



Mejoras ergonómicas, ideas antiestrés y marcha nórdica para el dolor de espalda

Un plan del hospital del Mar reduce el 63% de cervicalgias en la enfermería



Miembros del grupo de investigación del Centro de Investigación en Salud Laboral del hospital del Mar de Barcelona

ANA MACPHERSON
 Barcelona

El 83% de los trabajadores sanitarios tiene dolor osteomuscular. Dolor de espalda principalmente. Así que son el mejor banco de pruebas de qué es eficaz y qué no a la hora de proponer medidas que reduzcan ese sufrimiento y sus consecuencias.

Por eso el equipo de salud laboral del hospital del Mar puso en marcha un ensayo, al que con el tiempo se han ido incorporando varios hospitales, para poner a prueba un plan de intervención

más allá de las mejoras ergonómicas. “Hemos reducido el dolor percibido un 63%”, asegura Consol Serra, responsable de salud laboral del hospital y miembro del Centro de Investigación de Salud Laboral de la Pompeu Fabra.

“Estudios bien hechos han demostrado que no es suficiente para combatir este problema con hacer mejoras en las condiciones de trabajo”, explica la experta, autora principal del estudio que se publica en la revista *Plos One*. La razón de esa insuficiencia es que “el dolor de espalda es multicausal. No sólo ocurre por mover mucho

peso cuando, por ejemplo, se ocupan de una persona totalmente dependiente, o por una mala postura. Contamos con mucha evidencia de que el estrés causa dolor y discapacidad”, señala la experta.

Por eso cuando se propusieron analizar una intervención eficaz frente a un dolor que sufre la práctica totalidad de las plantillas sanitarias, sobre todo enfermería, propusieron atacar varios frentes, que no se olvidaran esas otras causas. Y el resultado vale para cualquier trabajo.

Lo primero, la ergonomía. “La hicimos participativa, dando voz

a los afectados en cada lugar de trabajo sobre qué les hacía daño, si la altura de un estante o el giro forzado porque en medio hay una máquina. Problemas que difícilmente detecta quien no trabaja directamente en el lugar. En el estudio han participado 257 enfermeras de 8 unidades consideradas duras en este aspecto. Aportaron casi un centenar de propuestas”.

El segundo ámbito de actuación era el terreno de las creencias. “Es muy frecuente que creamos que ante un dolor de espalda lo que hay que hacer es tumbarse y reposar, cuando hay evidencia de que

es lo peor. La recuperación es mucho más rápida si el afectado se mantiene activo y hace todo lo que puede hasta el límite que marca el dolor, claro. Lo asombroso es que el 90% de los participantes, todos ellos sanitarios, creían que lo mejor era reposar. Hay muchas creencias erróneas que perjudican. Como pensar que una lumbalgia es algo tremendo y de lo que nunca se va a librar. O que la causa de nuestro dolor es el puesto de trabajo. Ambas posiciones indican un mal pronóstico para la mejora del dolor”, asegura Serra.

Además de despejar falsas creencias, el plan del hospital ofreció un seguimiento individual de cada caso. Un seguimiento telefónico que permitía al afectado hablar también de otros aspectos que influyen en su dolor. Si hacía falta, el gestor de casos al teléfono le ayudaba a ir a algún especialista. También el hospital ofrecía un

Una de las creencias erróneas más extendidas es que ante el dolor osteomuscular hay que hacer reposo

servicio de terapia psicológica rápido así como rehabilitación.

La tercera faceta del plan del Mar pretendía que los afectados se hicieran cargo de su mejor salud: un curso breve de *mindfulness*, para manejar el estrés; un curso completo de tres meses para aprender a practicar correctamente la marcha nórdica. “Es el ejercicio más completo y saludable que se puede recomendar. Moviliza el 90% de los músculos y se ha demostrado su eficacia para mejorar la depresión y los trastornos osteomusculares”, afirma Serra. La oferta de promoción de la salud se completaba con consejos de alimentación saludable, “pero es lo más difícil de cambiar. Lo hemos dejado en una web con recetas y recomendaciones”.

El análisis de los resultados se fue ampliando a unidades de otros centros: Parc Taulí, Mataró y Santa Caterina en Girona. La mejora fue clarísima en las cervicales. No tan clara en las lumbares. “Pero muestra claramente que la intervención múltiple tiene un potente impacto en el dolor de espalda”, concluye Serra. ●