

Pablo de la Serna ofrece consejos para prevenir el dolor muscular y articular

[Multimedia](#)

Con la entrada del nuevo año llegan los buenos propósitos de cuidarse más y adoptar un estilo de vida más saludable. El 83% de los españoles sufre dolor muscular en algún momento de su vida, lo que les afecta en sus actividades diarias. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, colaborador de Angelini Pharma España, propone algunas claves para adquirir hábitos saludables y rutinas para prevenir el dolor muscular y articular

El dolor musculoesquelético de espalda —ya sea de cervicales, dorsales o lumbares— y el de articulaciones —como de la rodilla—, impacta fuertemente en la calidad de vida de las personas. No solo afecta a nivel físico y sensorial, sino que también influye negativamente en las emociones e invalida en muchas actividades diarias.

El 83% de los españoles sufre dolor muscular, del cual el 33% es de rodilla(1). Así mismo, el dolor crónico, afecta a una de cada seis personas (17%) —unos ocho millones— en España, según refleja el Ministerio de Sanidad en el [Documento marco para la mejora del abordaje del dolor en el Sistema Nacional de Salud](#). A un 11% de estas —casi un millón— les causa problemas de movilidad o limitaciones en su vida cotidiana.

Con el inicio del nuevo año son muchas las personas que se plantean cómo conseguir llevar un estilo de vida más saludable para prevenir y aliviar el dolor, entre otras motivaciones. 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". Pero también advierte de que "es importante tener fuerza de voluntad y constancia para incorporar estos hábitos saludables en el día a día".

La constancia, clave para incorporar hábitos saludables

Aunque se suele creer que para incorporar un hábito al estilo de vida, la actividad que se desea mantener debe realizarse durante 21 días seguidos, esto no siempre es ajustado. De hecho, un estudio del University College London, que investigaba el proceso de formación de un hábito en la vida diaria, con la participación de 96 voluntarios, concluyó que el tiempo que tomó a los participantes alcanzar el automatismo de una nueva acción "saludable" varió de 18 a 254 días, y la media fue de 66 días[1].

Según de la Serna, "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 nos propongamos sean realistas y alcanzables", afirma el experto. Por ello, lo mejor es empezar con hábitos fáciles de incorporar.

Hábitos sencillos que mejoran la salud

"Empezar por lo básico, como comer saludable y regular el descanso, facilita que nos sintamos mejor en poco tiempo", explica de la Serna. Para ello, se debe seguir una dieta equilibrada, ingerir más frutas y verduras y descartar las grasas poco saludables y limitar los alimentos procesados. Evitar el sobrepeso contribuirá a no sobrecargar músculos y articulaciones y, por tanto, reducirá el riesgo de lesiones y dolor musculoesquelético y articular. Igualmente, mantener una rutina en el ciclo del sueño y dormir ocho horas al día ayuda a evitar el cansancio.

Por otra parte, "en una sociedad hiperacelerada uno de los mayores retos 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". "Llevar el mundo a cuestas o creer ser indispensable para todo genera una presión innecesaria que acaba pasando factura al bienestar", concluye.

Otro de los consejos que aporta el fisioterapeuta es reservar un tiempo para el ocio e incorporar el ejercicio al estilo de vida. "Es importante realizar periódicamente actividades que nos satisfagan: desde ir al cine, leer o pasar tiempo con personas queridas a pasear o hacer ejercicio de manera regular", explica el experto.

Contrariamente a lo que se pueda creer, el dolor no siempre invalida para realizar actividad física. "Si se padece dolor musculoesquelético de espalda o dolor de rodilla no agudo y sin inflamación, es más que recomendable practicar un mínimo de tres veces por semana deportes de bajo impacto —como la natación, el yoga o caminar— con ejercicios de movimientos fluidos y poca presión sobre los músculos, huesos y articulaciones". Este tipo de actividades "ayudan a reforzar la musculatura sin dañarla y a proteger las articulaciones, nos distraen del dolor y generan endorfinas que mejoran la salud física y mental", explica De la Serna.

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".

En cualquier caso, como consecuencia del estrés puntual o 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. "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[2]", concluye. Así mismo, en el caso de que se sufra dolor de rodilla, "una vez superada la fase aguda o traumática de una lesión y después de que haya desaparecido la inflamación, así como en casos de artritis no reciente, la aplicación de calor puede ser muy beneficiosa".

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. 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.

[1] *Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle, "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world". 2009*

[2] *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.*
