

9 de cada 10 españoles sufre dolores musculares de forma regular

- La mitad de los españoles de edades comprendidas entre los 25 y los 65 años afirma ver condicionada su calidad de vida por las dolencias musculares, viéndose obligados a modificar su rutina diaria por el dolor
- 3 de cada 4 españoles perciben su trabajo como un factor de riesgo en la aparición de los problemas musculares, siendo el dolor de espalda (85%) y el de cuello (54%) las principales molestias
- Para disminuir o reducir el dolor solo un 13% de los españoles recurre al fisioterapeuta de forma habitual, pese a considerar necesario cuidar de forma específica su salud muscular, mientras que más de la mitad recurren a analgésicos de forma habitual
- Las mujeres y las personas que no practican deporte de forma regular son las más propensas a sufrir dolor muscular

17 de septiembre de 2020.- Las cargas excesivas de peso (45%), pasar largos periodos de tiempo sentado frente al ordenador (41%) y los episodios de estrés (41%) son las tres principales causas vinculadas a la aparición de las molestias y dolores musculares en España, seguidas de los extensos periodos de pie sin descanso (35%) y las malas posturas al dormir (34%).

Acciones que repetimos de forma continuada en nuestro día a día sin darnos cuenta y que son las responsables, en gran medida, de que un 95% de los españoles afirme padecer molestias y dolores musculares de forma regular, tal y como se extrae del **I Estudio Fisiocrem - Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) sobre “Salud muscular en España”**.

El estudio señala también que **tres de cada cuatro españoles apuntan a su actividad profesional como un factor de riesgo en la aparición de dolores musculares, siendo el dolor de espalda (85%) y el dolor de cuello (54%) los más habituales**. Una percepción que se intensifica en los colectivos profesionales pertenecientes al sector primario, construcción, industria manufacturera, cuerpos de seguridad, personal de servicio doméstico...

Dolores o molestias que a un 51% de los españoles pueden llegar **incluso a afectar su calidad de vida (28%) o se verse obligado a cambiar su rutina por el dolor (23%)**. Sin embargo, a pesar de estos datos y de que el 90% de los encuestados cree que es necesario cuidar la salud

muscular, solo un 68% va regularmente al fisioterapeuta, siendo los españoles entre 35 y 49 años los que más lo hacen.

“El estudio impulsado por Fisiocrem y la AEF busca ofrecer una radiografía sobre la salud muscular de los españoles con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de prevenir y tratar este tipo de molestias que pueden afectar a nuestro día a día”, explica el director del Área Consumer Health de Uriach, Javier Navarro.

La importancia de la fisioterapia en el cuidado de la salud muscular

Cada español que padece molestias o dolores musculares experimenta de media más de dos síntomas distintos, siendo los más comunes el cansancio (60%), la dificultad para encontrar la postura de descanso adecuada (63%), la rigidez (38%), las alteraciones en el estado de ánimo (37%) y las jaquecas (24%). *“Las personas que casi nunca practican deporte y las mujeres son los dos grupos de población que sufren a diario y con mayor intensidad estas dolencias musculares. En el caso de la población femenina es más frecuente experimentar cansancio, rigidez y jaquecas”, comenta el presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas, Fernando Ramos. “Sin embargo, las personas que practican deporte a diario o bien de forma frecuente, unas cuatro o cinco veces por semana, experimentan una sintomatología más leve con respecto al resto de la población. Eso es debido a que el ejercicio genera importantes beneficios sobre el organismo a nivel físico, contribuyendo a mantener un mejor funcionamiento del sistema musculoesquelético (huesos, tendones, articulaciones), optimizando la respuesta del sistema inmune y mejorando la regulación de los índices relacionados con la hipertensión, la glucemia o el colesterol sanguíneo. Además, reduce la incidencia de la depresión o la ansiedad, siendo un aliado fundamental para combatir el estrés y mejorar la calidad del sueño, aspectos esenciales que guardan una estrecha relación con el dolor musculoesquelético”, explica Ramos.*

Para aliviar y calmar las molestias y dolores musculares, la **mitad de los españoles recurre a los analgésicos**, pese a considerar que se debería reducir su uso. Un **34% se decanta por geles y sprays** y un **30% acude al especialista médico**. *“En la actualidad, en general existe todavía un gran desconocimiento sobre los beneficios que la fisioterapia aporta en la salud muscular. Los deportistas son el grupo de población que más frecuentemente recurre al especialista para prevenir y tratar lesiones. Es importante concienciar a la población de la importancia del tratamiento fisioterapéutico para aliviar el dolor, mejorar tanto la fuerza muscular como la movilidad, prevenir y controlar el deterioro físico o mejorar las funciones básicas del organismo”, comenta Ramos.*

Y es que, aunque tres de cada cuatro españoles confiesan que les gustaría contar con el apoyo de un especialista, la realidad es que **solo un 13% de los pacientes acude al fisioterapeuta de forma habitual y un 55% esporádicamente para tratar, principalmente, dolores o lesiones musculares leves**. La dificultad económica es para siete de cada diez españoles la principal barrera para asistir al fisioterapeuta, seguida de la falta de tiempo o el desconocimiento de la gravedad y complicaciones que pueden producirse si no se trata a tiempo y de forma adecuada la dolencia.

Los jóvenes de entre 25 y 34 años son el grupo de población con menor predisposición a ir al fisioterapeuta. De hecho, un 37% confiesa no haber ido nunca al especialista. En contrapartida, más del 70% de los españoles de entre 35 y 49 años recurren a la fisioterapia.

El tratamiento complementario al fisioterapeuta

Dos de cada tres personas que acuden al fisioterapeuta estarían dispuestos a complementar el cuidado de su salud muscular con un tratamiento que pudieran aplicar de forma autónoma. *“La evidencia científica nos avala en los beneficios que tiene la actividad física, junto a unos buenos hábitos de alimentación y descanso, para cuidar nuestra salud. El movimiento es clave para que nuestro cuerpo funcione correctamente y de nosotros depende que las articulaciones, huesos y músculos disfruten de una larga calidad de vida. Las sesiones de estiramientos, ejercicios de movilidad y el automasaje pueden mejorar mucho nuestro día a día y prevenir numerosas patologías del sistema musculoesquelético que además afectan a nuestro estado de ánimo”,* explica la **fisioterapeuta, entrenadora personal y ex deportista de élite, Crys Dyaz.**

Según el I Estudio sobre **“Salud muscular en España”, un 34% de los españoles recurre a geles, cremas o sprays cuando siente molestias o dolor muscular. La efectividad inmediata para calmar el dolor, la comodidad y autonomía de su aplicación y la sensación reconfortante al usarlos** son los principales motivos por los que estos productos se han convertido en el tratamiento favorito complementario a la fisioterapia.

Asimismo, crece el **interés por la formulación de los productos. El 68% de los españoles considera muy importante que los geles, cremas y sprays estén formulados con ingredientes naturales.** *“Fisiocrem es la marca líder del mercado en soluciones naturales”, Los productos de Fisiocrem contienen activos naturales como son el Árnica, Hypericum, Caléndula y Melaleuca, plantas tradicionalmente conocidas por su efecto analgésico y antiinflamatorio”,* concluye Navarro.



Sobre la Asociación Española de Fisioterapeutas: asociación profesional fundada en el año 1969, sociedad Decana de la Fisioterapia en España. Promueve la investigación, la educación, la divulgación científica-técnica y la representación profesional ante las diferentes administraciones que permitan un mayor posicionamiento de la Fisioterapia. Extiende su actividad en todo el territorio nacional y promueve la participación en actividades de representación internacional dentro del ámbito de las competencias.



Sobre Fisiocrem: propiedad de Uriach, compañía dedicada a la salud y bienestar, Fisiocrem es la marca líder de soluciones tópicas de composición de origen natural para la preparación y recuperación muscular. Desde su origen ha estado estrechamente vinculada a los profesionales de la salud, trabajando junto con fisioterapeutas en el desarrollo de soluciones óptimas para mejorar la calidad de vida de las personas. Actualmente, la marca distribuye sus productos - Fisiocrem Gel, Fisiocrem Spray, Fisiocrem-Golpix, Fisiocrem Músculos y Articulaciones y Fisiocrem Sport - a través del canal profesional y a consumidores finales en prácticamente todas las farmacias de España.



Para solicitar más información, gestionar entrevistas y reportajes:

ATREVIA

Àngela Folguerola: afolguerola@atrevia.com / Tel. 650 72 23 22

Sara Garcia: sgarcia@atrevia.com / Tel. 625 48 55 25