



Rehabilitación ante las lesiones laborales

Hospital Perpetuo Socorro. El dolor de espalda, que suele basarse en una combinación de problemas musculares y articulares, es la patología más habitual, con las lumbalgias, cervicalgias y dorsalgias como algunos de sus máximos exponentes, explica la doctora Ana Muñoz, especialista en Rehabilitación

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Problemas circulatorios, lesiones articulares, musculares y dolor de espalda son las principales afecciones que desde el punto de vista de la rehabilitación afectan a los trabajadores y ante las que es importante concienciar hoy, Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Entre las afecciones circulatorias más frecuentes se encuentran los edemas y alteraciones varicosas; la inflamación de la articulación por sobreesfuerzos, la inestabilidad, las distensiones ligamento-

sas, hernias discales y tendinitis son algunas de las lesiones articulares más habituales mientras destacan las sobrecargas, contracturas y roturas fibrilares entre la patología muscular. Por último, el dolor de espalda, que suele basarse en una combinación de problemas musculares y articulares, tiene en las lumbalgias, cervicalgias y dorsalgias algunos de sus máximos exponentes.

Y es precisamente el dolor de espalda la patología más habitual en una unidad de rehabilitación como la existente en Hospital Perpetuo Socorro, siendo la causa más frecuente de baja labo-

ral. De hecho, se estima que el 70% de la población sufrirá uno de estos episodios en algún momento de su vida, siendo limitados en el tiempo pero reiteradas. «Se trata de patologías muy recurrentes ya que suelen aparecer varias veces a lo largo de la vida en episodios cortos. Casi todo el mundo sufre algún contratiempo de este tipo en algún momento», explica la doctora Ana Muñoz, especialista en Rehabilitación del Hospital Perpetuo Socorro.

La actividad laboral desarrollada por personas que cargan peso frecuentemente, ejecutan movimientos repetitivos, traba-

jos de precisión manual, permanecen muchas horas de pie o realizan una actividad sedentaria, como sentarse varias horas ante un ordenador, suele favorecer y desencadenar este tipo de patologías, sobre todo porque se desarrolla con frecuencia de manera inadecuada, bajo unos parámetros incorrectos de higiene postural de forma reiterada.

Por ello, la prevención constituye sin duda el mejor método de tratamiento. De hecho, en el servicio de rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro «no sólo nos preocupamos de tratar a través de medios técnicos y de ejerci-

cios la afección existente sino de otorgar pautas precisas para que desarrollen una correcta higiene postural y cuenten con el equipamiento más adecuado según su actividad que evite su reaparición y la de otras patologías», destaca la doctora Muñoz. Y es que los errores posturales reiterados son prácticamente un seguro de padecimiento de trastornos musculares, articulares y circulatorios.

Se trata de una serie de acciones colaborarán a evitar la aparición de lesiones, ya sean agudas o crónicas. Las agudas se producen de forma repentina durante

un esfuerzo físico, especialmente por exceso de fatiga o por un traumatismo. Mientras las crónicas o por sobrecarga pueden deberse a factores intrínsecos, como alteraciones anatómicas, desequilibrios musculoesqueléticos o enfermedades que predisponen a su aparición, como la diabetes o el reuma en sus distintas variantes; o extrínsecos, cuando se deben al modo de realizar la actividad en cuestión. Todo ello es estudiado para aconsejar de la forma más adecuada a cada paciente.

En cualquier caso, en el ámbito de la higiene postural existen algunos aspectos especialmente relevantes en términos generales aunque cada puesto de trabajo, según sus características, cuentan con unas indicaciones específicas. Por ejemplo, es muy importante evitar mantenerse estáticos, en una misma postura, durante periodos prolongados, alternándolas con otras que requieran movimiento e intercalando breves periodos breves de descanso entre diferentes actividades, lo que servirá para evitar sobrecargas.

En este sentido, cuando la actividad laboral requiera por ejemplo permanecer sentados por ejemplo frente al ordenador o de pie sin movimiento, hay que procurar dar un pequeño paseo cada hora. La postura al estar sentados debe situar a la persona a una altura suficiente para que los muslos estén casi paralelos con el suelo y que el ángulo entre ellos y el tronco ronde los 90 grados. Además hay que mantener la espalda

«En el servicio de rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro no sólo se trata la afección existente sino se otorgan pautas para evitar su reaparición y que surjan otras patologías»

recta, pegada al respaldo y con la pantalla del ordenador a unos 60 centímetros y a la altura de los ojos o un poco más abajo. El respaldo debe alcanzar al menos la mitad de la espalda y siempre son preferibles las sillas giratorias y con reposabrazos.

Para desplazar objetos, ya sea empujando o tirando de ellos debe utilizarse la fuerza creada a partir de la transferencia del peso del cuerpo de un pie a otro alternativamente. En el caso de levantar un objeto poco pesado es conveniente agacharse flexionando una de las rodillas y extendiendo la otra pierna por detrás.

En todos los casos es más que recomendable planificar, ser perfectamente conscientes y controlar el movimiento que ha de realizarse. Pero esta circunstancia es especialmente relevante si conlleva desplazar objetos o levantar peso. Para levantar un peso desde el suelo es preciso flexionar las rodillas y no la espalda con los pies firmes y separados. Realizar el esfuerzo fundamentalmente con las piernas, sostener el objeto lo más pegado al cuerpo posible y nunca más arriba del pecho. Si hay que colocarlo en algún lugar por encima de esta altura utilizar una escalera o cualquier otro objeto que permita colocarlo sin mayor esfuerzo pero nunca, en ningún caso deben realizarse cambios bruscos de postura o dirección, concluye la especialista en Rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro.

Diagnóstico y tratamiento

■ Si no ha sido posible prevenir la lesión y el dolor es agudo o persiste durante más de 24-48 horas, es conveniente acudir a un médico para determinar el diagnóstico y comenzar el tratamiento. «En rehabilitación tratamos a los pacientes cuando la respuesta a un tratamiento médico con antiinflamatorios y relajantes musculares no ha dado resultado o la respuesta es insuficiente y el dolor se prolonga en el tiempo alterando las actividades de la vida diaria del paciente», explica la doctora Ana Muñoz. De esta forma será posible combatir el dolor, recuperar las estructuras dañadas y prevenir recidivas (recaídas de una lesión) o nuevas afecciones. La rehabilitación se fundamenta en un conjunto de tratamien-

tos a través de medios técnicos y de ejercicios. Entre los primeros se encuentra la termoterapia, electroterapia, masoterapia, ultrasonido y magnetoterapia que permite disminuir el dolor y descontracturar la zona además de ejercicios. Los ejercicios indicados consisten en estiramientos, tablas de ejercicios de protección lumbar, consejos de higiene postural y por último, la actividad deportiva.

«Cuando el paciente mejora se le propone de forma personalizada que practique algún deporte de forma constante acorde a su físico y tiempo libre para que mantenga en perfecto estado su musculatura y evite la reaparición de estas patologías disminuyendo la frecuencia de recaídas además de darles pautas pre-

cisas para que desarrollen una correcta higiene postural», señala.

Y para la prevención, además de una higiene postural adecuada, es aconsejable realizar ejercicio físico, como mínimo caminando al menos media hora al día o practicar algún deporte. Y es que ejercitar el organismo es muy positivo para la musculatura, que se fortalece; los huesos, que se densifican; además de evitar el sobrepeso y otros factores de riesgo. De forma genérica, actividades como la natación, los bailes de salón, golf, aquagym, pilates, yoga, aeróbic o ejercicios bien definidos y perfectamente ejecutados en el gimnasio pueden ser muy beneficiosos para fortalecer la espalda y protegerla de estas dolorosas patologías.

Tu salud en breve...

■ Ruido. La contaminación acústica, un problema invisible que afecta a todos

«La contaminación acústica es un problema, pero no vemos sus implicaciones directas en la salud», a pesar de que afecta a gran parte de la población e incluso a los ecosistemas naturales, advierte César Asensio en el Día Internacional de concienciación sobre el ruido. Este investigador del Grupo de instrumentación y acústica aplicada de la Universidad Politécnica de Madrid insiste en que la sociedad «no es consciente de la contaminación acústica y el ruido del tráfico» que soporta a diario y que termina traducéndose en enfermedades físicas y psicológicas, alteraciones del sueño y una constante tensión del cuerpo y la mente.



■ ONT. Los trasplantes movilizaron 798 aviones para desplazar órganos en 2018

Los trasplantes han movilizado 798 aviones en 2018 para desplazar los órganos, según el último balance de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), que ha registrado un incremento del 38% de los operativos en los últimos cinco años y del 11 % con respecto a 2017. De todas las operaciones aéreas realizadas, 606 de ellas (76%) han sido ejecutadas por compañías privadas y 192 (24%) por aerolíneas comerciales que han desplazado los órganos en vuelos regulares y que colaboran con la ONT de forma desinteresada. En vuelos regulares tan sólo se trasladan hígados y riñones, puesto que son los órganos con mayor tiempo de isquemia hasta que son trasplantados.

■ Vacunas. «No es natural que nuestros hijos tengan enfermedades del siglo pasado», dice Amós García

El presidente de la Asociación Española de Vacunología (AEV), Amos García Rojas, advirtió esta semana de que «no es natural que nuestros hijos tengan una enfermedad del siglo pasado, sufran o puedan morir por no haber sido vacunados». El epidemiólogo y vacunólogo recordó a los padres que han decidido no vacunar a sus hijos que «ante una enfermedad transmisible nunca se puede bajar la guardia». García presentó una campaña para concienciar sobre la importancia de seguir el calendario vacunal en los más pequeños.



■ Polémica. Asociaciones de jueces respaldan a la juez que ordenó un parto en el hospital

Las cuatro asociaciones de jueces mostraron este viernes su respaldo a la magistrada de Oviedo que esta semana ordenó el ingreso de una mujer, que quería dar a luz en casa, para que su hijo naciera en un centro hospitalario, lo que ha ocurrido esta madrugada por cesárea. «Las resoluciones judiciales, aunque están sujetas a críticas, deben ser respetadas y la forma de atacarlas no son otras que los recursos establecidos por Ley contra las mismas», subrayan en un breve comunicado conjunto la Asociación Profesional de la Magistratura, la Asociación de Jueces Francisco de Vitoria, Jueces y Jueces para la Democracia y Foro Judicial Independiente.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

REHABILITACIÓN

HPShospitales.com

