "hacer algo de ejercicio cada día". Si no se tiene la posibilidad (o no se quiere) ir al gimnasio, una muy buena opción es salir a caminar un mínimo de 30 minutos diarios. "Caminar es una buena manera de mantener el corazón saludable y los músculos fuertes; y una musculatura más fuerte disminuirá el riesgo de lesiones en la espalda", recuerda.

Planificar la vuelta a la rutina. El experto en terapia de calor aconseja prepararse y programar con cierta antelación "un período de adaptación para hacerse a la idea de las obligaciones que se deberán afrontar y prepararse para ellas". "Tomarse un tiempo para hacer una lista y organizar un calendario de tareas asumibles aporta sosiego, ya que poder anticipar los retos y obligaciones genera una sensación de control que aporta tranquilidad".

"Es importante aprender a gestionar mejor el tiempo", aconseja De la Serna. Para ello, "es más que necesario reservar huecos en la agenda que permitan dar respuesta a imprevistos sin que luego se acumulen otras tareas, ya que ello comporta agobio, nervios y estrés y, además, repercute muy negativamente en las cervicales, que se pueden contracturar".

Esta regulación del nivel de actividad "funciona especialmente bien si se empieza por las actividades más sencillas y se van incorporando después las más complejas", explica. Según el experto, es importante marcarse metas realizables: "pretender conseguir todo al mismo tiempo añade presión a nuestra vida; así que si los objetivos son complejos, mejor dividir las obligaciones en tareas menores e ir realizándolas y alcanzándolas paso a paso", recomienda.

Asimismo, es muy importante ajustar paulatinamente los horarios, "sobre todo los de levantarse y acostarse, pero también los de las comidas", afirma el experto, "al menos desde una semana antes de la reincorporación a la actividad regular".

Descansar es importante. "Aunque no lo parezca, en vacaciones también acumulamos cansancio", explica De la Serna. Por tanto, "dormir más horas al reiniciar las obligaciones ayuda a reponerse mejor". Pero no solo la cantidad de sueño es importante, también la calidad de este es fundamental. "Un buen colchón y una almohada a la altura adecuada deberían ser una prioridad para todos", afirma. Pero también "una cena ligera y temprana, realizar actividades relajantes y olvidarse de los dispositivos electrónicos en las dos horas previas de irse a la cama" ayudarán a conciliar un sueño de mayor calidad.

De todas formas, a raíz del estrés 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.

[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.*

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.

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.

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en angelinipharma.es.
