



ESTUDIO SOBRE TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL DOLOR MUSCULAR EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Informe de resultados. Febrero de 2020

AGENCIA

ATREVIA™

PR • DIGITAL • MARKETING • PUBLICIDAD

ÍNDICE

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

1. HÁBITOS DIARIOS

2. SALUD MUSCULAR

3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

CONCLUSIONES



OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

0. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA



OBJETIVOS

Salud muscular

- Prevalencia del dolor muscular en la población y su incidencia en la vida diaria
- Síntomas y tratamiento del dolor muscular
- Opinión sobre la importancia de la salud muscular y del uso de analgésicos y antiinflamatorios para su tratamiento

Hábitos diarios

- Molestias musculares a causa de las actividades del trabajo diario y partes del cuerpo más afectadas
- Actividades cotidianas con mayor riesgo de sufrir dolor muscular

Deporte y dolor muscular

- Hábitos de ejercicio físico
- Medidas para prevenir lesiones al hacer deporte

Relación con el fisioterapeuta

- Asistencia y motivos para acudir al fisioterapeuta
- Importancia percibida del fisioterapeuta en la salud muscular
- Barreras para asistir al fisioterapeuta
- Tratamientos complementarios al fisioterapeuta

Beneficios del producto

- Uso y motivos para utilizar geles, cremas y sprays para evitar lesiones
- Importancia de los ingredientes naturales en el uso de geles, cremas y sprays



0. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA



METODOLOGÍA

Estudio cuantitativo con las siguientes características técnicas:



Target: población residente en España de 25 a 65 años



Diseño muestral: muestra proporcional por Comunidad autónoma, sexo y edad, con un tamaño de muestral de 2.505 unidades, lo que aporta un margen de error del 1,96% con un nivel de significación del 95% y una $p=q=0,5$.



Recogida de información: encuesta online por el método CAWI (Computer Assisted Web Interviewing), aplicando un cuestionario estructurado de una duración máxima de 10 minutos

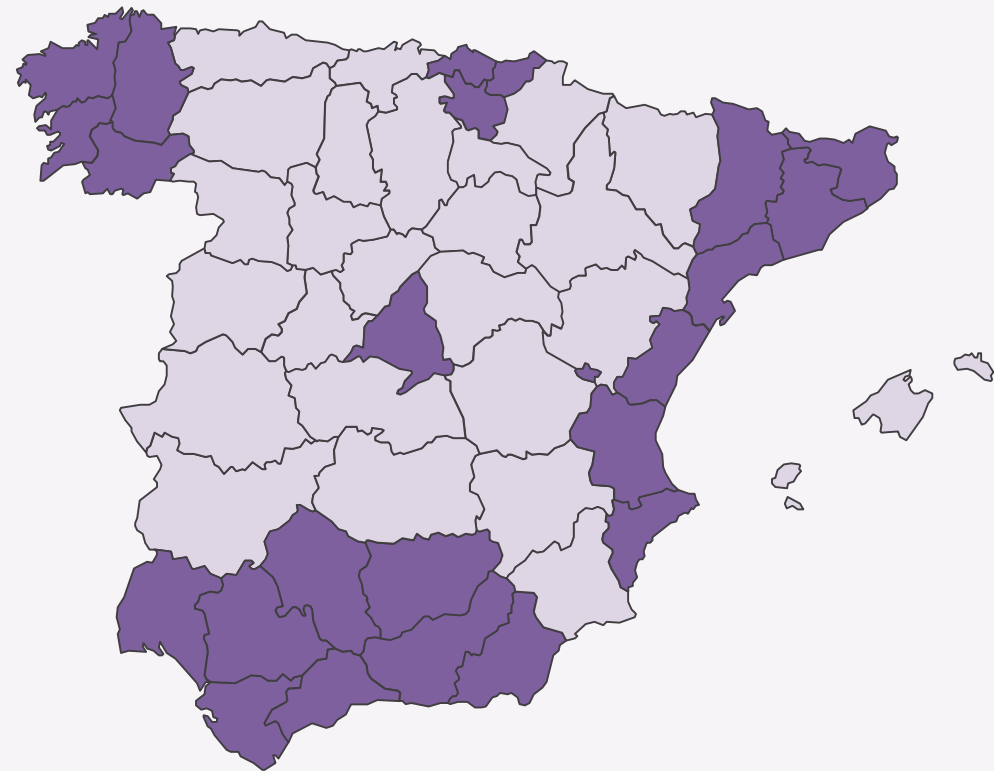
0. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

DISTRIBUCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA



Distribución por comunidad autónoma (n=2.505)

Comunidad autónoma	n
Andalucía	(650)
Cataluña	(585)
Comunidad Valenciana	(383)
Galicia	(210)
Madrid	(506)
País Vasco	(171)
Total	(2.505)



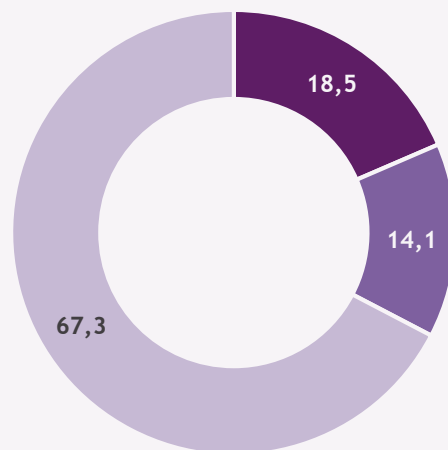
0. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

DISTRIBUCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA



Distribución de la muestra según tamaño de hábitat (n=2.505)

- Hasta 20.000 hab.
- 20.001-50.000 hab.
- Más de 50.000 hab.

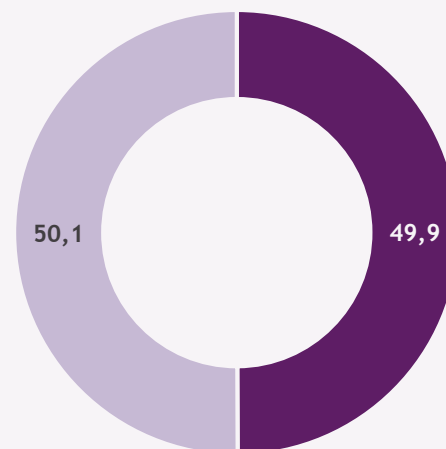


Hasta 20.000 habitantes (n=464)
De 20.001 a 50.000 habitantes (n=354)
Más de 50.000 habitantes (n=1.687)

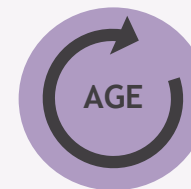


Distribución de la muestra según género (n=2.505)

- Hombre
- Mujer

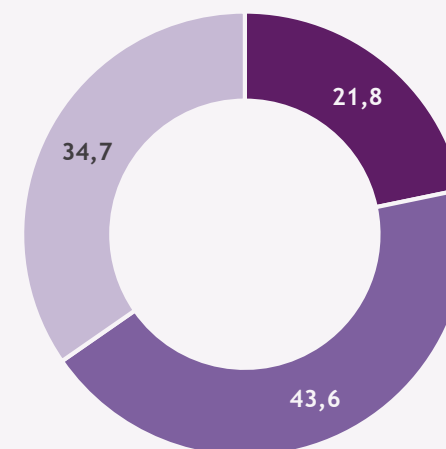


Mujer (n=1.254)
Hombre (n=1.251)



Distribución de la muestra según estrato de edad (n=2.505)

- 25-34 años
- 35-49 años
- 50-64 años



De 25 a 34 años (n=545)
De 35 a 49 años (n=1.092)
De 50 a 64 años (n=868)

0. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

DISTRIBUCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA



Distribución de la muestra según profesión/ocupación (n=2.505)



Directores y gerentes (n=134)

- Mandos superiores/empleados a nivel superior de empresas, administración pública y jefes de ejército
- Directores de empresas públicas y privadas, 25 y más trabajadores
- Directores de empresas públicas y privadas, menos de 25 trabajadores
- Empresario agrario con 6 o más empleados
- Empresarios/Comerciantes con 6 o más empleados

Técnicos y profesionales científicos, intelectuales y de apoyo (n=665)

- Profesionales y técnicos por cuenta propia (médicos, abogados, etc.)
- Mandos intermedios/empleados a nivel medio de empresas, administración pública y oficiales ejército

Empleados contables, administrativos y otros empleados de oficina (n=493)

Vendedores y trabajadores de los servicios de restauración, personales, protección (n=324)

- Agentes comerciales, representantes
- Empleados subalternos (conserjes, etc.)
- Empresarios/Comerciantes sin empleados
- Empresarios/Comerciantes con 1 a 5 empleados
- Vendedores, dependientes

Trabajadores cualificados del sector primario, construcción, manufacturas y cuerpos de seguridad (n=260)

- Empresario agrario con 1 a 5 empleados
- Miembros de cooperativas agrarias
- Capataces, encargados, suboficiales ejército
- Obreros especializados, números Guardia Civil y Policía
- Miembros de cooperativas no agrarias

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (n=192)

- Otro personal no cualificado
- Obreros sin especializar, peones, servicio doméstico
- Propietario agrícola sin empleados
- Trabajadores manuales y artesanos por cuenta propia (albañil, fontanero, etc)
- Jornaleros del campo

Jubilados y pensionistas (n=149)

Desempleados (n=288)



1. SALUD MUSCULAR

1. SALUD MUSCULAR

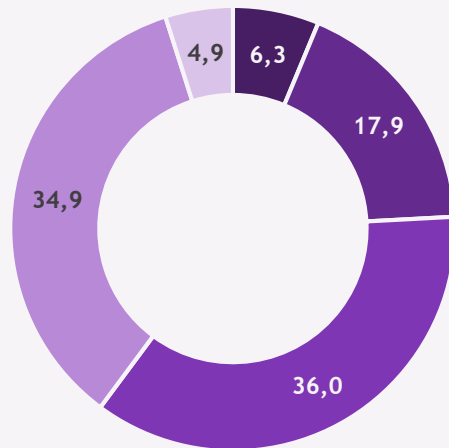
Molestias y dolor musculares



Sólo un 5% de la población entre 25 y 65 años no sufre dolor ni molestias musculares. En cambio, el 24% padece este tipo de molestias, con mayor o menor intensidad, a diario.

¿Padece molestias o dolor muscular? (n=2.505)

- Sí, diariamente (dolor intenso)
- Sí, diariamente (molestias intermedias o bajas)
- Sí, de manera intermitente y frecuente
- Sí, en raras ocasiones
- No, nunca



Segmentos de población que en mayor medida sufren molestias o dolor muscular



Las mujeres (29%), los obreros no cualificados (32%) y las personas que nunca hacen deporte (33%) son las que en mayor proporción sufren a diario dolor intenso o molestias musculares moderadas o leves.

1. SALUD MUSCULAR

Incidencia del dolor muscular en la vida diaria

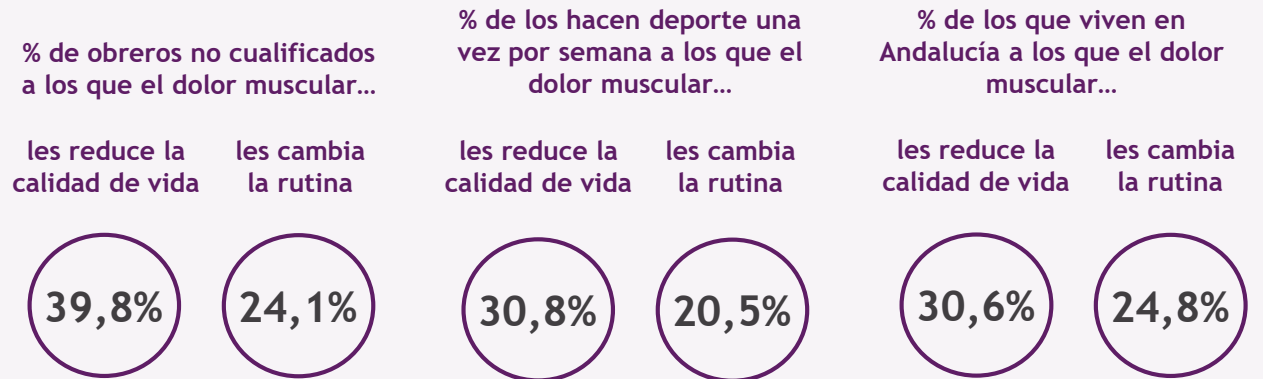


El dolor muscular condiciona la vida del 51% de la población de 25 a 65 años que lo sufre.

¿Condiciona el dolor muscular tu vida diaria? (n=2.382)



Segmentos de población más condicionados en su vida diaria por el dolor muscular



A un 28% le afecta reduciendo su calidad de vida y otro 23% tiene que cambiar su rutina para evitar el dolor.

Los grupos a los que más afecta el dolor o las molestias en su vida diaria son los obreros no cualificados (64%), los que hacen deporte una vez a la semana (56%) y los residentes en Andalucía (55%) más que en otras comunidades autónomas.



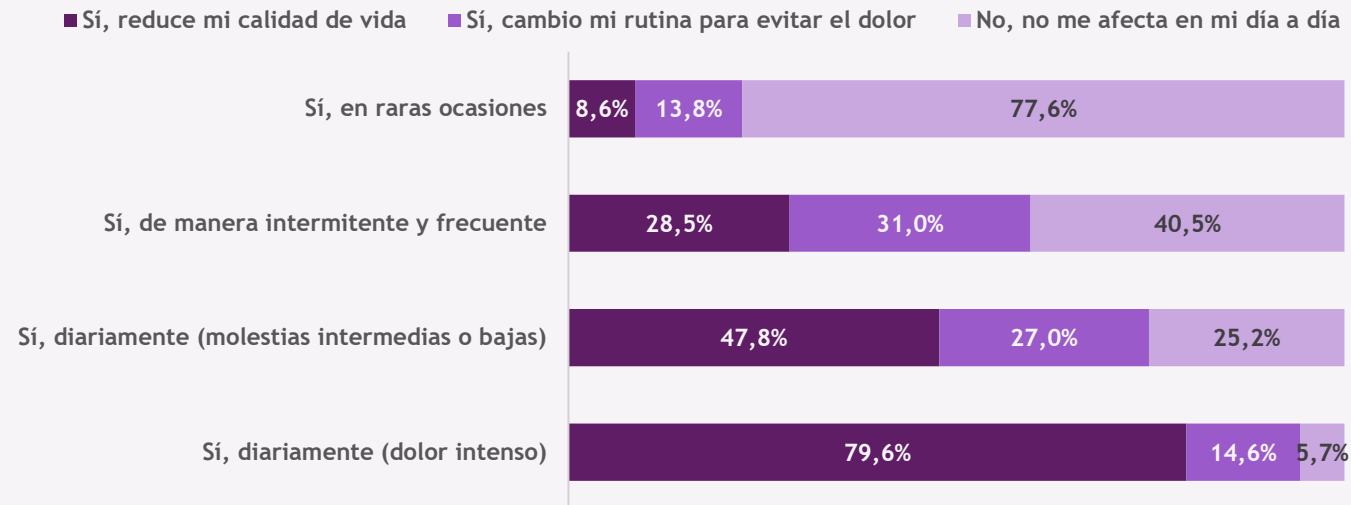
1. SALUD MUSCULAR

Incidencia del dolor muscular en la vida diaria



La intensidad y la frecuencia del dolor muscular determinan el grado de condicionamiento de la vida de las personas que lo padecen.

¿Condiciona el dolor muscular tu vida diaria?, según intensidad y frecuencia del dolor (n=2.382)



El dolor intenso diario condiciona la vida del 95% de las personas que lo sufren. Esta proporción es del 75% entre los que sufren a diario molestias moderadas o leves.

Incluso, al 22% de los que sufren dolor o molestias de modo esporádico, ven condicionada su vida diaria por estas molestias o dolor.



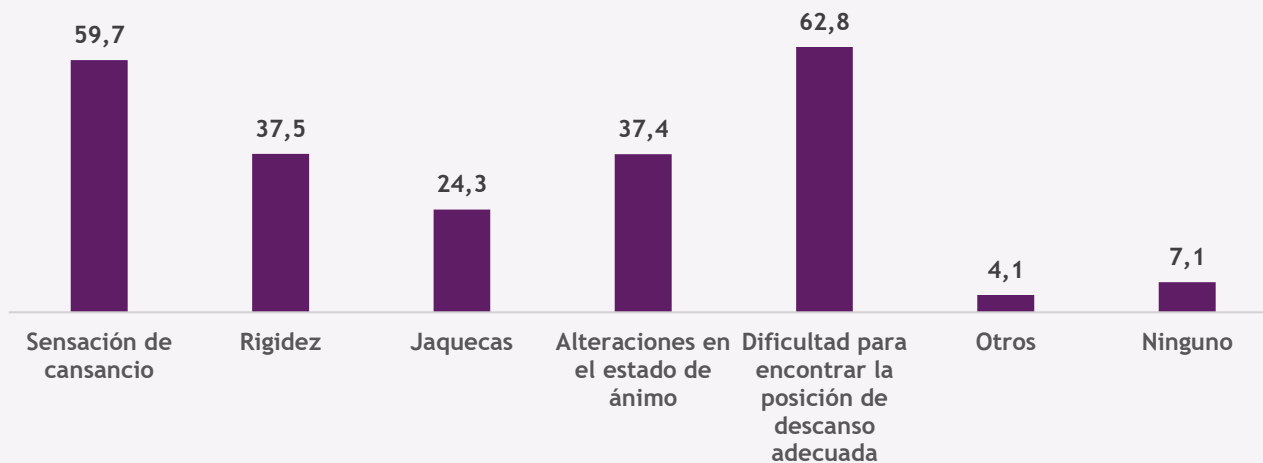
1. SALUD MUSCULAR

Síntomas al experimentar dolor muscular



El cansancio (60%) y la dificultad para encontrar la postura de descanso adecuada (63%) son los factores que afectan a una mayor proporción de las personas que padecen dolor o molestia muscular.

Porcentaje de personas que han sentido alguno de los siguientes síntomas al experimentar dolor muscular (n=2.382)



Nº medio de síntomas sentidos por las personas que padecen dolor o molestias musculares

2,43

Cada persona que padece dolor o molestias musculares siente una media de 2,43 síntomas distintos.

Además de los más comunes, también tienen una incidencia significativa la rigidez y las alteraciones en el estado de ánimo (37,5%).

Sólo un 7% asegura no haber sentido ninguno de los síntomas analizados.



1. SALUD MUSCULAR

Síntomas al experimentar dolor muscular



Segmentos de población que en mayor proporción sienten los distintos síntomas al experimentar dolor muscular

Cansancio (58,7%)

Mujeres (65,2%)

Hacen deporte 1 vez a la semana (65,4%)

Rigidez (37,5%)

Mujeres (41,2%)

Directores y gerentes (43,3%)

Jaquecas (24,3%)

Mujeres (32,5%)

De 25 a 34 años (30,2%)

Empleados contables, administrativos y otros empleados de oficina (29,5%)

Alteración del ánimo (37,4%)

Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos (42,8%)

Hacen deporte 1 vez a la semana (43,6%)

No encontrar la postura de descanso (69,0%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (20,5%)

Otros (4,1%)

Ningún grupo destaca por señalar otros síntomas claramente por encima de la media

Ninguna de ellos (7,1%)

Hacen deporte a diario (10,4%)

Hacen deporte 4-5 días por semana (11,9%)

Las mujeres padecen en mayor medida sensación de cansancio, rigidez y jaquecas.

También parece que los que hacen deporte con más frecuencia sufren algo menos estos síntomas al experimentar dolor muscular.



1. SALUD MUSCULAR

Síntomas al experimentar dolor muscular



La intensidad y la frecuencia del dolor muscular hacen que se incrementen los distintos síntomas.

Porcentaje de personas que han sentido alguno de los siguientes síntomas al experimentar dolor muscular, según la intensidad y la frecuencia del dolor (n=2.207)

	Sensación de cansancio	Rigidez	Jaquecas	Alteraciones en el estado de ánimo	Dificultad para encontrar la posición de descanso adecuada	Otros	Ninguno
Sí, diariamente (dolor intenso)	75,8%	56,1%	37,6%	72,0%	86,0%	10,2%	0,6%
Sí, diariamente (molestias intermedias o bajas)	69,2%	45,8%	30,1%	46,4%	74,3%	3,8%	2,5%
Sí, de manera intermitente y frecuente	63,2%	43,0%	29,0%	40,2%	67,5%	4,9%	2,4%
Sí, en raras ocasiones	48,3%	24,3%	13,9%	23,7%	48,0%	2,4%	15,4%
Total general	59,7%	37,5%	24,3%	37,4%	62,8%	4,1%	7,1%

De este modo, los que padecen dolor o molestias a diario, sienten en mayor medida los distintos síntomas. En cambio, los que sienten estas molestias en raras ocasiones, en mayor medida (15%) no han sentido ninguno de los síntomas contemplados.



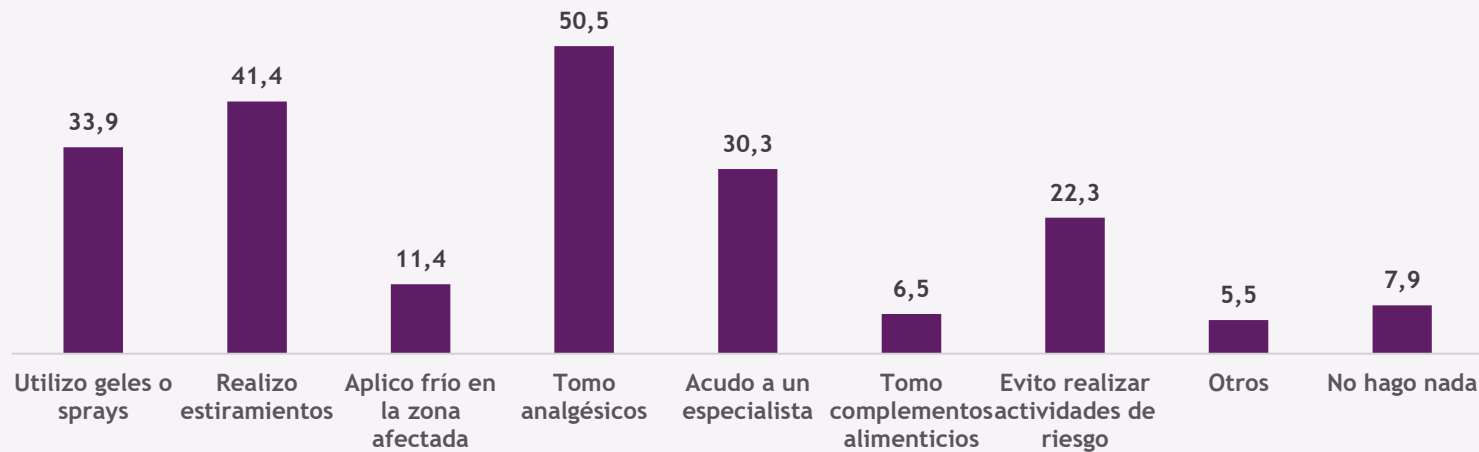
1. SALUD MUSCULAR

Tratamiento del dolor muscular



La mitad de las personas que padecen dolor muscular (50,5%), lo tratan con analgésicos. Además, un 41% realiza estiramientos. Uno de cada tres (el 34%) utiliza geles o sprays para aliviar los síntomas.

Porcentaje de personas que toman distintas medidas para reducir los efectos del dolor y las molestias musculares (n=2.382)



Nº medio de acciones realizadas entre los que toman medidas para reducir los efectos del dolor

2,19

Cada persona que padece dolor o molestias musculares toma una media de 2,19 medidas distintas para reducir sus efectos. Sólo un 8% asegura no hacer nada para tratar estos dolores o molestias musculares.



1. SALUD MUSCULAR

Tratamiento del dolor muscular

Segmentos de población que en mayor proporción toman distintas medidas para reducir los efectos del dolor y las molestias musculares

Usan geles y sprays (33,9%)

Sufren dolor intenso diariamente (47,1%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (41,3%)

Toman analgésicos (50,5%)

Sufren dolor intenso diariamente (79,0%)

Sufren molestias moderadas o leves diariamente (57,1%)

Nunca hacen deporte o ejercicio físico (59,7%)

Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos (58,9%)

Evitan actividades de riesgo (22,3%)

Ningún grupo destaca por evitar actividades de riesgo claramente por encima de la media

Realizan estiramientos (41,4%)

Directores y gerentes (48,7%)

Sufren molestias moderadas o leves diariamente (46,4%)

Hacen deporte a diario (48,5%)

Hacen deporte de 2 a 5 días por semana (51,7%)

Acuden a especialistas (30,3%)

Directores y gerentes (36,0%)

Sufren dolor intenso diariamente (42,7%)

Sufren molestias moderadas o leves diariamente (37,3%)

Otras medidas (5,5%)

Ningún grupo destaca por tomar otras medidas claramente por encima de la media

Aplican frío en la zona afectada (11,4%)

Directores y gerentes (16,7%)

Toman complementos alimenticios (6,5%)

Hacen deporte a diario (10,1%)

Sufren molestias moderadas o leves diariamente (10,5%)

No hacen nada (7,9%)

Nunca hacen deporte o ejercicio físico (15,8%)

Sienten dolor o molestias en raras ocasiones (11,0%)



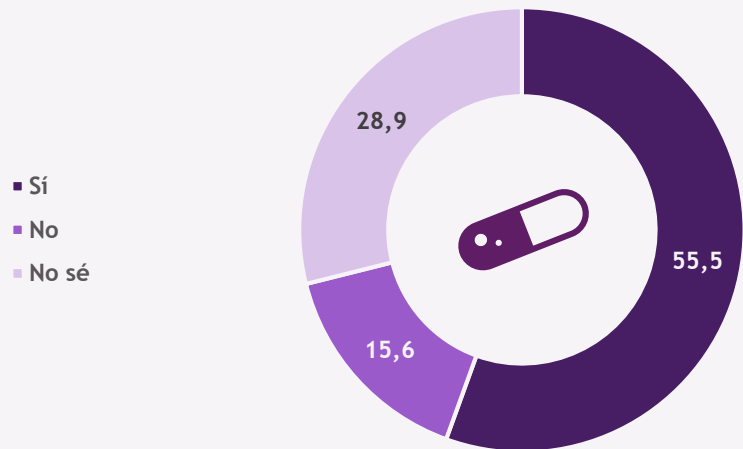
1. SALUD MUSCULAR

Opinión sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios



Más de la mitad de la población de 25 a 65 años (el 55,5%) piensa que debería reducirse el uso de analgésicos y antiinflamatorios en el tratamiento de dolencias musculares.

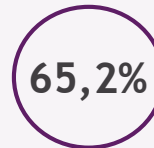
¿Crees que debería reducirse el uso de analgésicos y antiinflamatorios en el tratamiento de dolencias musculares?
(n=2.505)



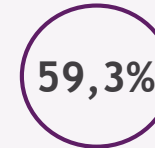
Los directores y gerentes, junto con los que hacen deporte con más frecuencia son los que en mayor medida creen que debería reducirse el uso, mientras que los obreros no cualificados junto a los que nunca hacen deporte, son los que en mayor medida opinan que no debería reducirse.

Segmentos de población que en mayor medida creen que debería reducirse el uso de analgésicos y antiinflamatorios (55,5%)

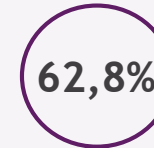
Directores y gerentes



Hacen deporte a diario

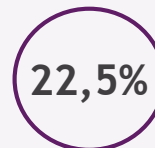


Hacen deporte 4-5 días por semana

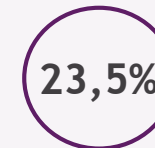


Segmentos de población que en mayor medida creen que NO debería reducirse el uso de analgésicos y antiinflamatorios (15,6%)

Nunca hacen deporte



Obreros no cualificados



1. SALUD MUSCULAR

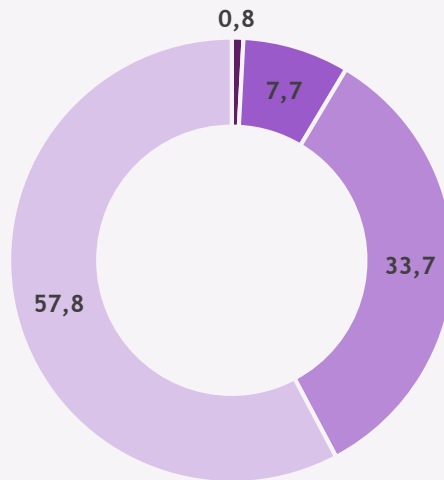
Opinión sobre la importancia de cuidar la salud muscular



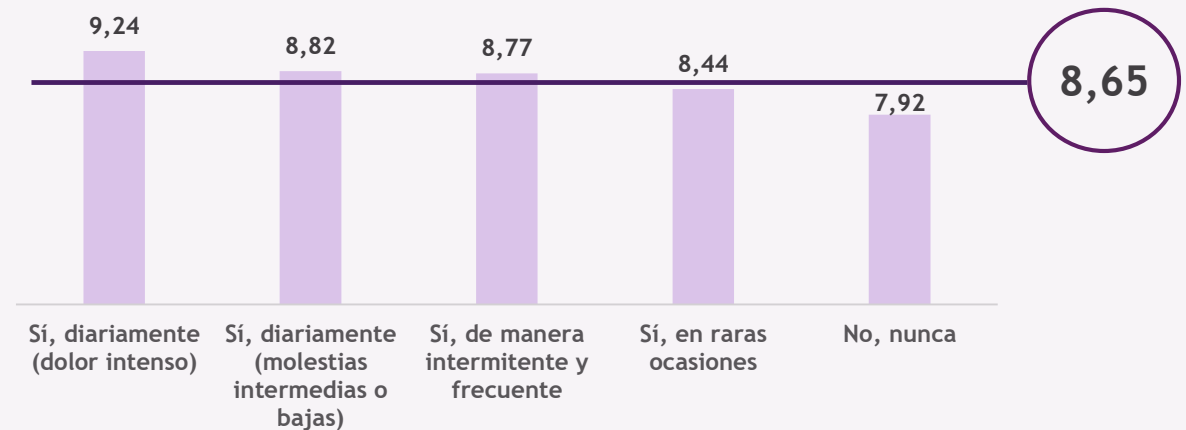
Nueve de cada diez personas de entre 25 y 65 años cree que es bastante (34%) o muy importante (58%) cuidar la salud de los músculos de forma específica.

¿Cómo de importante piensas que es cuidar de la salud de los músculos de forma específica?
(n=2.505)

- No es importante (0-4)
- Algo importante (5-6)
- Bastante importante (7-8)
- Muy importante (9-10)



Importancia media (escala de 0 a 10) de cuidar la salud de los músculos de forma específica, según la intensidad y frecuencia de dolor y molestias musculares



Esta percepción es muy elevada en todos los casos y no se detectan diferencias significativas entre los distintos segmentos poblacionales. Sin embargo, sí se percibe mayor preocupación por la salud muscular a medida que se padece un dolor más frecuente e intenso.





2. HÁBITOS DIARIOS

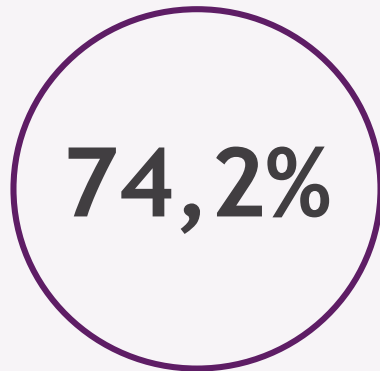
2. HÁBITOS DIARIOS

Molestias musculares a causa de las actividades del trabajo diario



Tres de cada cuatro trabajadores (el 74%) percibe que la actividad diaria de su trabajo puede llegar a producir molestias musculares.

Porcentaje de trabajadores que considera estar expuesto a molestias musculares por la actividad de su trabajo (n=2.068)



Directores y gerentes (n=134)

74,6%

Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos (n=324)

72,8%

Técnicos y profesionales científicos, intelectuales y de apoyo (n=665)

71,1%

Trabajadores cualificados del sector primario, construcción, manufacturas y cuerpos de seguridad (n=260)

79,2%

Empleados contables, administrativos y otros empleados de oficina (n=493)

72,6%

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (n=192)

84,4%

Esta percepción es mayoritaria en todos los grupos de actividad, pero más aún entre los trabajadores cualificados del sector primario, de la construcción, de la industria manufacturera y de cuerpos de seguridad (79,2%) y, especialmente, entre los obreros no cualificados (84,4%).



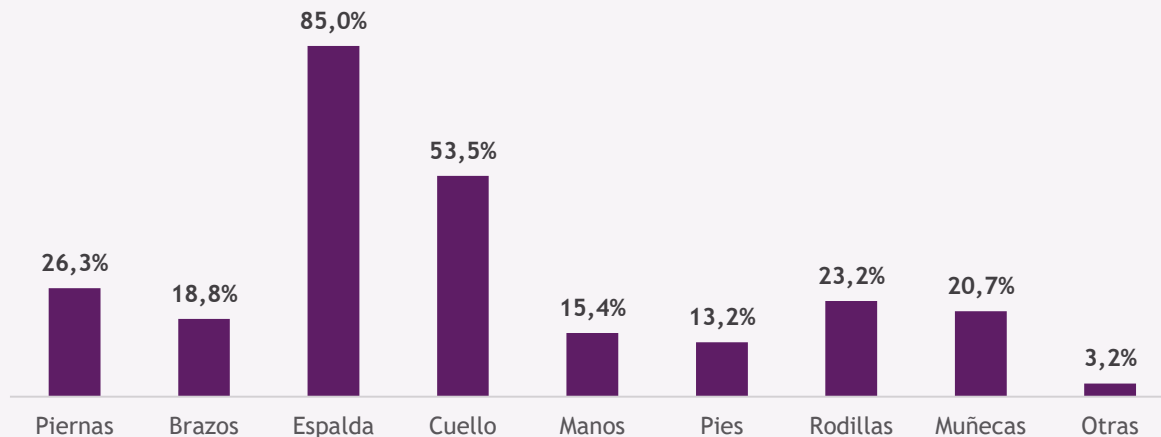
2. HÁBITOS DIARIOS

Partes del cuerpo más susceptibles a sufrir molestias



El 85% de los trabajadores con molestias musculares derivadas de la actividad diaria de su trabajo, se ven afectados por dolores de espalda.

Porcentaje de trabajadores que considera estar expuesto a molestias musculares por la actividad de su trabajo (n=1.451)



Nº medio de dolencias musculares por cada trabajador afectado



Grupos de actividad profesional que sufren un mayor número medio de dolencias musculares por la actividad diaria de su trabajo



Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos



Trabajadores cualificados del sector primario, construcción, manufacturas y cuerpos de seguridad



Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales

Además, más de la mitad de estos trabajadores se ven afectados por dolores de cuello (el 53,5%).

El resto de molestias son minoritarias, si bien afectan a porcentajes significativos de trabajadores.

Cada trabajador afectado por molestias musculares derivadas de su trabajo diario indica una media de 2,59 molestias distintas.



2. HÁBITOS DIARIOS

Partes del cuerpo más susceptibles a sufrir molestias



Segmentos de población que sufren en mayor medida molestias en las distintas partes del cuerpo

Piernas (26,3%)

Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos (39,0%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (39,0%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (34,4%)

Brazos (18,8%)

De 50 a 64 años (23,8%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (24,6%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (32,5%)

Espalda (85,0%)

Ningún grupo destaca por padecer molestias de espalda claramente por encima de la media

Cuello (53,5%)

Mujeres (58,1%)

Comunidad de Madrid (61,7%)

Técnicos y profesionales científicos, intelectuales y de apoyo (59,4%)

Empleados contables, administrativos y otros empelados de oficina (59,5%)

Manos (15,4%)

País Vasco (24,2%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (24,8%)

Pies (13,2%)

Vendedores, dependientes, pequeños empresarios y trabajadores subalternos (23,9%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (19,5%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (19,7%)

Rodillas (23,2%)

De 50 a 64 años (28,1%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (33,3%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (30,6%)

Muñecas (20,7%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (24,1%)

Otros (3,2%)

País Vasco (7,1%)



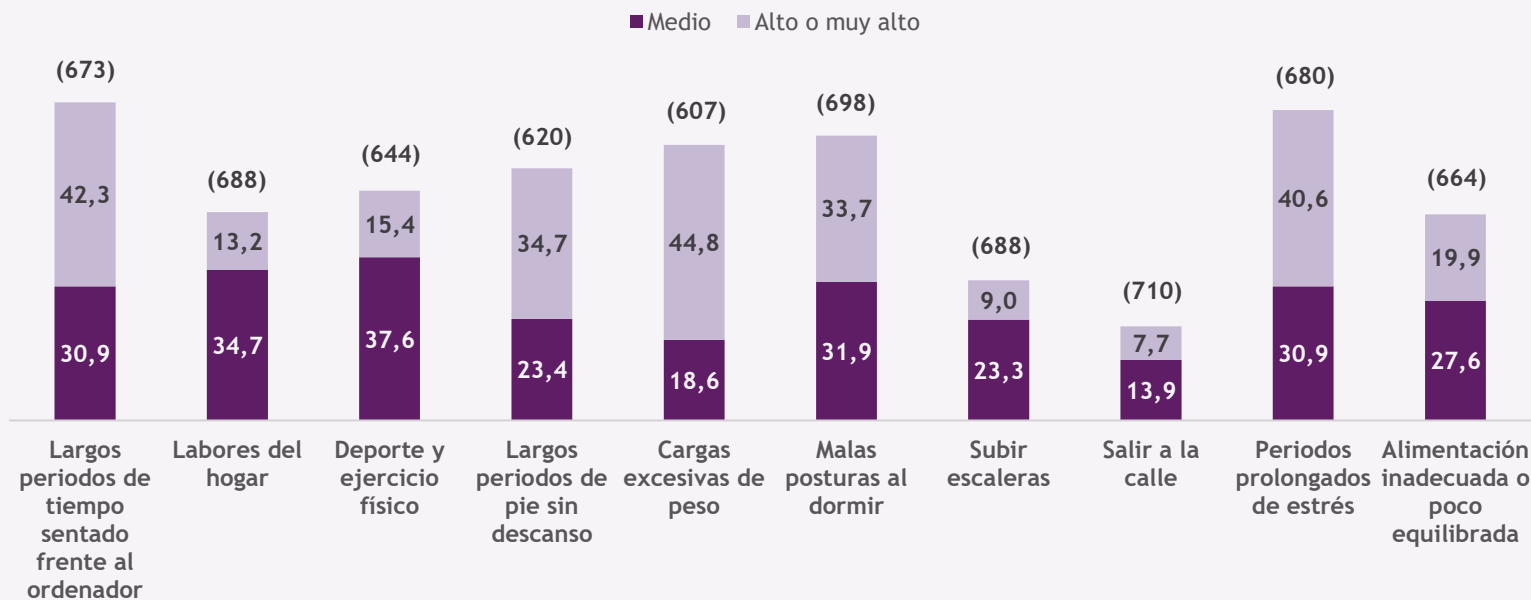
2. HÁBITOS DIARIOS

Actividades con riesgo de sufrir dolor muscular



Las cargas excesivas de peso (45%), los largos periodos de tiempo sentado frente al ordenador (41%) y los periodos prolongados de estrés (41%) son las situaciones que en mayor medida se percibe que pueden provocar un elevado riesgo de padecer dolor muscular.

Porcentaje de trabajadores que percibe riesgo elevado y medio de sufrir dolor muscular en cada una de las siguientes actividades, sobre el total de los que las realizan



También se perciben por altos porcentajes como actividades de mayor riesgo de padecer dolor muscular los largos periodos de pie sin descanso (35%) y las malas posturas la dormir (34%).

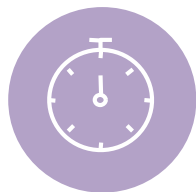
El resto de actividades contempladas (la alimentación inadecuada, hacer deporte, las labores del hogar, subir escaleras...) tienen su incidencia en la salud muscular, si bien son consideradas más de riesgo medio, que de riesgo elevado.



3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

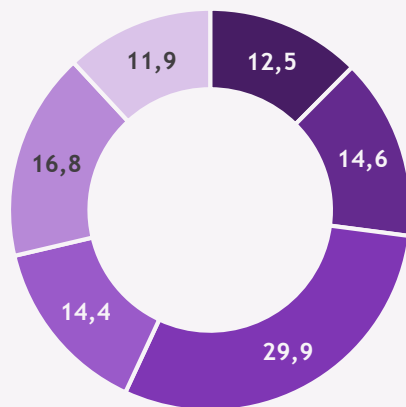
Hábito de deporte y ejercicio físico



El 27% de la población de 25 a 65 años tiene el hábito de hacer deporte a diario, o un mínimo de cuatro días a la semana, aunque el 12% no hace nada de ejercicio físico.

Hábito y frecuencia de hacer ejercicio físico (n=2.505)

- A diario
- 2-3 veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- 4-5 veces a la semana
- Una vez a la semana
- Nunca



Hábito y frecuencia de hacer ejercicio físico, según actividad profesional

	Frecuente (4 o más días por semana)	Semanal (De 1 a 3 días por semana)	Esporádico	Nunca	Total
Directores y gerentes	34,2	52,9	7,1	5,8	100,0
Técnicos y prof. Científicos, intelectuales	25,7	51,2	15,9	7,3	100,0
Administrativos, oficina	22,8	45,0	18,3	13,9	100,0
Dependientes, pequeños empresarios	27,7	35,3	20,8	16,2	100,0
Trabajadores cualificados	34,8	40,4	15,0	9,7	100,0
Obreros no cualificados	26,1	37,1	17,3	19,5	100,0
Total	27,1	44,3	16,8	11,9	100,0

Existe un hábito más frecuente de hacer deporte entre los trabajadores cualificados y los directivos y gerentes. En cambio, es menos habitual practicar ejercicio físico entre los obreros no cualificados y los dependientes y pequeños empresarios.



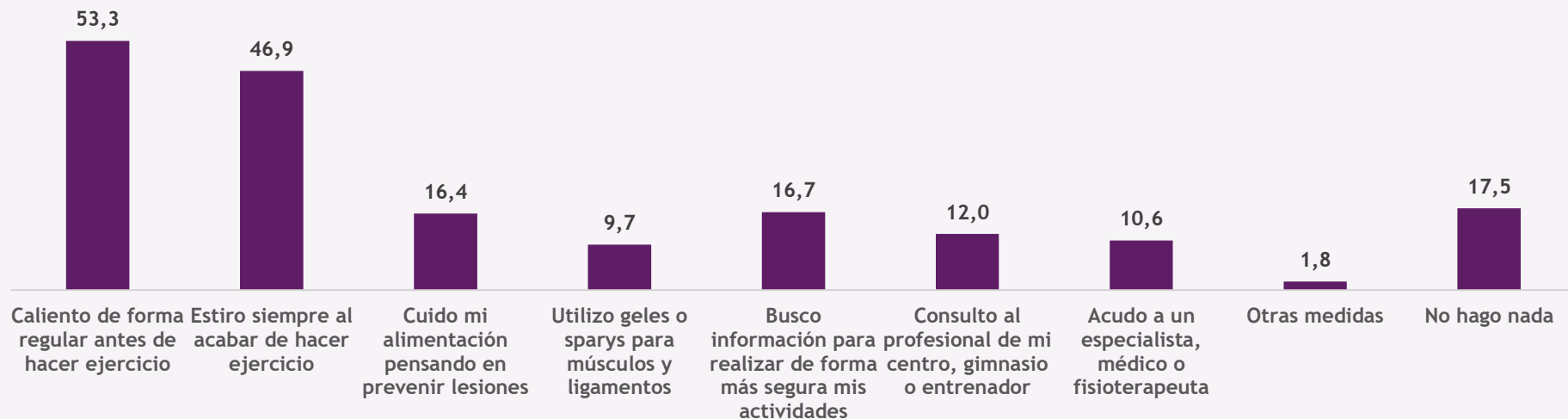
3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

Medidas para prevenir lesiones al hacer deporte



Las medidas que toma una mayor proporción de las personas que hace deporte para evitar lesiones son el calentamiento previo (53%) y los estiramientos posteriores (47%). Sólo uno de cada diez utilizan geles o sprays para músculos y ligamentos.

Medidas para prevenir lesiones musculares a la hora de hacer deporte (n=2.207)



Además, un 23% acude a expertos (profesionales del deporte o especialistas en salud) y un 17,5% no toma ninguna medida de prevención de lesiones a la hora de hacer deporte.



3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

Medidas para prevenir lesiones al hacer deporte



Segmentos de población que en mayor proporción realizan las distintas medidas para prevenir lesiones deportivas

Calentamiento (53,3%)

Hombres (58,0%)

De 25 a 34 años (59,0%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (58,3%)

Usan geles y sprays (9,7%)

Comunidad Valenciana (12,7%)

Directores y gerentes (13,0%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (14,2%)

Acuden a un especialista de salud (10,6%)

Directores y gerentes (15,1%)

Estiramiento (46,9%)

De 25 a 34 años (55,1%)

Comunidad de Madrid (54,1%)

Directores y gerentes (54,8%)

Buscan información (16,7%)

De 25 a 34 años (20,7%)

Andalucía (20,2%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (20,5%)

Otras medidas (1,8%)

Ningún grupo destaca por realizar otras medidas de prevención de lesiones claramente por encima de la media

Cuidan la alimentación (16,4%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (22,3%)

Consultan a un profesional (12,0%)

De 25 a 34 años (15,8%)

Directores y gerentes (15,8%)

No hago nada (17,5%)

50-64 años (21,8%)

Galicia (21,4%)

Obreros no cualificados, peones, servicio doméstico, jornaleros y trabajadores manuales (22,8%)

3. DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

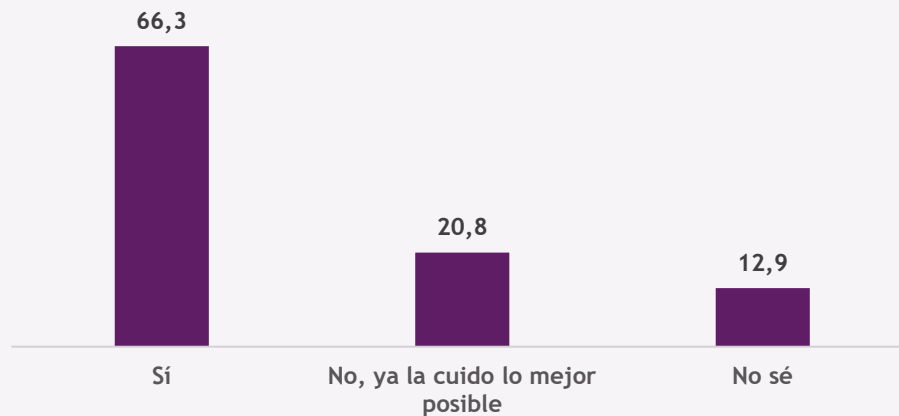
Medidas para prevenir lesiones al hacer deporte



Dos de cada tres personas que hacen deporte (el 66%) opina que podría evitar lesiones y dolores si cuidara más su salud muscular.

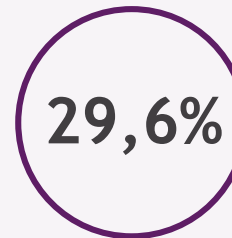
Sólo una minoría (21%) cuida de su salud muscular lo mejor posible.

¿Crees que podrías evitar lesiones y dolores si cuidarás más tu salud muscular? (n=2.207)

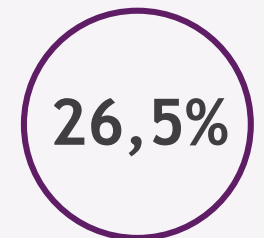


Grupos que en mayor medida cuidan su salud para evitar lesiones

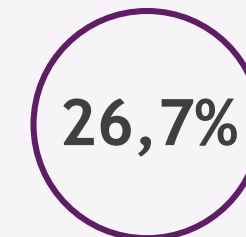
De 50 a 64 años



Cataluña



Trabajadores cualificados



Ignorando a los que no tienen claro este aspecto, se detecta una mayor proporción de los que opinan que hacen lo posible por cuidar su salud y, por tanto, muestran una preocupación por evitar lesiones, entre las personas que hacen deporte de más edad (29,6%), los trabajadores cualificados (26,7%) y los que residen en Cataluña (26,5%).





4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

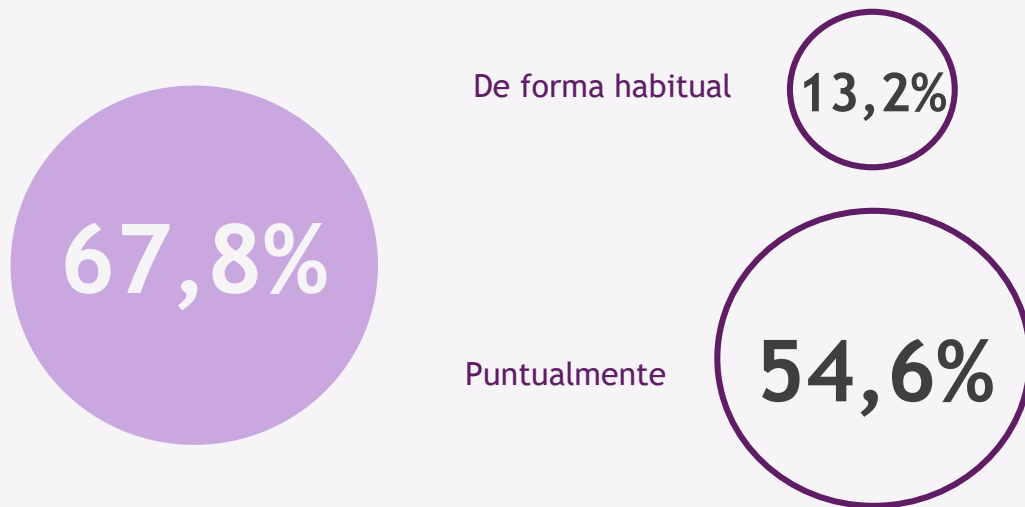
4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Asistencia al fisioterapeuta

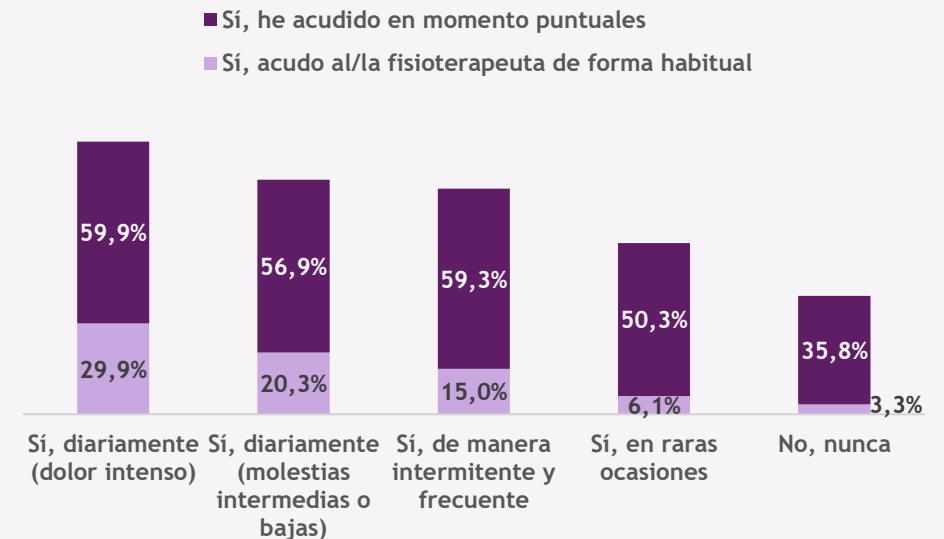


Dos de cada tres personas de entre 25 y 65 años (el 68%) ha acudido al fisioterapeuta en alguna ocasión, si bien se trata de un hábito más esporádico que frecuente.

Porcentaje de población de 25 a 65 años que ha acudido alguna vez al fisioterapeuta (n=2.505)



Porcentaje que ha acudido alguna vez al fisioterapeuta, según frecuencia e intensidad del dolor muscular



Esta asistencia al fisioterapeuta es más común y más frecuente a medida que aumenta la intensidad y frecuencia del dolor muscular.



4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Asistencia al fisioterapeuta



Dos de cada tres personas de entre 25 y 65 años (el 68%) ha acudido al fisioterapeuta en alguna ocasión, si bien se trata de un hábito más esporádico que frecuente.

Segmentos de población que en mayor medida acuden al fisioterapeuta



% de residentes en el País Vasco que acuden al fisioterapeuta...

Habitualmente Puntualmente

14,0%

60,8%



% de residentes en Madrid que acuden al fisioterapeuta...

Habitualmente Puntualmente

16,8%

56,3%



% de directores y gerentes que acuden al fisioterapeuta...

Habitualmente Puntualmente

16,1%

56,1%



% de los que hacen deporte 2-3 días/semana que acuden al fisioterapeuta...

Habitualmente Puntualmente

15,8%

58,7%

Los residentes en el País Vasco (75%), en Madrid (73%), los directores y gerentes (72%) y los que hacen deporte entre 2 y 3 días a la semana (74,5%) son los que más acuden al fisioterapeuta, si bien los que acuden de manera más habitual (uno de cada cinco, el 20,5%) son los que hacen deporte a diario.



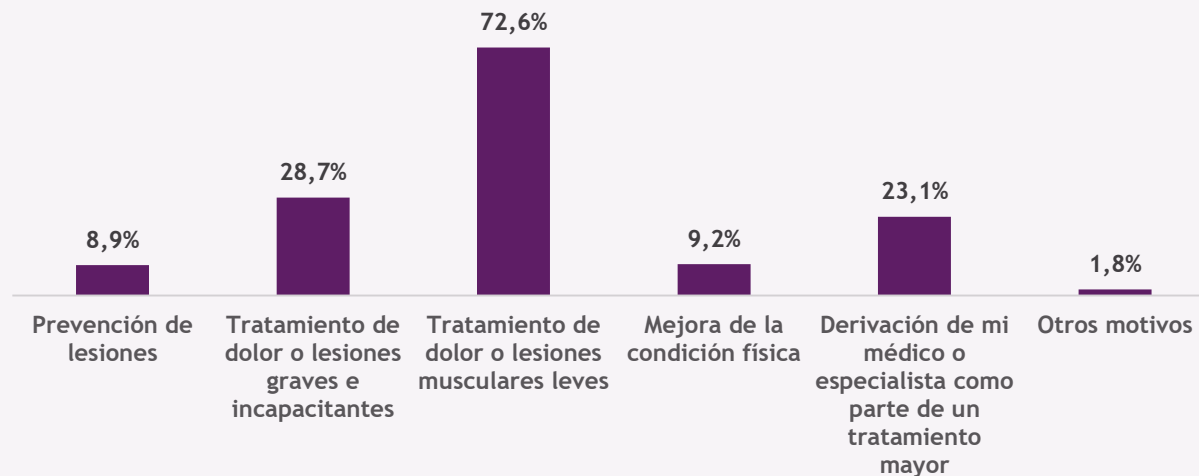
4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Motivos de la asistencia al fisioterapeuta



Tres de cada cuatro personas que acuden al fisioterapeuta (el 73%) lo hace para tratar dolores o lesiones musculares leves.

Motivos para acudir al fisioterapeuta. Porcentaje sobre el total de los que acuden. (n=1.698)



Nº medio de motivos por cada persona que va al fisioterapeuta

1,44

Acuden al fisioterapeuta por un mayor número de motivos

Directores y gerentes

1,61

Sufren dolor intenso a diario

1,65

Sufren molestias leves o moderadas a diario

1,58

Hacen deporte más de 4 días por semana

1,52

Además, un 29% acude al fisioterapeuta para tratar dolores o lesiones graves y otro 23% por derivación del médico o especialista. Los que sufren dolor o molestias a diario, los que hacen deporte de modo más habitual y los directores y gerentes acuden por un mayor número medio de motivos.

4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Motivos de la asistencia al fisioterapeuta



La práctica de ejercicio de modo frecuente y los dolores o molestias diarios condicionan los motivos de asistencia al fisioterapeuta.

Segmentos que en mayor proporción acuden al fisioterapeuta por cada motivo

Prevención de lesiones (8,9%)

Residen en la Comunidad Valenciana (12,8%)

Realizan deporte a diario (12,1%)

Realizan deporte 4-5 días por semana (14,0%)

Tratamiento de dolor o lesiones graves (28,7%)

Padecen dolor intenso diariamente (56,0%)

Padecen molestias moderadas y leves diariamente (34,4%)

Realizan deporte a diario (31,2%)

Realizan deporte 4-5 días por semana (30,7%)

Realizan deporte 2-3 días por semana (31,1%)

Tratamiento de dolor o lesiones musculares leves (72,6%)

De 25 a 34 años (79,6%)

Directores y gerentes (78,6%)

Mejora de la condición física (9,2%)

Directores y gerentes (13,4%)

Realizan deporte a diario (13,0%)

Realizan deporte 4-5 días por semana (13,2%)

Derivación del médico o especialista (23,1%)

De 50 a 64 años (30,2%)

Residen en Galicia (30,7%)

Padecen dolor intenso diariamente (33,3%)

Padecen molestias moderadas y leves diariamente (28,9%)

Otros motivos (1,8%)

Ningún grupo destaca por acudir por otros motivos al fisioterapeuta claramente por encima de la media



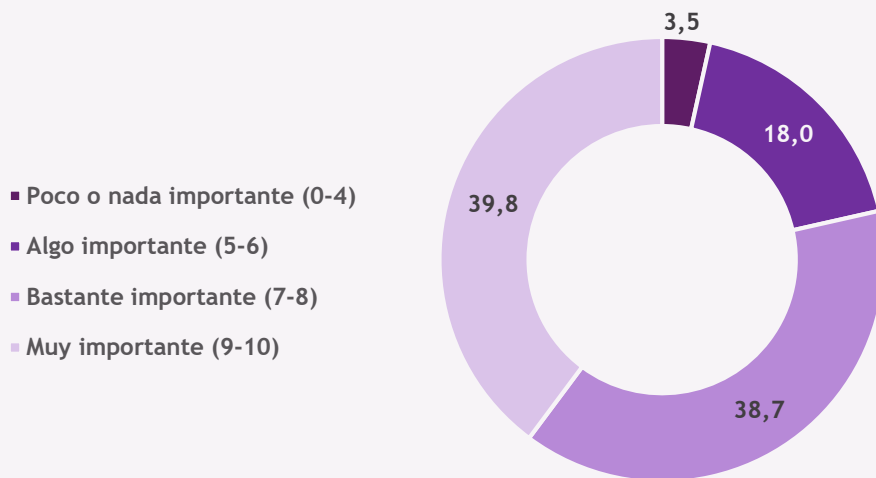
4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Importancia percibida del fisioterapeuta en la salud muscular



Casi ocho de cada diez personas (78,5%) consideran bastante o muy importante la ayuda de un fisioterapeuta profesional para cuidar la salud muscular.

Importancia del apoyo de un fisioterapeuta para la salud muscular (n=2.505)



Importancia media (entre 0 y 10) del apoyo de un fisioterapeuta para la salud muscular

7,88

Segmentos que perciben una mayor importancia media del apoyo de un fisioterapeuta para la salud muscular

Sienten a diario dolor intenso

8,82

Sienten a diario molestias leves

8,20

Obreros no cualificados

8,09

Residentes en Andalucía

8,08

Mujeres

8,07

La importancia media (en una escala de 0 a 10) se sitúa en 7,88 puntos, siendo especialmente elevado este valor medio entre las personas que sufren a diario dolores intensos o molestias moderadas y leves.



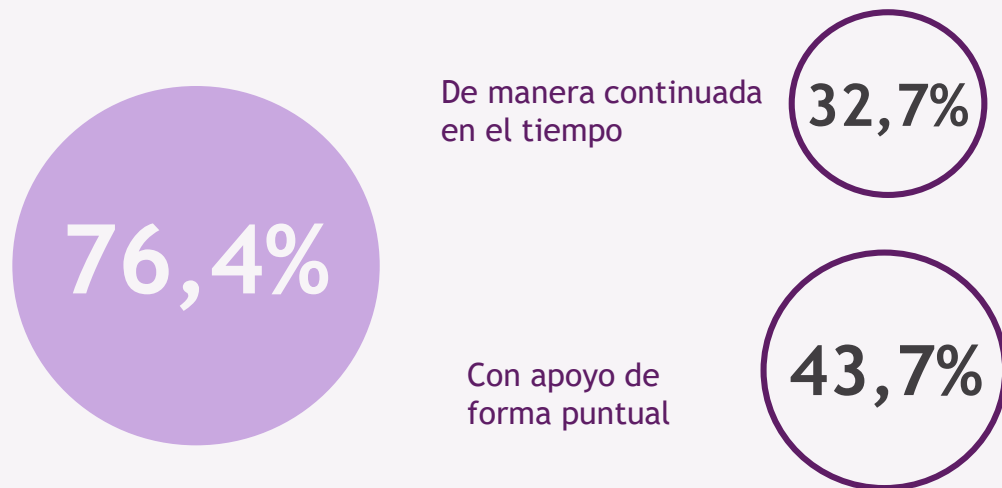
4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Asistencia al fisioterapeuta

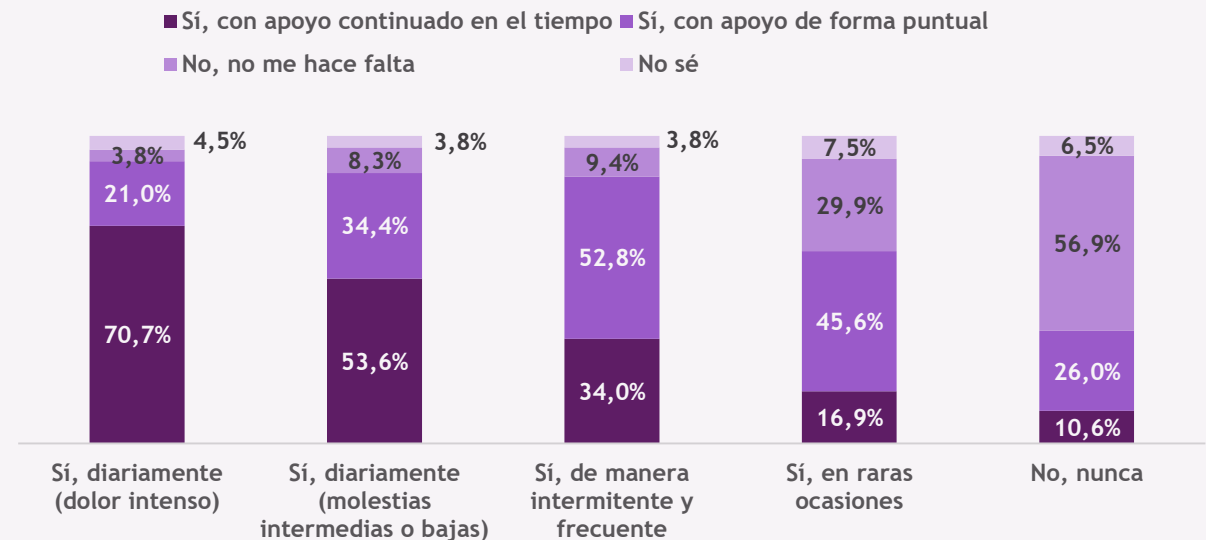


A tres de cada cuatro personas de 25 a 65 años (el 76%) le gustaría contar con el apoyo de un fisioterapeuta de modo más habitual.

Porcentaje de población de 25 a 65 años que le gustaría poder contar con el apoyo de un fisioterapeuta de manera más habitual (n=2.505)



Porcentaje que ha acudido alguna vez al fisioterapeuta, según frecuencia e intensidad del dolor muscular



Por tanto, un 23,6% considera que no le hace falta este tipo de ayuda o no lo tiene claro.

La intensidad y frecuencia del dolor o molestias musculares incide directamente en esta opinión, con una mayor demanda entre los que sufren dolor o molestias de modo más intenso y más frecuente.



4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

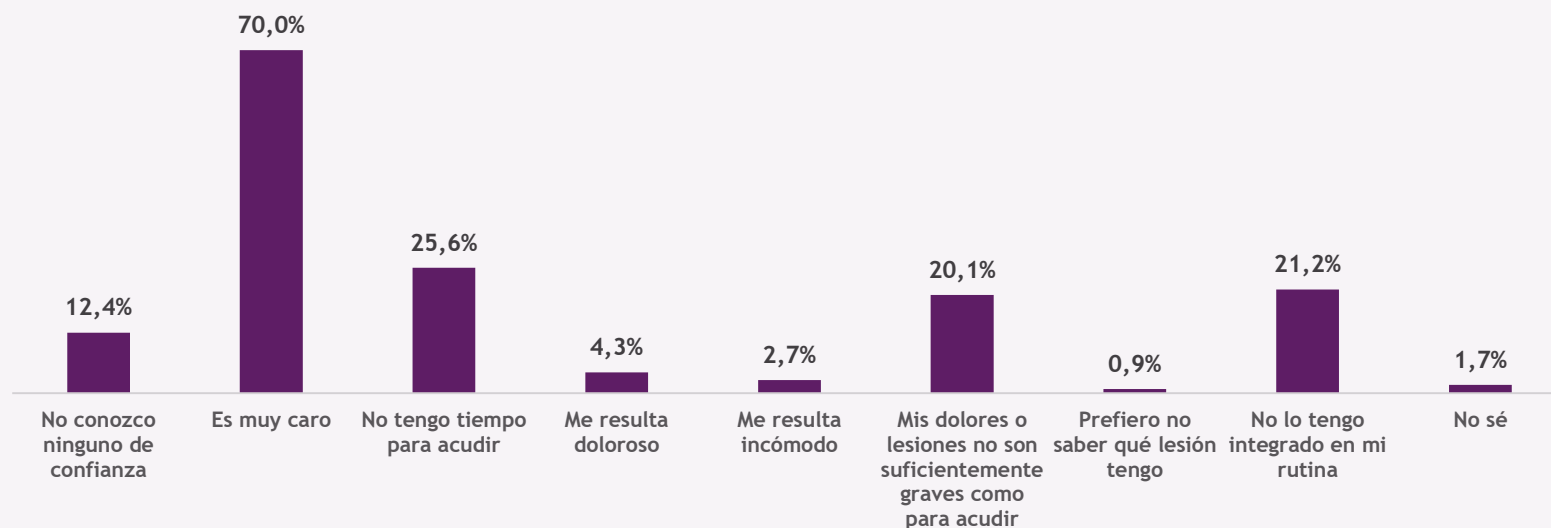
Barreras para asistir al fisioterapeuta con más frecuencia



La mayor parte de las personas a las que gustaría ir con más frecuencia al fisioterapeuta (el 70%) no lo hace porque les resulta muy caro.

Barreras para asistir al fisioterapeuta con más frecuencia.
Porcentaje sobre el total de los que les gustaría asistir con mayor frecuencia (n=1.913)

Nº medio de barreras indicadas por cada persona que le gustaría acudir con mayor frecuencia al fisioterapeuta



1,59



Uno de cada cuatro (26%) no acude porque no tiene tiempo, uno de cada cinco (20%) porque no considera sus molestias o dolores lo suficientemente graves como para ir a un fisioterapeuta y otro 21% no va porque no lo tiene integrado en su rutina.

Indican un mayor número medio de barreras los jóvenes de 25 a 34 años, directores o gerentes y los residentes en Madrid.



4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Barreras para asistir al fisioterapeuta con más frecuencia

Segmentos que no acuden con mayor frecuencia al fisioterapeuta por cada motivo

No conozco a ninguno de confianza (12,4%)

Ningún grupo destaca por señalar esta barrera claramente por encima de la media

Es muy caro (70,0%)

Mujeres (75,8%)

Residen en la comunidad de Madrid (75,8%)

Sufren dolor intenso diariamente (75,7%)

Sufren molestias moderadas o leves diariamente (78,5%)

No tengo tiempo para ir (25,6%)

De 25 a 34 años (31,7%)

Residen en la comunidad de Madrid (32,5%)

Directores y gerentes (35,0%)

Nunca hacen deporte (32,0%)

Me resulta doloroso (4,3%)

Sufren dolor intenso diariamente (14,6%)

Me resulta incómodo (2,7%)

Sufren dolor intenso diariamente (6,9%)

Mis dolores o lesiones no son tan graves como para acudir (20,1%)

Hombres (25,1%)

Directores y gerentes (28,2%)

Sufren dolor en raras ocasiones (31,5%)

No tienen dolores ni molestias (40,0%)

Prefiero no saber qué lesión tengo (0,9%)

Ningún grupo destaca por señalar esta barrera claramente por encima de la media

No lo tengo integrado en mi rutina (21,2%)

De 25 a 34 años (26,9%)

Directores y gerentes (31,6%)

No sé (1,7%)

Ningún grupo destaca por padecer molestias de espalda claramente por encima de la media



4. RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS

Tratamientos complementarios al fisioterapeuta

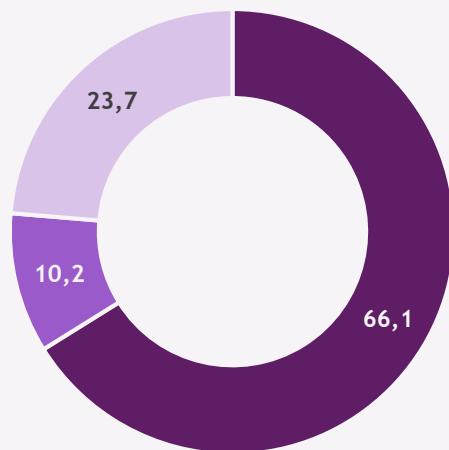


Dos de cada tres personas que acuden al fisioterapeuta (el 66%) estarían dispuestos a complementar su cuidado con un tratamiento que pudieran aplicar de forma autónoma.

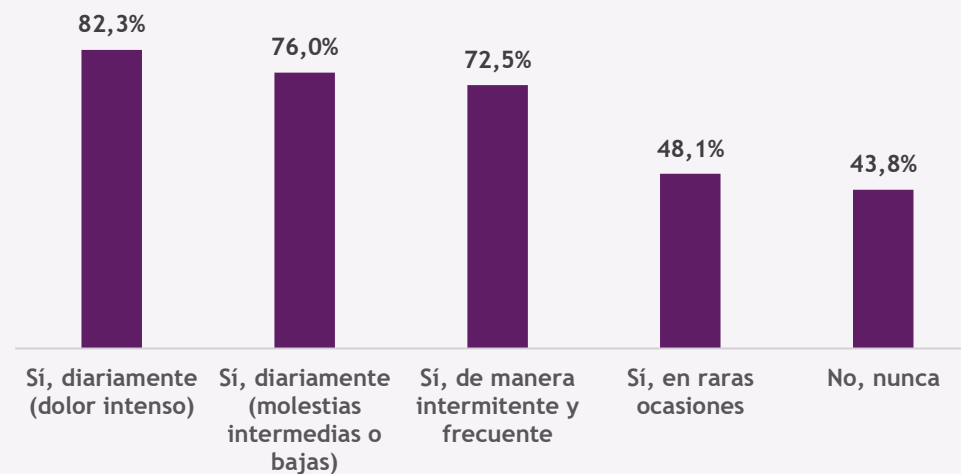
¿Te ayudaría algún tratamiento complementario que pudieras aplicar de forma autónoma?

Porcentaje sobre el total de los que acuden al fisioterapeuta. (n=1.698)

- Sí, me gustaría
- Me es indiferente
- No, no creo que sea necesario



Porcentaje de personas que estarían dispuestas a incluir este tratamiento complementario, según frecuencia e intensidad del dolor



Esta disponibilidad es claramente mayor cuanto más frecuentes e intensos son los dolores y molestias.



5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

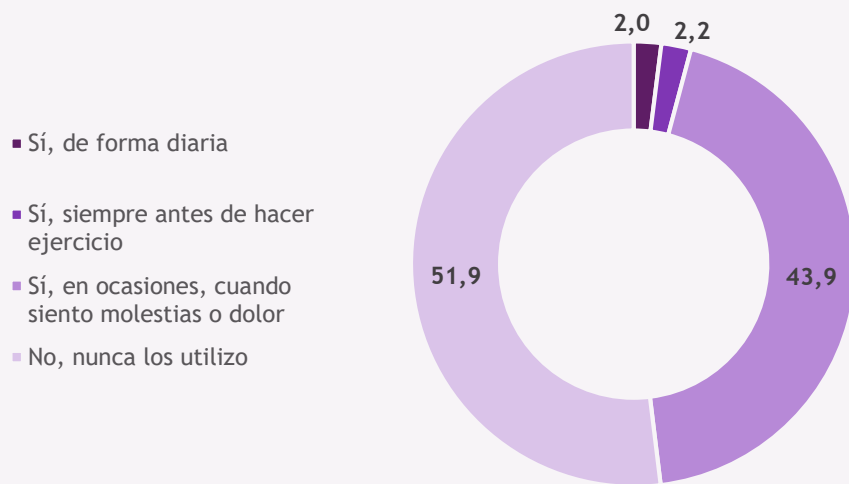
5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

Uso de geles, cremas o sprays para evitar lesiones

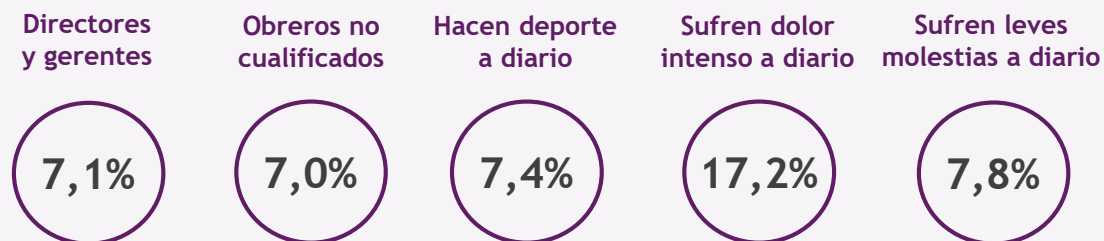


Muy pocos (el 4%) utiliza geles, cremas o sprays de modo frecuente y un 44% los usa ocasionalmente, solo cuando siente molestias o dolor.

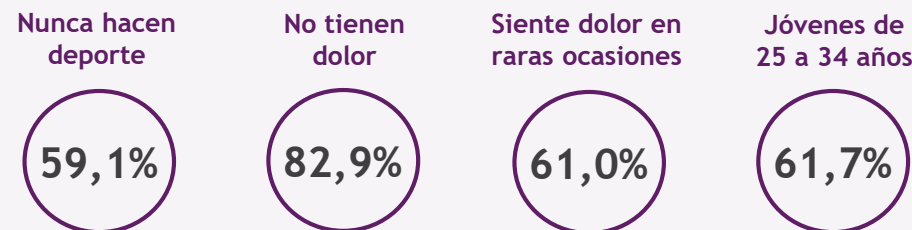
Porcentaje que utiliza geles cremas o sprays para preparar los músculos y evitar lesiones (n=2.505)



Segmentos que en mayor medida utilizan de modo frecuente geles, cremas o sprays para evitar lesiones (4,4%)



Segmentos que en mayor medida NO utilizan nunca geles, cremas o sprays para evitar lesiones (51,9%)



Más de la mitad de la población (el 52%) no utiliza nunca estos productos.



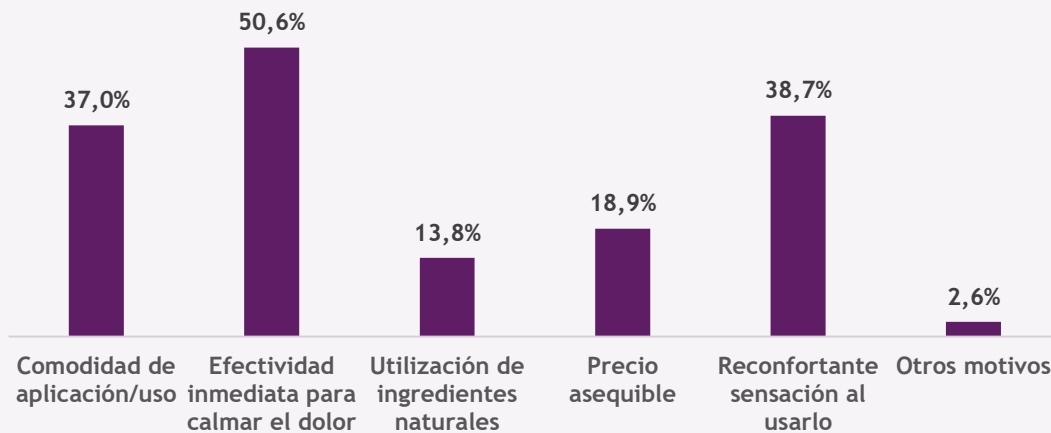
5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

Motivos para el uso de geles, cremas o sprays



La efectividad inmediata para calmar el dolor es la razón esgrimida por una mayor parte de usuarios (el 51%) para utilizar geles, cremas y sprays.

Motivos para utilizar estos productos.
Porcentaje sobre el total de los que los utilizan (n=1.204)



Nº medio de motivos para utilizar estos productos

1,62

Segmentos que indican un mayor número medio de motivos para utilizar geles, cremas y sprays

De 25 a 34 años

1,72

Residentes en Cataluña

1,71

Trabajadores cualificados

1,70

Además, un 39% los usa por la sensación reconfortante al usarlos y un 37% por la comodidad de su aplicación.



5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

Motivos para el uso de geles, cremas o sprays



Segmentos que en mayor utilizan estos productos por distintos motivos

Comodidad de aplicación (37,0%)

Hombres (41,8%)

Residen en el País Vasco (47,0%)

No tienen dolor (42,5%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (44,0%)

Precio asequible (18,9%)

Directores y gerentes (22,9%)

Jóvenes de 25 a 34 años (23,4%)

No tienen dolor (23,8%)

Efectividad inmediata para calmar el dolor (50,6%)

Realizan deporte a diario (55,5%)

Sensación reconfortante al usarlo (38,7%)

De 25 a 34 años (45,5%)

Sufren dolor intenso a diario (47,1%)

Sufren molestias moderadas o leves a diario (43,6%)

Trabajadores cualificados del sector terciario, construcción, ind manufacturera y cuerpos de seguridad (45,7%)

Uso de ingredientes naturales (13,8%)

Mujeres (18,6%)

Residen en Galicia (18,4%)

Sufren dolor intenso a diario (19,2%)

Otros motivos (2,6%)

Ningún grupo destaca por utilizar estos productos por otros motivos claramente por encima de la media



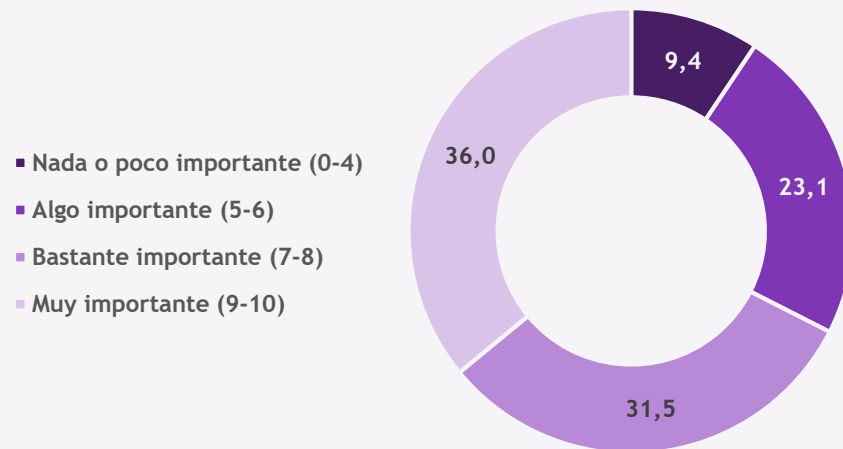
5. BENEFICIOS DEL PRODUCTO

Importancia de ingredientes naturales para el uso de geles o sprays



El 67,5% de los usuarios de cremas, geles y sprays consideran bastante o muy importante que estos productos estén hechos con ingredientes naturales.

Motivos para utilizar estos productos.
Porcentaje sobre el total de los que los utilizan (n=1.204)



Importancia media (entre 0 y 10)
de que estos productos estén
hechos con ingredientes naturales

7,30

Segmentos que otorgan mayor importancia a que estos productos estén hechos con ingredientes naturales

Sienten a diario dolor intenso

7,80

Sienten a diario molestias leves

7,60

Hacen ejercicio físico a diario

7,72

Mujeres

7,60

La importancia media (en una escala de 0 a 10) es de 7,30 y es un valor muy común en todos los segmentos. Destacan algo más esta importancia las mujeres, las personas que sufren dolor o molestias a diario y los que hacen ejercicio físico todos los días.





CONCLUSIONES

SALUD MUSCULAR

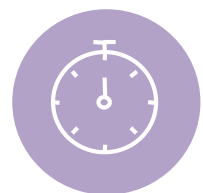
- Sólo un 5% de la población entre 25 y 65 años no sufre dolor ni molestias musculares. En cambio, el 24% padece este tipo de molestias, con mayor o menor intensidad, a diario.
- Este dolor muscular condiciona la vida del 51% de la población de 25 a 65 años que lo sufre.
- El dolor intenso diario condiciona la vida del 95% de las personas que lo sufren. Esta proporción es del 75% entre los que sufren a diario molestias moderadas o leves.
- Incluso, el 22% de los que sufren dolor o molestias de modo esporádico, ve condicionada su vida diaria por estas molestias o dolor.
- La mitad de las personas que padecen dolor muscular (50,5%), lo tratan con analgésicos. Además, un 41% realiza estiramientos. Uno de cada tres (el 34%) utiliza geles o sprays para aliviar los síntomas.
- Más de la mitad de la población de 25 a 65 años (el 55,5%) piensa que debería reducirse el uso de analgésicos y antiinflamatorios en el tratamiento de dolencias musculares.
- Nueve de cada diez personas de entre 25 y 65 años cree que es bastante (34%) o muy importante (58%) cuidar la salud de los músculos de forma específica.



HÁBITOS DIARIOS



- Tres de cada cuatro trabajadores (el 74%) percibe que la actividad diaria de su trabajo puede llegar a producir molestias musculares.
- El 85% de los trabajadores con molestias musculares derivadas de la actividad diaria de su trabajo, se ven afectados por dolores de espalda.
- Además, más de la mitad de estos trabajadores se ven afectados por dolores de cuello (el 53,5%).
- Cada trabajador afectado por molestias musculares derivadas de su trabajo diario indica una media de 2,59 molestias distintas.
- Las cargas excesivas de peso (45%), los largos periodos de tiempo sentados frente al ordenador (41%) y los periodos prolongados de estrés (41%) son las situaciones que en mayor medida se percibe que pueden provocar un elevado riesgo de padecer dolor muscular.
- En menor medida, pero también con cierta incidencia, se percibe un riesgo elevado para la salud muscular en situaciones como los largos periodos de pie sin descanso (35%) y las malas posturas al dormir (34%).



DOLOR MUSCULAR Y DEPORTE

- El 27% de la población de 25 a 65 años tiene el hábito de hacer deporte a diario, o un mínimo de cuatro días a la semana, aunque el 12% no hace nada de ejercicio físico.
- Las medidas que toma una mayor proporción de las personas que hace deporte para evitar lesiones son el calentamiento previo (53%) y los estiramientos posteriores (47%).
- Sólo uno de cada diez (9,7%) utilizan geles o sprays para cuidar de los músculos y ligamentos.
- Dos de cada tres personas que hacen deporte (el 66%) opina que podría evitar lesiones y dolores si cuidara más su salud muscular.
- Sólo una minoría (21%) cuida de su salud muscular lo mejor posible.

RELACIÓN CON FISIOTERAPEUTAS



- Dos de cada tres personas de entre 25 y 65 años (el 68%) ha acudido al fisioterapeuta en alguna ocasión, si bien se trata de un hábito más esporádico (55%) que frecuente (13%).
- El 73% de las personas que acuden al fisioterapeuta lo hacen para tratar dolores o lesiones musculares leves. Además, un 29% acude para tratar dolores o lesiones graves y otro 23% por derivación del médico o especialista.
- Casi ocho de cada diez personas (78,5%) consideran bastante o muy importante la ayuda de un fisioterapeuta profesional para cuidar la salud muscular.
- A tres de cada cuatro personas de 25 a 65 años (el 76%) le gustaría contar con el apoyo de un fisioterapeuta de modo más habitual.
- La mayor parte de las personas a las que gustaría ir con más frecuencia al fisioterapeuta (el 70%) no lo hace porque les resulta muy caro. Un 26% no acude porque no tiene tiempo; un 20% porque no considera sus molestias o dolores tan graves como para ir a un fisioterapeuta y otro 21% no va porque no lo tiene integrado en su rutina.
- Dos de cada tres personas que acuden al fisioterapeuta (el 66%) estarían dispuestos a complementar su cuidado con un tratamiento que pudieran aplicar de forma autónoma.



BENEFICIOS DEL PRODUCTO

- Muy pocos (el 4%) utiliza geles, cremas o sprays de modo frecuente y un 44% los usa ocasionalmente, solo cuando siente molestias o dolor.
- Más de la mitad de la población (el 52%) no utiliza nunca estos productos.
- La efectividad inmediata para calmar el dolor es la razón esgrimida por una mayor parte de usuarios (el 51%) para utilizar geles, cremas y sprays. Además, un 39% los usa por la sensación reconfortante al usarlos y un 37% por la comodidad de su aplicación.
- El 67,5% de los usuarios de cremas, geles y sprays consideran bastante o muy importante que estos productos estén hechos con ingredientes naturales

ESPAÑA | MADRID | BARCELONA | VALENCIA | MÁLAGA | A CORUÑA
PORTUGAL | LISBOA | PORTO

ARGENTINA | BOLIVIA | BRASIL | CHILE | COLOMBIA | ECUADOR | GUATEMALA
| MÉXICO | PARAGUAY | PERÚ | PUERTO RICO | REPÚBLICA DOMINICANA |

BÉLGICA | BRUSELAS
USA | MIAMI | WASHINGTON DC

AGENCIA

ATREVIA[™]

PR • DIGITAL • MARKETING • PUBLICIDAD

CONSULTORÍA

ATREVIA[™]

POSICIONAMIENTO • ASUNTOS PÚBLICOS • TRANSFORMACIÓN

TECNOLOGÍA

ATREVIA[™]

INNOVACIÓN • DIGITALIZACIÓN



COMPROMETIÉNDONOS CON LA
S O C I E D A D