

SALUD LABORAL DOCENTE DESDE LA FISIOTERAPIA

La Consejería de Educación de la Junta de Andalucía dentro del I plan andaluz de salud laboral y prevención de riesgos laborales del personal docente de los centros públicos dependientes de la Consejería de educación 2006-2010 (1) plantea 8 objetivos generales con un total de 36 acciones. Para poder poner en práctica parte de esos objetivos vamos a desarrollar de forma analítica los aspectos más cercanos a todo el profesorado y al profesional de la fisioterapia que debe realizar su labor en el campo educativo.

Es esencial desarrollar hábitos y costumbres saludables, crear entornos adecuados y valorarlos como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida, al mismo tiempo que es necesario corregir las deficiencias ambientales y rechazar aquellas pautas de comportamiento que no conducen a la consecución de un bienestar físico, mental y emocional.

Las patologías más frecuentes del profesorado andaluz son, por este orden, las siguientes:

- 1) Enfermedades del aparato respiratorio y fonador.
- 2) Enfermedades osteoarticulares y del tejido conectivo.
- 3) Enfermedades psiquiátricas.
- 4) Enfermedades del aparato digestivo.
- 5) Enfermedades neurológicas y sensoriales.
- 6) Enfermedades del aparato circulatorio.

La fisioterapia y sus métodos como los tratamientos manuales, la educación para la salud, el ejercicio terapéutico, la fisioterapia en agua, la fisioterapia neurológica y la fisioterapia respiratoria, entre otros, pueden ayudar a combatir y prevenir estas dolencias.

Por ejemplo mejorando el funcionamiento del sistema respiratorio y fonador mediante el trabajo de la musculatura respiratoria y su coordinación. Mejorando el estado del aparato locomotor (músculos, huesos y demás tejidos) con la enseñanza de ejercicios terapéuticos y la aplicación de tratamientos para los trastornos musculoesqueléticos. Eliminando el estrés y las tensiones somatizadas relacionadas con las enfermedades psiquiátricas y digestivas con técnicas de relajación. Manteniendo y mejorando la calidad de vida de personas con problemas neurológicos o sensoriales y por último

ayudando a los profesionales con problemas circulatorios por falta de actividad o déficits de su sistema circulatorio de retorno.

El desarrollo de los objetivos planteados por el I plan andaluz de salud laboral, dentro del marco en el que la fisioterapia puede ayudar de forma efectiva al personal docente en la actualidad, se plasma en las siguientes actuaciones:

Objetivo 1. Implantar una cultura preventiva en la sociedad andaluza.

Campañas de sensibilización enfocadas al entorno educativo como la desarrollada por el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía. Su fin es concienciar a los profesionales y al alumnado sobre la higiene postural en el entorno educativo y en el resto de actividades de la vida diaria.

Esta campaña se denomina “Higiene Postural del Escolar”, desarrollando su labor mediante charlas, programadas entre el Colegio Profesional y la Consejería de Educación, y con la edición de folletos, que incluyen imágenes sencillas que explican cómo debe actuar el alumno. Muchas de las situaciones también son aplicables al personal docente en otras circunstancias. Existe un material que se puede consultar en la página web de la institución y es accesible a todas las personas interesadas, para su divulgación o para aplicarlo en su propia actividad.

Este mismo artículo pretende ser una pequeña ayuda a las personas que necesiten orientación dentro de su entorno laboral y privado.

Objetivo 3. Impulsar el tratamiento de las materias preventivas en los diferentes niveles educativos y formativos.

Se realizan actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales y la salud laboral, organizadas por diferentes instituciones, entre las que están los Centros de Profesorado de cada zona.

Estas instituciones planifican actividades con profesionales de la salud. Entre estos profesionales el fisioterapeuta desarrolla, por ejemplo, estas actividades:

- Taller de prevención del dolor de espalda.
- Taller sobre “Escuela de Espalda”.

El desarrollo de estos talleres debe ser eminentemente práctico, aunque debe darse a conocer las bases teóricas esenciales para tener un conocimiento más completo. Dentro de los contenidos teóricos podemos incluir:

- a) Anatomía, estructura y funciones de la espalda y del aparato locomotor
- b) Patologías de la espalda: causas y evolución
- c) Valoración básica del estado de salud
- d) Cualidades físicas y ejercicio terapéutico
- e) Ejercicio en sala, gimnasio y agua

Las actividades prácticas van a enseñar a los participantes del taller a conocer cuál es el estado de su condición física y de su salud, y como realizar los ejercicios que les ayuden a cuidar de esas dos condiciones para tener una buena calidad de vida y evitar riesgos.

Entre estas actividades se enseñarán ejercicios de estiramiento, movilidad, coordinación y potenciación de las zonas: cervical, dorsal, lumbar, cintura escapular, pélvica y extremidades superiores e inferiores.

Para conocer en profundidad este tipo de ejercicios y otras recomendaciones posturales, deportivas y de hábitos saludables (de las que hablamos en los siguientes apartados) pueden acceder a las páginas webs descritas en la parte final del artículo.

- Prevención y tratamiento de enfermedades posturales.
- Aspectos ergonómicos asociados a la prevención: Principios básicos de la actividad física. Prevención de lesiones osteoarticulares y musculares por actividad física inadecuada.
- Promoción y Educación para la salud del profesorado. Estilos de vida saludable, salud ambiental, ocio y actividad física, etc.

En la primera de las tres actividades se debe incidir en la posición de la persona en cada una de las actividades que desarrolla. Educar en la vigilancia de nuestra posición estando de pie durante excesivo tiempo o al realizar tareas que nos exijan esfuerzos en esta posición. En largos tiempos de permanencia sentados, trabajando frente al ordenador, al conducir un vehículo o durante la escritura. Las posiciones durante el descanso, el cual debe ser tumbado boca arriba o de lateral con las piernas ligeramente flexionadas.

En la segunda actividad de práctica de ejercicio físico correcto debemos prevenir que la persona pueda llegar a sufrir una lesión, por ejemplo frente a movimientos repetitivos o cargas excesivas de esfuerzo. Igualmente es muy importante realizar el gesto deportivo de forma correcta para prevenir lesiones. Un ejemplo sencillo sería el ejercicio en agua: La persona puede empezar con ejercicios caminando a lo largo de la piscina con el agua a la altura de su pecho, durante el tiempo necesario para que su cuerpo mejore sus cualidades físicas e incrementando su intensidad. Continuará después aprendiendo y realizando correctamente los estilos de natación más saludables, como son el estilo de espalda y crol o estilo libre, primero con ayudas y posteriormente sin ayudas, hasta que la persona sea capaz de realizar la práctica deportiva de una forma correcta y dentro de sus hábitos de vida.

En la tercera actividad incidiremos en los hábitos de vida saludable que influyen en nuestro estado de salud. Uno de ellos es el ejercicio físico realizado de forma regular, pero debemos prestar mucha atención a la alimentación, para evitar el sobrepeso y enfermedades como el colesterol, la diabetes, la gota, etc. Otros son el tabaquismo y el control del estrés.

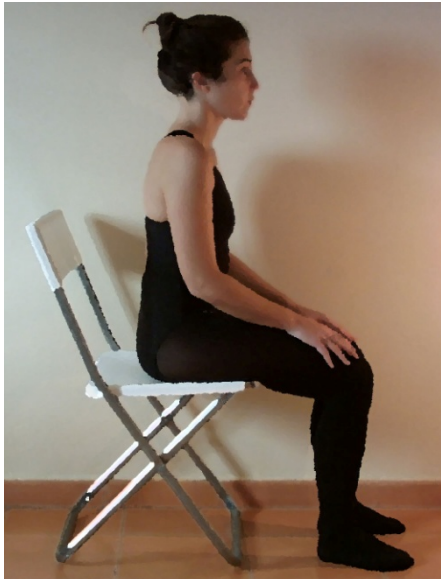
- Prevención del burn-out o síndrome del quemado. Programas de intervención en el profesorado. Técnicas de relajación y control.
- Prevención del estrés del profesorado. Estrategias para el afrontamiento del estrés laboral. Prevención de la fatiga mental. Técnicas de relajación y control.

- Prevención de las alteraciones y patologías de la voz. Educación de la voz. Técnicas de relajación y control.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo con mecanismos de defensa para enfrentar una situación, que se percibe como amenazante o de demanda. Cuando es controlado de forma negativa puede provocar consecuencias también negativas: insomnio, contracturas musculares, malas relaciones personales / sexuales, infarto, hipertensión, apoplejía, problemas gástricos, asma, próstata, colesterol, arterioesclerosis, neurosis, etc.

Para el conjunto de actividades relacionadas con la relajación y control del estrés vamos a describir una pequeña técnica que sirve de ayuda de forma sencilla.

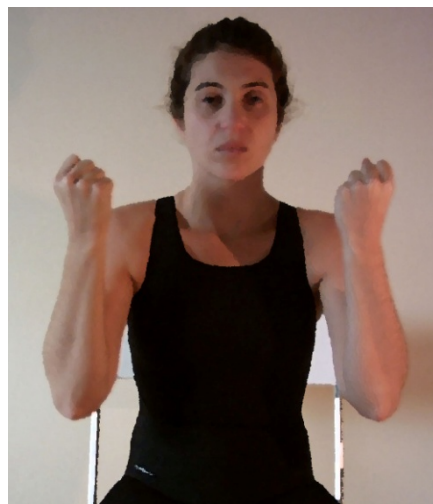
Técnica de Jacobson



Vamos a comenzar sentados de forma cómoda con los pies bien plantados en el suelo, observando las tensiones del cuerpo. Durante la técnica contraeremos 3 veces cada grupo muscular manteniendo la tensión durante 7 segundos y después los relajaremos durante 35 segundos.

Contraer las dos manos 3 veces,

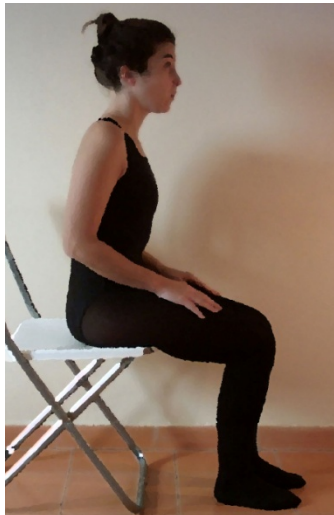
contraer los dos brazos 3 veces



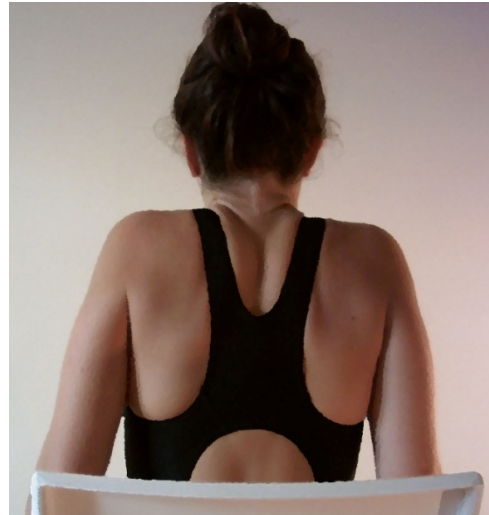
Contraer el rostro 3 veces (apretando ojos, nariz, dientes y labios)



Contraer hombros y glúteos 3 veces



subir los hombros 3 veces



Apretar el apoyo de nuestros pies en el suelo 3 veces,



Elevar los talones de nuestros pies del suelo, apoyando los dedos, 3 veces



Al finalizar debemos de observar cómo se encuentra nuestro cuerpo para disfrutar de la relajación y del estado de tensión más normalizado.

Objetivo 4. Profundizar en la mejora de la coordinación administrativa sobre la Salud Laboral y la Prevención de Riesgos Laborales.

El fisioterapeuta podrá colaborar con los centros del profesorado en las siguientes tareas, relacionadas con el asesoramiento y apoyo directo a la formación, se realizarán las siguientes funciones:

- 1) Colaborar en el diseño, la organización y la implementación de la formación del profesorado en temas de salud laboral y prevención de riesgos laborales. Debe presentar propuestas a los Centros del Profesorado para la planificación de actividades formativas de sensibilización, presenciales, semipresenciales y a distancia.
- 2) Colaborar con los asesores y asesoras referentes de los Centros del Profesorado en la dinamización de Grupos de Trabajo centrados en las diferentes temáticas que abarca la prevención de riesgos laborales y la salud laboral.
- 3) Participar en la difusión de materiales de apoyo al profesorado, en cada uno de los niveles, para que puedan integrar la seguridad y la salud en el trabajo como materia de enseñanza transversal.
- 4) Proponer la organización de jornadas de ámbito provincial en los Centros del Profesorado sobre “La promoción de la salud de las mujeres docentes” y elaborar materiales para la prevención, en el ámbito docente, que contemple la igualdad de género.

Objetivo 6. Desarrollar programas específicos.

El fisioterapeuta desarrolla su labor de educación para la salud y tratamiento del profesional docente con enfermedades osteoarticulares y del tejido conectivo: artrosis, lumbalgia, osteoporosis, gota, traumatismos de las extremidades y trastornos músculo-esqueléticos, etc.

Dentro de los medios que pueden utilizar los profesionales de la docencia están las técnicas de termoterapia. Nos ayudan a controlar los síntomas dolorosos, inflamaciones y contracturas. Estos consejos no deben suplantar a un profesional de la salud, en caso de existir alguna patología acuda a su médico.

Termoterapia

Es el empleo del calor con fines terapéuticos. Se pueden utilizar, mantas de calor eléctricas (que se pueden comprar en tiendas y grandes superficies), baños o botellas de agua caliente, bolsas de gel para calentar en microondas, lámparas de calor infrarrojo, secadores, etc. Su empleo suele ser en períodos de 20 minutos y repetir en caso de necesidad cada 1 o 2 horas, no aplicarlo de forma continua durante horas. Podemos utilizarlo principalmente para dolor muscular y contracturas por esfuerzos o posiciones inadecuadas.

Crioterapia

Es el empleo del frío con fines terapéuticos. Se pueden utilizar baños o botellas de agua fría, cubitos de hielo o bolsas de gel guardadas en el congelador, cubiertos siempre con toallas para evitar quemaduras por contacto. Su empleo suele ser en períodos de 10 minutos y repitiendo en caso de necesidad cada 1 o 2 horas, no aplicarlo de forma continua para evitar también quemaduras. Podemos utilizarlo principalmente para golpes, esguinces o torceduras y para inflamaciones durante las primeras 48 horas después del traumatismo o episodio inflamatorio.

Contraste térmico

Es el empleo de cambios de temperatura con calor y frío con fines terapéuticos. Por ejemplo podemos utilizar baños de agua caliente y fría para un esguince de tobillo, pasadas las primeras 48 horas en las que se debe emplear frío para controlar la inflamación. Su empleo sería habitualmente con la siguiente pauta:

Empezar con 3 minutos de calor

Seguir con 1 minuto de frío

Repetir con 3 minutos de calor

Repetir con 1 minuto de frío

...

Acabar con calor 3 minutos

Total 15 minutos de contraste térmico

En la consulta de fisioterapia se realizan otras técnicas como el masaje o masoterapia, la osteopatía, técnicas manuales, la electroterapia, magnetoterapia, ultrasonidos, etc. Que deben suprimir los síntomas y atacar la causa del problema, además se enseñará al paciente los cambios de hábitos que debe hacer para que no vuelva a padecer el problema.

Se puede promover la colaboración con Entidades e Instituciones titulares de instalaciones públicas deportivas y de salud, a fin de propiciar el uso de éstas por parte del profesorado afectado por patologías de la espalda y otros trastornos de lesiones osteomioarticulares, conectivas y similares, para su rehabilitación.

La práctica de ejercicio terapéutico debe de realizarse con una frecuencia mínima de dos o tres días a la semana, el objetivo es compensar la biomecánica del aparato locomotor y proporcionar estabilidad en las zonas afectas. Nos centraremos en el equilibrio de la fuerza muscular de los segmentos corporales, en la elasticidad de sus estructuras, en la coordinación y en el equilibrio de los movimientos. Además es necesario un mínimo de 12 semanas para que se vayan observando cambios en la condición física de la persona.

Un ejercicio para que sea saludable debe combinar por ejemplo natación, marcha, bicicleta, tonificación suave en gimnasio, yoga, pilates, etc. Mejoran las cualidades físicas básicas como la resistencia, la flexibilidad, la potencia y la coordinación de forma completa. Al contrario, cuando sólo se realiza un tipo de

ejercicio estamos trabajando siempre los mismos grupos musculares y cargamos las mismas articulaciones.

Programas específicos de salud desde la fisioterapia y el ejercicio terapéutico pueden ser los siguientes: fisioterapia en agua, ejercicio terapéutico para la espalda, pilates terapéutico, actividad física controlada para la fibromialgia, enfermedades reumáticas o trastornos musculoesqueléticos...

Otro aspecto es la difusión a los centros docentes públicos de material específico de prevención, notas técnicas y guías didácticas sobre la adecuada realización de actividades físicas, así como sobre control postural para evitar lesiones. Existen documentos y páginas web en las que está presente la información relacionada con la prevención y la salud, entre ellas podemos destacar:

- Seguridad y Salud Laboral Docente
(<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/salud/com/jsp/index.jsp?seccion=1>)

- Medline Plus
(www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish)

- Web de la Espalda
(www.espalda.org)

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
(www.insht.es/portal/site/Insht)

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo
(<http://osha.europa.eu/es>)

- Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía
(www.colfisio.org)

CONCLUSIONES

Con el desarrollo de los diferentes objetivos expuestos, queremos hacer hincapié en las posibilidades de realizar programas y actividades para el personal docente ofrecidas desde la fisioterapia.

Acciones teórico-prácticas presenciales, de educación para la salud, programas terapéuticos y preventivos para las enfermedades y los malos hábitos de vida.

Acciones no presenciales, a través de cursos en plataformas digitales o a través de la orientación a los docentes para que encuentren la información necesaria en internet que mejore su calidad de vida.

Trabajaremos desde la fisioterapia para que en los próximos planes de salud laboral para el personal docente se sigan ofreciendo posibilidades y mejoras. Aportando nuestra experiencia y sumando nuestro punto de vista al de otros profesionales.

Para profundizar en cualquiera de los aspectos pónganse en contacto con su fisioterapeuta, con un profesional de la salud o con los colegios profesionales sanitarios, están a su disposición para ofrecerles la orientación que esté a su alcance.

Diciembre 2009

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Consejería de educación de la Junta de Andalucía (2006). *Plan andaluz de salud laboral y prevención de riesgos laborales del personal docente de los centros públicos dependientes de la Consejería de educación (2006-2010)*
Sevilla: BOJA nº196 / 2006