



EL EQUIPO DE LA UNIDAD DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA DESARROLLÓ UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

- *Dos enfermeras de la Unidad recibieron un premio nacional por la presentación de este programa piloto*
- *Esta iniciativa, llevada a cabo por un equipo multidisciplinar, se basó en un entrenamiento físico al personal, previo a la jornada laboral, durante 3 días a la semana en un período de 3 meses*
- *La práctica del ejercicio mejoró el dolor articular en el personal que lo padecía, así como los niveles de estrés, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales y laborales*

Vigo, 3 de enero de 2024. La Unidad de Endoscopia Digestiva acaba de desarrollar un programa piloto, basado en una intervención ergonómica con un plan de entrenamiento físico dirigido al personal que integra dicha Unidad.

Esta iniciativa fue llevada a cabo por un equipo multidisciplinar formado por tres endoscopistas –Dras. Nereida Fernández, Natalia García y Luisa de Castro–; dos enfermeras –Vanessa Pena y Sonia López–; una TCAE, Estefanía Costas; y la Fisioterapeuta Patricia Casal.

Se presentó un estudio prospectivo de este programa en el Congreso nacional de Enfermería de Endoscopia Digestiva, donde recibió un premio.

En este proyecto participaron cerca de cuarenta profesionales, médicos endoscopistas, enfermería especializada, TCAEs y celadores. Así, antes de iniciar la jornada laboral, durante 15 minutos 3 días a la semana realizaron un programa de entrenamiento físico a lo largo de 3 meses, a cargo de la fisioterapeuta Patricia Casal.



De izquierda a derecha, las digestólogas Nereida Fernández y Natalia García; la enfermera Vanesa Pena; y la fisioterapeuta Patricia Casal

Lesiones Musculoesqueléticas

La actividad laboral realizada por todo el personal de una Unidad de Endoscopia Digestiva requiere en todos ellos, en mayor o menor medida, la adopción y el



mantenimiento de posiciones estáticas en bipedestación durante largos tiempos, la realización de repetidos movimientos manuales, así como la movilización de pesos y traslado de cargas.

En todas estas actividades intervienen un gran número de articulaciones y músculos, siendo las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes las tendinitis del hombro, la tortícolis, lumbalgia y cervicalgia, entre otras. Estas lesiones causan dolor e incapacidad funcional. Suponen una importante carga económica, por ser frecuente motivo de bajas laborales, discapacidad y pérdida de productividad.

Además, en el caso de los médicos endoscopistas, se añade la tenosinovitis del pulgar izquierdo (inflamación de las vainas tendinosas que rodean los tendones), como una lesión muy prevalente, derivada de la manipulación de los endoscopios.

Estudio premiado

El objetivo principal del estudio premiado era evaluar la prevalencia de Lesiones Musculoesqueléticas en el personal sanitario que integra una Unidad de Endoscopia Digestiva, y la evolución de estas lesiones tras la realización de un programa de entrenamiento físico de resistencia.

Este programa mostró altos índices de participación y satisfacción, mejorando el dolor articular de los trabajadores que lo padecían, los niveles de estrés, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales y laborales.

De hecho, ante los buenos resultados y la buena acogida de esta iniciativa entre el personal, se está trabajando para implementar de manera sistematizada un programa similar.

