



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2020 / Boletín No. 10
Julio 17 de 2020

Los Desordenes Músculo Esqueléticos durante la cuarentena, otro de los efectos de la pandemia por COVID-19



<https://www.olhaquevideo.com.br/video/20215/cansaco-fisico-e-mental-quais-sao-as-causas->

La situación que estamos viviendo actualmente como consecuencia de la pandemia por el coronavirus, COVID-19, es una situación que a diario nos reta, para la cual, no estábamos preparados ni como especie, ni como sociedad. El confinamiento obligatorio al que nos han llevado las altas tasas de contagio y la rápida propagación del virus, además de la ineficacia e ineficiencia de los sistemas de salud y el no contar a la fecha con una vacuna contra el virus, ha conllevado a que a nivel mundial las personas que nos estamos viendo obligadas a quedarnos en nuestros hogares con el propósito de cuidar de nuestras familias y de nosotros mismos, estemos experimentando diferentes tipos de situaciones que pueden llegar a afectar tanto nuestra salud física y mental, como nuestra calidad de vida. Algunas de dichas situaciones pueden ser por ejemplo, alteraciones del sueño, de los hábitos alimenticios, de los hábitos de realización de actividad física, eventos de ansiedad o depresión o desórdenes músculo esqueléticos, (DME), como son conocidos por sus siglas, que generalmente, se manifiestan como dolor generalizado en el cuerpo, afectando varios grupos musculares y articulaciones los cuales además, pueden estar acompañados de síntomas como, sensación de adormecimiento u hormigueo, sensación de fatiga y cansancio crónico y de rigidez característicamente matutina, entre otros, que conllevan a limitación funcional de las personas que los padecen.



Imagen tomada de <https://www.guioteca.com/kinesiologia/que-hacer-frente-a-una-contractura-muscular>

RECUERDA

El sistema músculo esquelético es el sistema encargado de dar forma, soporte, estabilidad y movimiento al cuerpo humano, está formado por diferentes tejidos como son los huesos, los músculos, los tendones y ligamentos, las articulaciones que son la unión de dos o más huesos, el cartílago y cápsulas articulares y las bursas, entre otros. Este sistema, al igual que todos los otros sistemas del cuerpo humano, como son el cardiovascular, el digestivo o el respiratorio, por nombrar algunos, sufre afecciones, lesiones o enfermedades que por supuesto, afectan la salud y calidad de vida de los individuos que las padecen. A los mismos, se les denomina desórdenes músculo esqueléticos o DME.



Imagen tomada de <https://www.dentalttx.com/es/blog/ergonomia-iii-trastornos-musculosqueleticos-odontologia>

SESIONES VIRTUALES DE HáBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN TODAS LAS SEMANAS

Información correo institucional

ENCUESTA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA AL COVID19

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

FORMULARIO DE ORIENTACIÓN VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS PARA LOS TRABAJADORES

PAUTAS PARA EJERCITAR NUESTRO CUERPO DE FORMA SEGURA

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

VIDEO 1

https://www.youtube.com/watch?v=oYf_voVNU4&feature=emb_logo

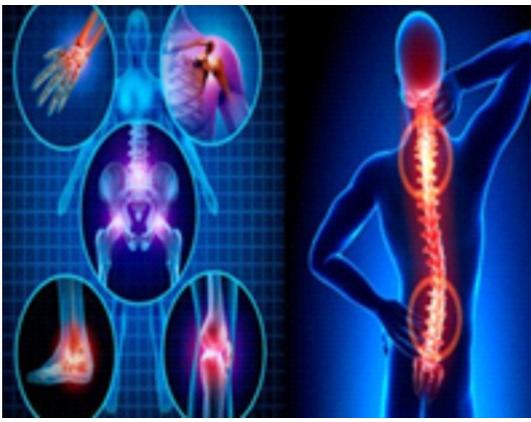


Imagen tomada de: https://www.gndiario.com/sites/default/files/styles/noticia_detalle_noticia_2_1/public/noticias/dolore

Como se mencionaba anteriormente, los desórdenes músculo esqueléticos, pueden manifestarse de diferentes maneras, siendo el dolor, uno de los síntomas característicos y más incapacitantes para las personas que los padecen. El mismo, puede ser agudo, es decir, presentarse de manera súbita inmediatamente después de que se sufre una lesión, como por ejemplo, un esguince de cuello de pie, que comunmente se conoce como tronchadura de tobillo, o una contractura muscular, que es la que generalmente denominamos “tirón”. Sin embargo, el dolor puede ser también crónico, es decir, puede perpetuarse en el tiempo por varios días, semanas, meses e incluso años, deteriorando así de manera paulatina y progresiva la salud y calidad de vida de dichas personas.



Imagen tomada de <https://fisioterapialopezcrespo.es/diagnostico-del-dolor/de-tobillo/>

Otro de los aspectos fundamentales que se debe tener en cuenta al momento de hablar de los desórdenes músculo esqueléticos, es que los mismos son multicausales, lo que quiere decir que en el padecimiento de estos, pueden llegar a influir varios aspectos de las personas que los manifiestan como por ejemplo, sus antecedentes de salud, su historial laboral, sus hábitos alimenticios y la implementación o no de estilos de vida saludables, entre otros.



El sedentarismo y la falta de realización de actividad y/o ejercicio físico o deporte, se convierten en dos de las principales causas para padecer DME y es común que, durante la actual contingencia que estamos viviendo por el virus COVID-19, los mismos se presenten con mayor frecuencia y severidad tanto en personas que los hayan padecido anteriormente como en personas aparentemente sanas. Lo anterior, debido, en gran medida, a que por la estrategia de confinamiento obligatorio que se tuvo que adoptar para disminuir la tasa y velocidad de propagación



de la enfermedad, nos hemos visto forzados a quedarnos en casa y disminuir en gran medida, la cantidad de actividad física que realizábamos antes de que el virus apareciera.

Imagen tomada de <https://www.doctorponce.com/guia-para-inicio-de-actividad-fisica-y-ejercicio/?v=42983b05e2f2>

Por ejemplo, muchas de las personas que hoy día trabajan desde sus casas y llevan un estricto regimen de cuarentena, son personas que antes de la contingencia, caminaban, por lo menos, las cuadras que debían recorrer para tomar el transporte público con el propósito de desplazarse desde sus lugares de residencia a sus trabajos y viceversa y son quienes hoy día, están haciendo todas sus actividades, tanto laborales como de la vida cotidiana, sentados frente a un computador, lo cual conlleva a que se conviertan en personas sedentarias, debido a que no realizan ningún tipo de actividad física, que según la Organización Mundial De La Salud OMS, es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”¹ lo cual, como se ha dicho hasta hora, aumenta el riesgo de padecer DME.



Imagen tomada de <https://www.conectate.com.do/articulo/enfermedades-laborales-mas-frecuentes/>

Así que, teniendo en cuenta lo anterior y para concluir, recuerda que pese a las condiciones actuales de trabajo en casa y la contingencia por el COVID-19, debes procurar mantenerte físicamente activo haciendo por lo menos, pausas activas cada dos o tres horas de tu jornada laboral y que en la página web del sub-sistema de seguridad y salud en el trabajo, encontrarás videos ilustrativos muy cortos que te indicaran cómo hacer ejercicio físico para la salud de manera segura.

<http://www1.udistrital.edu.co:8080/web/division-de-recursos-humanos/noticias>

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co

1- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>