

Las bajas temperaturas pueden acentuar las molestias y dolores de espalda

[Multimedia](#)

El dolor de espalda puede acentuarse con el frío, especialmente en la zona cervical, que suele ser la más afectada cuando hay que enfrentarse a bajas temperaturas por la contracción de los músculos en torno al cuello de manera involuntaria y prolongada. Pablo de la Serna, fisioterapeuta y experto en terapia de calor explica que "en casos extremos, estas molestias y el dolor provocado por las contracturas pueden llegar a reflejarse también en dorsales y lumbares, además de en otras zonas del cuerpo"

"Con la llegada del frío, nos encogemos y contraemos los músculos de la espalda, y muy especialmente los que están en torno al cuello" explica Pablo de la Serna. Esto, unido "a las malas posturas, las largas horas ante las pantallas y al uso de teléfonos móviles, hace que la musculatura sufra y aparezcan molestias cervicales y contracturas o 'nudos', que pueden reflejar el dolor en otras partes del cuerpo, como los brazos, e incluso provocar dolores de cabeza".

El contraste de temperaturas entre entornos cerrados y abiertos provoca que se suelen adoptar posturas como elevar los hombros, encorvar la espalda y agachar la cabeza; se tensiona todo el cuerpo y, de manera más acusada, la parte superior del cuerpo. Además, con el frío "cuesta más salir y solemos ser más sedentarios", explica el fisioterapeuta: "Si a las bajas temperaturas le añadimos muchas horas en una misma posición —que además no suele ser la más saludable— es más que probable que se agraven estas y otras muchas molestias, como el dolor de rodilla, que se puede acentuar por la poca movilidad de las articulaciones".

El malestar o dolor y la preocupación que se derivan de ello, según el experto en terapia de calor, "genera estrés e impide descansar bien, lo cual influye todavía más negativamente en la musculatura y se entra en un círculo vicioso que se retroalimenta".

De la Serna explica que "las contracturas musculares provienen de la contracción persistente de uno o varios músculos". Entre otras causas, pueden aparecer "por la pérdida de líquidos y sales minerales debido a un esfuerzo prolongado o un trabajo excesivo, por movimientos bruscos o por frío". Si estas contracturas se mantienen en el tiempo, alerta el experto, "se cronifican siendo más grandes y palpables al tacto —lo que coloquialmente se llaman *nudos*—, lo cual implica dolor y un funcionamiento insuficiente de los músculos".

Para combatir las contracturas y las molestias que provocan, de la Serna

aconseja "ser más conscientes de la postura que se adopta, realizar estiramientos de cuello y brazos a diario y moverse cada dos horas, especialmente si se está en entornos fríos o si se pasan muchas horas sentados y frente a pantallas. Lo mejor es la prevención", apostilla.

Aun así, "no es fácil adoptar una buena postura de manera consciente todo el tiempo; es algo que hay que trabajar y ser muy constante", advierte De la Serna. Lo más importante es no resignarnos a sufrir el dolor ni normalizarlo cuando este aparece, "ya que este afecta más allá de lo físico: influye también en la calidad del sueño y en el estado emocional, y limita la actividad diaria perjudicando al bienestar y a la calidad de vida. "Debemos tener en cuenta que el dolor de espalda, ya sea puntual o crónico, se puede tratar y que la medicación no es la única solución posible", afirma de la Serna. "La fisioterapia es muy efectiva y también la terapia de calor que, en invierno, es además especialmente agradable".

Así pues, cuando empiezan a aparecer las molestas contracturas, el experto recomienda utilizar parches térmicos terapéuticos, que generan un agradable calor prolongado durante horas, aumentan el flujo sanguíneo, ayudan a la relajación de los músculos y alivian el dolor[1]. "El calor acelera la reparación fisiológica de los tejidos dañados porque aumenta la elasticidad del colágeno, presente por ejemplo en los tejidos vasculares y en los músculos", explica el experto. "Por ello los parches de calor son muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, revirtiendo muy positivamente en el bienestar muscular en particular y en la calidad de vida en general".

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 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.

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.
