GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Las contracturas y molestias cervicales se acentúan con el frío

Comunicados | 26/01/2022 | 00:00

La zona cervical suele ser la más afectada cuando llegan las bajas temperaturas, por la contracción de los músculos en torno al cuello de manera involuntaria y prolongada. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna explica que "estos gestos, unidos al estrés y a las malas posturas, hace que aparezcan contracturas o ‘nudos’, que pueden reflejar el dolor en otras partes del cuerpo, como los brazos, además de provocar dolores de cabeza"

/COMUNICAE/

La zona cervical suele ser la más afectada cuando llegan las bajas temperaturas, por la contracción de los músculos en torno al cuello de manera involuntaria y prolongada. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna explica que "estos gestos, unidos al estrés y a las malas posturas, hace que aparezcan contracturas o ‘nudos’, que pueden reflejar el dolor en otras partes del cuerpo, como los brazos, además de provocar dolores de cabeza"

Las contracturas musculares provienen de la contracción persistente de uno o varios músculos. Entre otras causas, pueden aparecer por la perdida 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, se cronifican siendo más grandes y palpables al tacto (lo que coloquialmente se suelen llamar “nudos”), lo cual implica dolor y un funcionamiento insuficiente de los músculos.

En invierno, por el contraste de temperaturas entre entornos cerrados y abiertos, se suelen adoptar posturas como elevar los hombros, encorvar el cuerpo y agachar la cabeza; se tensiona todo el cuerpo y, de manera más acusada, la espalda. “Con la llegada del frío intenso, nos encogemos y contraemos los músculos de la espalda, y muy especialmente los que están entorno al cuello” explica Pablo de la Serna. Esto, unido “a las malas posturas, las largas horas ante las pantallas y, especialmente, al uso de teléfonos móviles, hace que la musculatura sufra y aparezcan molestias cervicales y contracturas”.

Además, con el frío cuesta más salir y “solemos ser más sedentarios”, explica el fisioterapeuta. Así que, “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 suframos contracturas y se generen lo que conocemos como ‘nudos’”. El dolor que generan “puede extenderse mucho más allá del cuello y afectar a los brazos e incluso provocar dolores de cabeza”, afirma de la Serna.

Según el experto en terapia de calor, el malestar y la preocupación por estas molestias, "genera estrés, lo cual influye todavía más negativamente a la musculatura y entramos en un círculo vicioso que se retroalimenta".

Para combatir las contracturas y las molestias que provocan, de la Serna lo tiene claro: “lo mejor es la prevención; ser más conscientes de nuestra postura y realizar estiramientos de cuello y brazos a diario, especialmente si estamos en entornos fríos o si pasamos muchas horas sentados y frente a pantallas”.

¿Y cuándo ya ha aparecido el dolor? Lo primero, no resignarnos a sufrirlo, ya que este afecta más allá de lo físico; influye también en el estado emocional y limita en la actividad diaria. “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”.

Y en el día a día, para combatir las molestas contracturas y mejorar el bienestar muscular, 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 el metabolismo celular de la musculatura, favorece el aporte de oxígeno y nutrientes a las células y tejidos musculares y aumenta la velocidad de la eliminación de los metabolitos de desecho.”, explica el experto. “Por ello los parches de calor son muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo”.

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, visite 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.

Puede encontrar 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.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/165331-las-contracturas-y-molestias-cervicales-se-acentuan-con-el-frio.htm