



CLAVES PARA PREVENIR MOLESTIAS Y DOLORES MUSCULARES DE ESPALDA*

Las malas posturas, los movimientos repetitivos, los cambios bruscos de temperatura, pasar muchas horas ante las pantallas y el estrés pueden generar molestias y dolores musculares. Te damos algunas claves para prevenirlos y mejorar tu bienestar.



Cuida tu postura

Sentado o de pie, mantén la espalda recta, pero sin tensión y con los hombros relajados.

Adapta tu lugar de trabajo

Una silla ergonómica si pasas horas sentado, un reposapiés, tener la pantalla del ordenador a la altura adecuada, las piernas y brazos flexionados a 90 grados, evitan cargas musculares.

Evita los movimientos repetitivos

Levantar pesos y la repetición de movimientos pueden sobrecargar la musculatura. Si forma parte de tu trabajo, descansa y cambia de postura varias veces durante la jornada.

Haz pausas y estira los músculos

Evita estar mucho rato en la misma posición. Para cada dos horas y realiza estiramientos suaves de cuello, brazos, y espalda.

Practica deporte o actividad física.

Un paseo al final del día te ayudará no solo a estar más en forma, sino también a descansar la mente.

Una buena cama, la mejor inversión.

Nada mejor que un sueño reparador y suficiente para prevenir molestias y recuperarse. Invierte en un colchón, una almohada y un somier adecuados a tus necesidades.

Fuera el estrés.

Aunque a veces es inevitable, tómate la vida con calma. Planifica pero sin presión, evita las cargas innecesarias y aprende a descomprimir reservándote momentos para ti.

Terapia de calor para un mejor bienestar.

Cuando aparecen molestias musculares y contracturas en hombros y espalda, la aplicación de parches de calor aumenta el flujo sanguíneo, alivia el dolor y ayuda a la relajación de los músculos¹.



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.

*Recomendaciones del fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna