



El teletrabajo ha incrementado las patologías cervicales, lumbares y las tendinitis.

JORDI OTIX

Los fisioterapeutas atienden más casos de bruxismo y lesiones por la mascarilla y el teletrabajo

► La pandemia dispara la demanda de tratamientos a domicilio por el miedo de los pacientes a salir de casa ► Los profesionales asisten a un creciente del número de personas con covid persistente

PINO ALBEROLA

■ La mascarilla, el teletrabajo, estar más tiempo en casa... muchas son las derivadas de la pandemia que nos están pasando factura no solo a nivel psicológico, sino también físico. Así lo constatan los fisioterapeutas de la provincia de Alicante, que están detectando un aumento de las consultas por «efectos secundarios» de la pandemia y los nuevos hábitos de vida que esta ha generado.

Un ejemplo son los problemas derivados del teletrabajo. «Estamos atendiendo muchas patologías cervicales, lumbares y de tendinitis derivadas del trabajo en casa», sostiene la fisioterapeuta Ana Lázaro. Lesiones que se producen en la mayoría de casos por pasar muchas horas sentados frente al ordenador en sillas que

no son ergonómicas y sin hacer los descansos recomendados.

Pero de la misma manera que el teletrabajo ha irrumpido en nuestras vidas, también lo ha hecho la mascarilla, con efectos también sobre los músculos y los huesos. «Los problemas de mandíbula como el bruxismo han aumentado. Llevar permanentemente la mascarilla te lleva a tener más posiciones viciadas en la boca para tratar de estar más cómodo», explica la fisioterapeuta Diana Barceló. Por ejemplo, con la mascarilla puesta tendemos a abrir más la boca y la mandíbula se sobrecarga. En los niños este problema es más evidente. «Antes de la pandemia, el bruxismo en los niños empezaba a edades más tardías. Ahora llegan más pequeños a las consultas», añade Barceló. Y no sólo

eso. La presión de las gomas de las mascarillas en los laterales de la cara también provoca daños sobre el músculo temporal, como sostiene Ana Lázaro. Pero los problemas en la mandíbula no vienen derivados solo del uso de la mascarilla. El estrés y la ansiedad de estos dos años de crisis sanitaria también generan tensión en la boca y acaban por dañar las articulaciones.

A raíz de la pandemia, las con-

Las clínicas reciben una avalancha de personas jóvenes y de mediana edad que se lesionan por hacer más deporte

sultas a los fisioterapeutas han aumentado. En clínicas como la de Diana Barceló hasta un 20%. El perfil y los servicios que se demandan también se ha diversificado. «He tenido que incorporar la fisioterapia a domicilio en mi cartera de servicios. Algo que antes se prestaba muy puntualmente a pacientes que acababan de ser operados, ahora es habitual porque la gente tiene más temor a salir de casa y acudir a tu consulta».

Ese miedo a salir a la calle está pasando factura especialmente los más mayores. «Se nota mucho que las personas de mayor edad se han movido menos, lo que se traduce en un aumento de las patologías articulares», sostiene Barceló. Fruto de pasar más tiempo en casa es que los niveles de vitamina D han bajado por la menor ex-



LAS FRASES

«Llevar siempre la mascarilla te lleva a tener más posiciones viciadas en la boca»

«A los pacientes con covid persistente les cuesta realizar su vida diaria y su trabajo»

DIANA BARCELÓ
FISIOTERAPEUTA

«Se han disparado las terapias respiratorias y muchos profesionales se han tenido que formar»

«Atendemos muchos casos de fascitis plantar por estar parados y de repente andar mucho»

ANA LÁZARO
FISIOTERAPEUTA

posición al sol. «Esto se traduce en una debilidad ósea y lo que antes eran esguinces, ahora son fracturas».

En la clínica en la que trabaja Ana Lázaro también han atendido una auténtica avalancha de gente joven y de mediana edad lesionada «porque a raíz del confinamiento inicial han empezado a hacer deporte o entrenan con más intensidad y sin un asesoramiento adecuado». Dentro de estas patologías, Lázaro destaca las fascitis plantares «por haber estado parados mucho tiempo y de golpe empezar a caminar».

Todo este tipo de lesiones son los efectos secundarios de la pandemia. Pero para quienes han sufrido la enfermedad, el rosario de secuelas que quedan después no es pequeño y también requiere en muchos casos de ayuda especializada de un fisioterapeuta. «Los pacientes que necesitan de terapia respiratoria han aumentado hasta un 40%», explica Lázaro. De hecho, en estos dos años de pandemia muchos fisioterapeutas han tenido que formarse en esta espe-

cialidad, «ya que antes estos tratamientos no eran tan frecuentes». Fatiga crónica o tos persistente son algunas de las secuelas que deja el covid a nivel respiratorio en los enfermos.

Los pacientes que han estado ingresados en la UCI necesitarán después de largas sesiones de fisioterapia para poder recuperar el tono muscular y la movilidad perdida. «Tratamos a muchos pacientes que tienen alteraciones de la marcha tras haber pasado la enfermedad de manera grave y antes de la pandemia este tipo de terapias no eran tan frecuentes», explica Diana Barceló.

Hasta las consultas de estos profesionales también están llegando muchas personas aquejadas de covid persistente, es decir que tres meses después de haberse infectado siguen teniendo síntomas de esta dolencia. Aunque aún hay muchas dudas sobre las causas del covid persistente, se han llegado a describir más de 200 síntomas en torno a esta dolencia.

«Algunos tienen problemas respiratorios, tienen la sensación de peso a la hora de respirar; hay pacientes que han perdido masa muscular y también los hay que tienen dolores de cabeza o mareos o acúfenos... todo eso se achaca al covid persistente», detalla Diana Barceló. Hasta el momento no era habitual enfrentarse a cuadros tan generalizados y además con muchas incógnitas para los fisioterapeutas «porque no sabemos cuando mejorarán».

Son problemas que además van asociados a una fatiga muy grande. «A los pacientes les cuesta realizar su vida diaria, su trabajo y su vida familiar. Lo están pasando regular», añade esta especialista.

Además, haber sufrido un coronavirus leve no te libra de padecer un covid persistente. «Los pacientes que atendemos no son enfermos que hayan pasado un covid muy fuerte, ni mucho menos tienen que haber estado hospitalizados. Son pacientes que han podido pasar el covid normal y que sufren síntomas que no se les van».

La pandemia de coronavirus ha puesto de relieve la importancia de la fisioterapia para la recuperación de estos enfermos. La Conselleria de Sanidad ha reforzado las plantillas de los servicios de Rehabilitación de los hospitales públicos de la provincia con 25 fisioterapeutas y tres médicos rehabilitadores, cuyos contratos de momento se han prorrogado hasta abril. Los profesionales de estos servicios piden que los contratos se prorroguen más allá de esta fecha, ya que los pacientes necesitan por lo menos seis meses de tratamiento, a lo que se suma el trabajo acumulado por lo que se dejó de hacer en la pandemia.



Las mascarillas han aumentado las lesiones de mandíbula.

EFE



Tratamientos de fisioterapia en una clínica y en un domicilio de Alicante.

JOSE NAVARRO

Hasta 10 meses de espera en la sanidad pública

La elevada demora agrava lesiones y obliga a emplear más sesiones para curarlas

P.ALBEROLA

■ La elevada demanda de tratamientos de fisioterapia ha provocado que los tiempos de espera en la sanidad pública se hayan disparado y en estos momentos oscilen entre los seis y los diez meses, según datos del sindicato de enfermería Satse, así como la información recabada por este diario en distintos departamentos de salud.

Los casos urgentes, sobre todo los pacientes que han sido operados, están al día y no sufren esta demora. Por contra, son los casos preferentes y no urgentes los que acumulan mayor espera, con consecuencias negativas para los pacientes. «Lesiones que en un principio son leves y se resuelven con pocas sesiones y con educación al paciente llegan a agravarse y a necesitar de más sesiones de fisioterapia para poder sacarlas», explica un profesional consultado.

Pese al aumento de plantillas que ha habido a raíz de la pandemia, son necesarios más profesionales. Así, el Satse pone de relieve que los ratios de fisioterapeutas por

población a nivel de la provincia «están muy lejos de la recomendación OMS de un fisioterapeuta por cada mil habitantes, puesto que se sitúan en 0,11 fisioterapeutas por mil habitantes de media», explica Emilia Guevara, secretaria de Acción Sindical del Satse. A tenor de estos datos, añade Guevara, «en la Comunidad se necesita aumentar 3.316 fisioterapeutas en los departamentos de gestión pública para alcanzar la ratio OMS». Del mismo modo, «la provincia de Alicante necesita aumentar 1.202 profesionales». Desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, su decano Josep Benítez, lamenta «la poca presencia del fi-

sioterapeuta en la sanidad pública». Además de un aumento de plantillas, el colegio ha solicitado a Sanidad otras medidas, como la creación de la figura del coordinador jefe en cada departamento para homogeneizar la asistencia. «No es justo que una persona que vive en Orihuela tenga un trato distinto a otra que residen en Vina-roz», señala Benítez. En muchas ocasiones estas demoras vienen derivadas de la falta de médicos rehabilitadores, «que se solventarían si especialistas como los traumatólogos o neurólogos pudieran derivar directamente determinadas lesiones sin pasar por el médico rehabilitador».