

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS Y DE COMUNICACIÓN

Sierra Vinuesa, R. Diplomada y Graduada en Fisioterapia. Hosp. Virgen del Rocío. Sevilla.
Cortés Fernández, E. Diplomada y Graduada en Fisioterapia. Hosp. Virgen del Rocío. Sevilla.
rociofisioterapia@hotmail.com

INTRODUCCIÓN:

Las nuevas tecnologías informáticas y de comunicación han invadido nuestras vidas: móviles, internet, tabletas, ordenadores, libros electrónicos... tanto en nuestra vida profesional como personal; esto puede derivar en lesiones si no se usan en las posturas adecuadas o si se abusa de las mismas.

Tipos de lesiones:

- Posturales (posición cervicodorsal hiperflexión/ visualización de pantallas)
- Microtraumatismos (artrosis dedos/teclado ordenador)
- Sobreuso (tendinitis pulgar/ teléfonos táctiles)
- Tensional (síndrome túnel carpiano/ ratón)



OBJETIVOS:

El objetivo principal es crear un programa de ergonomía postural desde el servicio de Fisioterapia para prevenir lesiones y promover el correcto uso de los dispositivos electrónicos. Y como objetivos secundarios disminuir el número de personas que acuden a las consultas de rehabilitación y fisioterapia con dolores o lesiones consecuencia de ese mal uso.



METODOLOGÍA:

El programa se llevaría a cabo mediante:

- campañas en radio y televisión a través de pequeñas cuñas informativas, programas de salud para alcanzar al mayor público posible,
- campañas en centros educativos y centros de atención primaria donde se darían trípticos mostrando los malos hábitos y las posturas correctas,
- se darían charlas informativas que incluirían una parte práctica con ejercicios de estiramientos.

RESULTADOS:

Los resultados esperados serían una reducción de consultas médicas por lesiones de este tipo, una concienciación mayor de las posturas correctas durante el uso de dispositivos y evitar el sobreuso de las mismas.

CONCLUSIONES:

Las conclusiones principales son que el incremento del uso de dispositivos tecnológicos ha creado nuevas formas de lesiones creadas por mal uso y sobreuso de los mismos, hacer al público general tomar conciencia de ello y poner un espejo ante ellos para mostrar la realidad es una tarea que requiere actuar cuanto antes y es lo que pretende este Programa de Fisioterapia y Ergonomía.

HAGAMOS DE LA COMUNICACIÓN UNA HERRAMIENTA ESENCIAL AL SERVICIO DE LA SALUD.

