



## ¿POR QUÉ AUMENTAN LOS DOLORES EN INVIERNO?

Gracias a las temperaturas invernales tenemos blancos paisajes de cuento, sin embargo, que los termómetros registren tan pocos grados tiene sus consecuencias en nuestro cuerpo, especialmente en un aumento del dolor: el invierno es la estación más temida por las personas con artrosis, artritis, fibromialgia y demás enfermedades osteomusculares, por las personas que han sido intervenidas quirúrgicamente de algún hueso o articulación y por los mayores. La Clínica Rozalén, Rehabilitación y Fisioterapia, explica por qué aparece el dolor en invierno, y nos ofrece consejos y tratamientos para terminar con estas molestias y disfrutar plenamente de esta mágica estación. [www.clinicarozalen.com](http://www.clinicarozalen.com)



1. El frío provoca la **contracción del cuerpo** y la adopción de malas posturas, como encorvarse, levantar los hombros, agachar la cabeza... posturas que a

la larga producirán dolor. Es más, cuando se pierde temperatura corporal, el organismo responde contrayendo la musculatura para generar calor, por eso se “tiritita”.

2. En invierno se propicia un cambio en el **ciclo del sueño y el ritmo circadiano** que afecta el descanso, puede haber un sueño no reparador y propiciarse las temidas malas posturas.
3. **Lumbalgia.** Esta dolencia suele estar provocada por causas mecánicas, como una mala postura o un movimiento que provoca la inflamación de la zona y tiene una mayor incidencia durante el mal tiempo por culpa de la humedad y de los cambios bruscos de temperatura.
4. **Cambios bruscos de temperatura.** Se camina helado por la calle y al entrar en un establecimiento la calefacción está alta, después salimos y volvemos al frío, lo que provoca que el cuerpo sufra y que aumenten los dolores, incluso los de cabeza.
5. **Los expertos aseguran que cualquier fractura o esguince antiguo puede presentar dolor con las temperaturas frías,** aunque haya pasado mucho tiempo desde su tratamiento. Esto se debe a que las zonas dañadas son mucho más sensibles al frío que las sanas.
6. En invierno, **se sale menos de casa** y se prefiere un estilo de vida más sedentario, lo que supone una menor actividad física y un empeoramiento del estado anímico y muscular.
7. Con la llegada del frío y un **descenso de la circulación,** los dedos de los pies y de las manos pueden verse afectados por hormigueos, cambios de coloración en la piel y dolores.
8. Durante el invierno, muchas personas pueden presentar trastorno afectivo estacional, **un tipo de depresión** que puede aumentar la sensibilidad y el dolor.
9. Otra causa del dolor en invierno son los **cambios en la presión del aire.** Algunos dicen que no es tanto el frío, el viento, la lluvia o la nieve como una caída en invierno de la presión barométrica, que es el peso de la atmósfera que rodea la tierra.



### **Acerca de la Clínica Rozalén**

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 3 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

#### **CLÍNICA ROZALEN**

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

#### **CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN**

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228

#### **CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN**

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid

Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228

#### **UNIDAD DE SUELO PÉLVICO DOCTOR ROZALEN**

C/ Fernán González, 15 bajo, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11

[Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook](#)