

Consecuencias físicas y psicológicas de la Pandemia y el Teletrabajo

La pandemia del Coronavirus lleva ya muchos meses y ha producido innumerables problemas de salud, económicos y sociales. Ha traído el Teletrabajo, que es un cambio importante en la forma de trabajar. Este tiene muchas ventajas y por ello, ha venido para quedarse. El confinamiento debido a las cuarentenas ha limitado la movilidad de las personas, sus caminatas y ejercicios. La mayoría de las personas que utilizan esta forma de trabajar, permanecen sentados unas 8 a 10 horas diarias, lo que equivale a haber estado sentado en silla de ruedas, todo este tiempo. Esto, unido que, debido a la reclusión en la casa, se caminó y se ejercitó muy poco. Como resultado de esta inactividad, muchos han desarrollado atrofia muscular de las extremidades inferiores, por desuso y acortamiento de los isquiotibiales (músculos de la cara posterior de los muslos). Esto causa dolor y debilidad de las piernas e incluso dificultad para caminar y subir escalas.

Muchas personas han subido de peso y se ha agravado la tendencia a la insulino-resistencia y la diabetes mellitus.

La inactividad de las personas ha agravado los síntomas de los enfermos con Disautonomía. Esta es una enfermedad muy frecuente y poco diagnosticada. La falta de ejercicio baja la presión arterial, lo que agrava los síntomas. Esta se caracteriza por fatiga crónica, cefaleas, mareos e incluso desmayos. Se asocia frecuentemente a la hiperlaxitud articular (Síndrome de Ehlers-Danlos), ya que ésta al tener falla del tejido colágeno de las venas, permite que se dilaten, bajando la presión arterial, lo que disminuye el aporte de oxígeno al cerebro, causando los síntomas de la Disautonomía.

La falta de caminatas y ejercicio también agrava la Osteopenia y la Osteoporosis.

Por el lado positivo, vemos que algunas personas han estado felices sentadas, trabajando y ganando dinero, sin tener que salir de casa, evitando pérdida de tiempo, robos, accidentes, cansancio y especialmente evitando el peligro de contagio por el Coronavirus.

Algunas personas han visto disminuir su dolor lumbar y dolor ciático, especialmente los con Raquiostenosis lumbar. Esta enfermedad se debe a compresión de la médula espinal debido a estrechamiento del canal medular, causado por discopatías lumbares crónicas. El dolor lumbar aparece al estar de pie y desaparece por completo al estar sentado.

La reclusión en casa nos ha reducido los gastos, ya que no se viaja, no se gasta en comidas en restaurantes y en vida social. Actualmente casi no se usa el auto. Ya no es necesario mucho gasto en vestuario y a veces basta con ponerse un buzo y estar así más cómodo en casa.

Todo este lado positivo está muy bien, pero la pandemia ha traído un costo social importantísimo. Las ayudas económicas han ayudado a muchos, pero siempre serán insuficientes. Todos piensan que el ideal es recuperar el trabajo y lo más pronto posible. La gente está cansada, aburrida, deprimida, decepcionada de gobernantes y políticos, tiene una gran incertidumbre sobre el futuro y teme enfermar e incluso en la posibilidad de perder la vida. En muchas familias, hay duelo por la pérdida de algún ser querido. Otros tienen graves

problemas financieros, por la imposibilidad de trabajar o por gastos de enfermedades y hospitalizaciones. En muchas personas han aparecido o se han acentuado síntomas ansiosos o depresivos. Todo lo anterior, ha agravado el ya existente descontento social en el país, ya que la peor parte de los problemas los padecen los más vulnerables.

Bueno, volviendo al Teletrabajo, creo que, para evitar la atrofia muscular de las extremidades inferiores, sería necesario no trabajar tantas horas e intercalar períodos de reposo y ejercicio. Se sugiere hacer esto por unos 15 minutos, por cada 45 minutos de trabajo en posición sentada. De preferencia, pararse, caminar y hacer ejercicios. Es importante la elongación, ya que con tanto reposo se tienden a contracturar y acortar los músculos isquiotibiales. He recomendado a mis enfermos, que están con teletrabajo el uso de pedaleras. Estos son pedales, como los de bicicleta, que se colocan debajo del escritorio y se pedalea mientras se trabaja en el computador. Es como usar la bicicleta estática, al estar viendo la televisión. La idea del uso de las pedaleras viene de la antigua máquina de coser de pie (Singer), aquí la costurera pedaleaba y estaba trabajando.

Si ya existe daño muscular, debido al prolongado acto de estar sentado por meses, será necesario un tratamiento kinésico y en lo posible contratar un entrenador personal (personal trainer).

Prof. Dr. Jaime Bravo Silva

www.reumatlogia-dr-bravo.cl

6 de junio del 2021