

LUMBALGIAS, TENDINITIS, EPICONDILITIS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

## El trabajo, fuente de dolor articular y trastorno mental

Las patologías osteoarticulares y los trastornos de carácter mental son las consultas más frecuentes que recibe el especialista en medicina del trabajo en su consulta. Se trata de un servicio de prevención que trata los accidentes que se producen por causa o consecuencia de la actividad laboral.

Marta Escavias de Carvajal | marta.escavias@correofarmacéutico.com - Lunes, 5 de Julio de 2010 - Actualizado a las 00:00h

☆☆☆☆ :vota! 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)

Este sector se está viendo cuestionado por los ministerios de Sanidad e Inmigración, que han empezado a elaborar un real decreto que regulará su actividad sanitaria. Si se aprueba, en los próximos años el 50 por ciento de los médicos y enfermeros de esta especialidad perderán su puesto, según denuncian los afectados. Ante esta situación, los expertos consultados por CF opinan que será previsible que el empresario opte por contratar personal menos cualificado para abaratar costes y se reducirá la formación a un certificado de aptitud, lo que se traduciría en menor calidad de asistencia, prevención y salud para los trabajadores.

Pero, ¿cuáles son las dolencias que tratan? "En las consultas vemos mucha patología cardiovascular, porque la población española es sedentaria y padece hipertensión, colesterol, diabetes...", advierte Alfredo Ribelles, presidente de la Asociación de Medicina del Trabajo de la Comunidad Valenciana.

A este problema de base, hay que sumar las dolencias derivadas de un mal diseño ergonómico del puesto de trabajo; es decir, aclara, hay que evitar posturas estáticas mantenidas, mover los músculos para que se oxigenen y circule la sangre y no se produzcan trastornos de la columna vertebral o epicondilitis en el codo. Si se pasan muchas horas sentado, Ribelles recomienda hacer estiramientos "previos y posteriores al trabajo para no adoptar malas posturas". A este respecto, Antonio Iniesta, presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (Aeemt), añade que "hay que dar un paseo o levantarse cada dos horas y activar las articulaciones".

El puesto de trabajo ideal es aquel en el que la distancia entre la pantalla de ordenador y los ojos no excede de entre 45 a 65 centímetros, el usuario coloca sus piernas y muslos a 90 grados, pega los pies al suelo o en un reposapiés, el cuello y la cabeza en posición recta con hombros relajados y codos pegados al cuerpo.

### NUEVAS TECNOLOGÍAS

Otro problema común en el ámbito laboral es el derivado del uso de nuevas tecnologías. "La dependencia de los equipos fomenta trastornos mentales o visuales, como la sequedad ocular. "Se calcula que casi el cien por cien de las consultas oftalmológicas en usuarios de ordenador son por alteraciones en la película lagrimal", señala Ribelles. La pérdida de control del volumen de trabajo puede provocar trastornos de ansiedad, depresión y bajas laborales. "El estrés no existe cuando se controla la tarea, pero si no se puede atender la demanda aparece la tensión", alerta Ribelles.

De la misma opinión es Javier Hermoso, secretario de la Aeemt, que afirma que la crisis ha afectado al trabajador. "Han aumentado los casos de ansiedad laboral ante la incertidumbre de un futuro poco prometedor, sobre todo en mayores". Las exigencias también han provocado el síndrome del burn-out o profesional quemado, un sujeto que, dado el volumen de trabajo que tiene y la poca consideración que recibe en su empresa, se siente totalmente desmotivado y acaba causando baja laboral", alerta Ignacio Sánchez, del Servicio de Prevención del Hospital Universitario Ramón y Cajal, de Madrid.

En última instancia, destacan los riesgos biológicos por la exposición a materiales nocivos y tóxicos para la salud, como ocurre en la industria farmacéutica. "La manipulación en los laboratorios de material genético produce quemaduras o reacciones alérgicas en el sujeto", concluye Sánchez.

### ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN FRECUENTE?

Recomendaciones para el farmacéutico.

#### TRASTORNOS PSICOSOCIALES.

Se recomienda al trabajador organizarse y controlar la tarea que tiene que desempeñar, de modo que no le sobrepase y se vea desbordado, porque es en este momento cuando aparecerán los problemas de estrés, ansiedad y depresión.

#### PROBLEMAS OSTEOARTICULARES.

Si pasa mucho tiempo sentado en la oficina, para evitar tendinitis y epicondilitis, por ejemplo, se recomienda colocar piernas y muslos a noventa grados, hacer calentamientos previos y posteriores a la jornada laboral y moverse cada 2 horas.

#### RIESGOS BIOLÓGICOS EN EL LABORATORIO.

Durante la manipulación de productos químicos y de laboratorio se aconseja el empleo de mascarillas y guantes, la no inhalación de un producto. También se deben evitar los choques, las fricciones, las chispas o exponerlos al fuego.

## PELIGROS DEL ENTORNO LABORAL

Enfermedades profesionales causadas por la exposición a agentes o según el órgano o el sistema afectado.

- **Agentes químicos**  
Belirio, cadmio, fósforo, cromo, manganeso, arsénico, mercurio, plomo, flúor...
- **Agentes físicos**  
Deterioro de la audición Vibraciones (trastornos de músculos, tendones, huesos, articulaciones, vasos sanguíneos periféricos o nervios periféricos) Radiaciones ópticas (ultravioleta, de luz visible, infrarroja y láser)  
Exposición a altas temperaturas
- **Agentes biológicos**  
Hepatitis VIH Tétanos Tuberculosis Síndromes tóxicos o inflamatorios
- **Sistema respiratorio**  
Neumoconiosis Silicotuberculosis Neumoconiosis Siderosis Patología broncopulmonar Asma por agentes sensibilizantes o irritantes Alveolitis alérgica extrínseca causada por inhalación de polvos orgánicos o de aerosoles EPOC Trastornos de las vías respiratorias superiores
- **Piel**  
Dermatitis alérgica y urticaria Dermatitis irritante de contacto Vitiligo
- **Sistema osteomuscular**  
Tenosinovitis por movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca Bursitis del olécranon Epicondilitis Lesiones de menisco Síndrome del túnel carpiano
- **Trastornos mentales**  
Estrés postraumático Cáncer Exposición a amianto, bencidina, cloruro de vinilo, benceno, virus de la hepatitis B y C...





# MEDICINA



## ADICCIONES

La epidemia de la heroína continúa coleando en España [PÁG. 31]

30

SEMANA DEL 5 AL 11 DE JULIO DE 2010 CORREO FARMACÉUTICO

## El trabajo, fuente de dolor articular y trastorno mental

Lumbalgias, tendinitis, epicondilitis, ansiedad y depresión son las consultas más frecuentes en medicina del trabajo

MARTA ESCAVIAS DE CARVAJAL  
marta.escavias@correofarmacologico.com

Las patologías osteoarticulares y los trastornos de carácter mental son las consultas más frecuentes que recibe el especialista en medicina del trabajo en su consulta. Se trata de un servicio de prevención que trata los accidentes que se producen por causa o consecuencia de la actividad laboral. Este sector se está viendo cuestionado por los ministerios de Sanidad e Inmigración, que han empezado a elaborar un real decreto que regulará su actividad sanitaria. Si se aprueba, en los próximos años el 50 por ciento de los médicos y enfermeros de esta especialidad perderán su puesto, según denuncian los afectados.

Ante esta situación, los expertos consultados por CF opinan que será previsible que el empresario opte por contratar personal menos cualificado para abaratar costes y se reducirá la formación a un certificado de aptitud, lo que se traduciría en menor calidad de asistencia, prevención y salud para los trabajadores.

Pero, ¿cuáles son las dolencias que tratan? "En las consultas vemos mucha patología cardiovascular, porque la población española es sedentaria y padece hipertensión, colesterol, diabetes...", advierte Alfredo Ribelles, presidente de la Asociación de Medicina del Trabajo de la Comunidad

### ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN FRECUENTE?

Recomendaciones para el farmacéutico.



**TRASTORNOS PSICOSOCIALES.** Se recomienda al trabajador organizarse y controlar la tarea que tiene que desempeñar, de modo que no le sobrepase y se vea desbordado, porque es en este momento cuando aparecerán los problemas de estrés, ansiedad y depresión.

**PROBLEMAS OSTEOARTICULARES.** Si pasa mucho tiempo sentado en la oficina, para evitar tendinitis y epicondilitis, por ejemplo, se recomienda colocar piernas y muslos a noventa grados, hacer calentamientos previos y posteriores a la jornada laboral y moverse cada 2 horas.



Fuente: Asemt.

**RIESGOS BIOLÓGICOS EN EL LABORATORIO.** Durante la manipulación de productos químicos y de laboratorio se aconseja el empleo de mascarillas y guantes, la no inhalación de un producto. También se deben evitar los choques, las fricciones, las chispas o exponerlos al fuego.



Valenciana. A este problema de base, hay que sumar las dolencias derivadas de un mal diseño ergonómico del puesto de trabajo; es decir, aclara, hay que evitar posturas estáticas mantenidas, mover los músculos para que se oxigenen y circule la sangre y no se produzcan trastornos de la columna vertebral o epicondilitis en el codo. Si se pasan muchas horas sentado, Ribelles recomienda hacer estiramientos "previos y posteriores al trabajo para no adoptar malas posturas". A este respecto, Antonio Iniesta, presidente de la Asociación Española de Es-

La distancia entre la pantalla y los ojos no debe variar de entre los 45 y 65 centímetros

pécialistas en Medicina del Trabajo (Aeemt), añade que "hay que dar un paseo o levantarse cada dos horas y activar las articulaciones".

El puesto de trabajo ideal es aquel en el que la distancia entre la pantalla de ordenador y los ojos no excede de entre 45 a 65 centímetros, el usuario coloca sus

### PELIGROS DEL ENTORNO LABORAL

Enfermedades profesionales causadas por la exposición a agentes o según el órgano o el sistema afectado.

#### Agentes químicos

● Bario, cadmio, flúor, cromo, manganeso, arsénico, mercurio, plomo, níquel...

#### Agentes físicos

● Deterioro de la audición  
● Vibraciones (trastornos de músculos, tendones, huesos, articulaciones, vasos sanguíneos periféricos o nervios periféricos)  
● Radiaciones ópticas (ultravioleta, de luz visible, infrarrojo y láser)

● Exposición a altas temperaturas

#### Agentes biológicos

● Hepatitis  
● VIH  
● Tétanos  
● Tuberculosis  
● Síndromes tóxicos o inflamatorios

#### Sistema respiratorio

● Neumocistosis  
● Silicosis  
● Neumocistosis  
● Siderosis  
● Patología broncopulmonar

● Asma por agentes sensibilizantes o irritantes

● Alveolitis alérgica extrínseca causada por inhalación de polvos orgánicos o de aerosoles

● EPOC

● Trastornos de las vías respiratorias superiores

#### Piel

● Dermatitis alérgica y urticaria  
● Dermatitis irritante de contacto  
● Vitiligo

#### Sistema osteomuscular

● Tenosinovitis por movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca  
● Bursitis del olécranon  
● Epicondilitis  
● Lesiones de menisco  
● Síndrome del túnel carpiano

#### Trastornos mentales

● Estrés posttraumático

#### Cáncer

● Exposición a amianto, benceno, cloruro de vinilo, benceno, virus de la hepatitis B y C...

Fuente: Asemt.

## Alimentación, ejercicio físico y estética, dudas en oncología

M. E. ¿Puedo continuar con mi actividad laboral si me detectan un cáncer? ¿Puedo practicar ejercicio físico durante la terapia? ¿Debo llevar una dieta especial? Estas son algunas de las principales dudas de los pacientes afectados por algún tipo de tumor y a los que a partir de esta semana dará respuesta la iniciativa *oncosaludable.es*, una web de consulta auspiciada por la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y Mylan, presentada la semana pasada en Madrid.

"Muchas veces los profesionales sólo pensamos en el tratamiento, pero lo cierto es que a los pacientes les preocupan más los detalles de su día a día", explicó Ramón Colomer, coordinador del proyecto.

### ALGUNOS CONSEJOS

Dado que la aparición de algunos cánceres está relacionada con la dieta, a los afectados les preocupa si a partir del diagnóstico deben llevar a cabo una alimentación diferente. Según la SEOM, debe ser equilibrada, constituida en el 55 por ciento de carbohidratos, el 15 de proteínas y en un 30 de grasas.

Respecto al ejercicio físico, la literatura científica avala que su práctica regular (de 3 a 5 veces por semana) promueve efectos beneficiosos para la salud general y, por lo tanto, también para las defensas inmunológicas frente al cáncer.

En la higiene y la hidratación de la piel, recomiendan darse una ducha o baño breve, con agua templada y con jabones de pH neutro, de avena o glicerina. Debe evitarse el rascado y el empleo de esponjas.

La caída de pelo suele ser un efecto colateral en algunos casos, ante la que se aconseja el afeitado o rasurado previo para minimizar el efecto psicológico negativo.

## Manejar mal el ratón genera síndrome del túnel carpiano

M. E. Un movimiento tan simple como colocar la muñeca en el ratón puede derivar en problemas, tales como el síndrome del túnel carpiano provocado por periodos de trabajo intenso y repetitivo o tenosinovitis de estiloides radial. En primer lugar, indican los expertos, hay que colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa (debe quedar un espacio de 10 centímetros para

apoyar las muñecas). Si el teclado es demasiado alto se aconseja una almohadilla de apoyo.

El ratón se coloca tan cerca como le sea posible para manejarlo con comodidad. La postura perfecta, describen, es recta y con la mano estirada y el brazo apoyado; en ningún momento debe colocarse en forma de curva, apoyando sólo la muñeca en la mesa o de lado (ver imagen).

### UN MOVIMIENTO DOLOROSO

Colocación correcta de la muñeca en el ratón.



Fuente: Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (Secot).