

## CÓMO EVITAR EL DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO DE ESPALDA EN LOS VIAJES

Pablo de la Serna, fisioterapeuta experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma, propone algunos consejos para evitar molestias y dolor musculoesquelético de espalda durante los desplazamientos en vacaciones.



### Cuidar la postura

Mantener la espalda y los hombros rectos, sin excesiva rigidez, y las piernas semiflexionadas.



### Vigilar el peso

Optar por una maleta con ruedas o mochila con bandas anchas para evitar la sobrecarga de los músculos de la espalda.



### Moverse cada dos horas

En viajes en coche, parar cada dos horas y caminar para desentumecer y estirar los músculos.



### Ropa y calzado cómodos

Las esperas de pie en estaciones o aeropuertos, o en largas caminatas la comodidad revertirá positivamente en la salud.



### Usar parches de calor

En caso de molestias, **aumentan el flujo sanguíneo<sup>1</sup>** y **alivian el dolor<sup>1</sup>**, además de contribuir a la **relajación de los músculos<sup>2</sup>**.



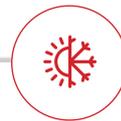
### Dispositivos móviles

Evitar un uso excesivo y continuo, y no flexionar el cuello de manera forzada.



### Aire acondicionado

Evitar que impacte directamente en cuello y espalda o cubrir estas zonas para prevenir contracturas.



### Cambios de temperatura

Para evitar una contracción repentina de los músculos, tener cuidado al entrar y salir de espacios cerrados a abiertos y viceversa.

<sup>1</sup>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.

<sup>2</sup>McCarberg B, O'Connor A. A New Look at Heat Treatment for Pain Disorders, *APS Bulletin*; 2004.