Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

REHABILITACION DE PATOLOGIAS DE COLUMNA

Margarita Alvarez G

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA
ACHO Capítulo Antioquia
ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral
SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

ESTAMOS REALMENTE REHABILITANDO PERSONAS CON PATOLOGÍA DE COLUMNA?

VISION PARA REHABILITAR

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

DETERMINAR LA CONDICION DE SALUD →

- Definir la pérdida o deterioro de un órgano y/o función
- Identificar las habilidades y/o capacidades residuales

DEFINIR CONDICION PSICOSOCIAL →

- Determinar la capacidad para aceptar la pérdida física
- Definir el impacto de la pérdida en presencia personalidad premórbida
- Evaluar la motivación y actitud frente al proceso de rehabilitación
- Medir la capacidad para la interacción, participación familiar, social y con el ambiente

RETORNO LABORAL →

- Evaluar y estimular el interés y motivación para el retorno
- Proporcionar herramientas para mantener o mejorar la productividad
- Especificar si el reintegro requiere recomendaciones o restricciones

OBJETIVOS DE LA REHABILITACION

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Los objetivos se miden en parámetros de funcionalidad:

- **Lograr la capacidad para el cuidado personal**
- **Restablecer la movilidad y traslados**
- **Recuperar habilidades motrices**
- **Alcanzar estabilidad psicosocial**
- **Recuperar la capacidad de interacción personal**
- **Conseguir comunicación y/o participación con el entorno y el medio ambiente**
- **Disminuir la intensidad del dolor**

OMS Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y la salud (CIF 2000)

PLAN DE REHABILITACIÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

QUE
Definir condición de salud

→

PARA QUE?
Determinar objetivos y metas

→

COMO?
Implementar intervenciones terapéuticas

→

CON QUIEN
Equipo interdisciplinario

→

HASTA CUANDO
Cumplir objetivos y metas

Definir principio y fin de la rehabilitación a partir de objetivos, que se reevalúan constantemente por equipo interdisciplinario

CONDICIÓN DE SALUD

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

CRITERIOS PARA DEFINIR LA CONDICIÓN DE SALUD

1. Evaluación clínica y funcional

- Diagnóstico clínico – escalas de dolor
- Ayudas diagnósticas
- Diagnósticos diferenciales
- Determinación de comorbilidades
- Diagnóstico de funcionalidad - CIF

INTERVENCIONES TERAPEUTICAS

VISIÓN HOLISTICA

PARTICIPACIÓN DE EQUIPO DE SALUD, LA PERSONA, LA FAMILIA Y LA EMPRESA

ESCALAS DE DOLOR

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **Escala análoga visual (EVA)**
- **Cuestionario de dolor de McGill**
- **Cuestionario de Afrontamiento ante el Dolor crónico (CAD*)***
- **Cuestionario DN4 (DN4)**
- **Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry**

Valoración d 25(4): 228-236el dolor. Revisión comparativa de escalas y cuestionarios. M.T. Vicente Herrero y otros. Revista Sociedad del Dolor 2018;

Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry S. Alcántara-Bumbiedro, M.T. Flórez-García, C. Echávarri-Pérez y F. García-Pérez. Unidad de Rehabilitación Fundación Hospital Alcorcón (FHA). Alcorcón. Madrid.

OTROS DIAGNÓSTICOS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

DIAGNÓSTICOS DIFERENCIALES

- Fibromialgia
- Síndrome miofascial
- Artropatías inflamatorias
- Osteoartritis degenerativa
- Sacroileitis
- Tumores
- Traumas
- Simulación

COMORBILIDADES

- Hipotiroidismo
- Artropatías
- Sarcopenia
- Patologías cardiovasculares
- Diabetes mellitus
- Obesidad mórbida
- Trastornos depresivos
- Inactividad física

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

TERAPIAS PARA PATOLOGÍAS DE COLUMNA

ANÁLISIS

ACETAMINOFEN – ANTIINFLAMATORIOS ANTIDEPRESIVOS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **El acetaminofén y AINES son útiles para el control del dolor a corto plazo, pero no lo son en presencia de dolor crónico**

  Koes BW, Scholten RJ, Mens JM, Bouter LM. Efficacy of non-steroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a systematic review of randomised clinical trials. *Ann Rheum Dis* 1997; 56: 214-223.

- **Los AINES mejoran el dolor pero no el déficit motor en radiculopatía y/o síndrome de cola de caballo**

  Ahn UN y col, 2001- Metanálisis – Evidencia A - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vita de medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital General Burgos 2005

- **Los antidepresivos mejoran la intensidad del dolor frente a placebos, pero no mejoran la funcionalidad y tienen mas efectos secundario**

  Salerno SM y col 2002- Metanálisis-Evidencia A - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vista de medicina basada en la evidencia Servicio de Neurocirugía. Hospital General Burgos.2005

OTRAS ALTERNATIVAS TERAPEUTICAS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **Opioides: Usar por corto tiempo, en pacientes bien seleccionados con bajo riesgo de adicción.**

  D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica existentes.

  Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

- **Relajantes musculares: No recomendados en dolor crónico por patología de columna**

  D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica existentes.

  Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

- **Capsaicina : Puede usarse en personas que no han respondido a otros tratamientos**

  D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica existentes.

  Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

- **Infiltraciones**: No hay una evidencia que sustente la utilidad Vs inutilidad de estos tratamientos en el dolor crónico por patologías de columna.

  Nelemans PJ, deBie RA, deVet HC, Sturmans F. Injection therapy for subacute and chronic benign low back pain. *Spine* 2001; 26: 501-515.

- **El bloqueo facetario: No hay evidencia del valor de este tratamiento en el dolor lumbar crónico**

  Carette S, otros. A controlled trial of corticosteroid injections into facet joints for chronic low back pain. *N Engl J Med* 1991; 325: 1002-1007.

TERAPIA FISICA

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **La terapia laser: Mejoría del dolor a nivel cervical inferior a tres meses. Pobre mejoría en dolor crónico.**
- **La terapia laser no es más efectiva para disminuir el dolor en patologías de columna, frente a la mejoría que proporciona el ejercicio terapéutico solo**

Gross AR y col 1996-Metanalisis.Evidencia leve - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vista de medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital General Burgos.2005

- **La acupuntura no es superior a placebo en dolor cervical o lumbar crónico**

Smith y col. 2000- Metanálisis –Evidencia C no concluyente - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vista de medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital General Burgos.2005

- **La acupuntura está indicada como terapia en dolor lumbar crónico**

D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica. existentes. Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

TERAPIA FISICA

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **El TENS - estimulación eléctrica transcutánea - es inefectivo en dolor crónico por patología lumbar.**

  Khadilkar A, Milne. Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for chronic low-back pain – Metanálisis Evidencia A - Cochrane Review. In The Cochrane Library, 2006. Oxford.http://www.scielo.org.co

  Brosseau L, Col. 2002- Metanálisis – Evidencia A - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vita de medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital General. Burgos 2005

- **La tracción no disminuye el dolor, la ausencia laboral o la discapacidad.**

  Van der Heijden GJ, otros. The efficacy of traction for back and neck pain: a systematic, blinded review of randomized clinical trial methods. Phys Ther 1995; 75: 93 – Metanálisis - Evidencia A

- **La manipulación espinal no evidencia beneficios frente a un tratamiento placebo**

  Assendelft WJ, Morton SC, Yu EI, Suttorp MJ, Shekelle PG. Spinal manipulative therapy for low back pain. A meta-analysis of effectiveness relative to other therapies Ann Intern Med 2003; 138: 871-881

.

SOPORTE LUMBAR

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **Las fajas no son útiles para la prevención primaria del dolor crónico.**

  D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica existentes. Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

- **Las fajas blandas comparadas con las fajas con varillas en la parte posterior; no evidencian mejoría frente a otros tratamientos.**

  Million R, Nilsen KH, Jayson MI, Baker RD. Evaluation of low back pain and assessment of lumbar corsets with and without back supports. Evidencia B *Ann Rheum Dis* 1981; 40: 449-454.

- **Las fajas con varillas mejoran el dolor .**

  Million R, Nilsen KH, Jayson MI, Baker RD. Evaluation of low back pain and assessment of lumbar corsets with and without back supports. Evidencia B *Ann Rheum Dis* 1981; 40: 449-454.

EJERCICIO FISICO

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **El ejercicio físico, los programas de educación sobre higiene de columna y las medidas de ergonomía laboral reducen los costos por ausentismo laboral**

  Staal JB y col 2002 – Metanálisis – Evidencia A - PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores desde el punto de vita de medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital General. Burgos 2005

- **El ejercicio es útil para disminuir el dolor en patología de columna y los días de incapacidad laboral en un seguimiento a 12 meses, siempre y cuando se asocie a terapia cognitiva conductual**

  Schonstein E, Kenny D, Keating J, Koes B, Herbert RD. Physical conditioning programs for workers with back and neck pain- Metanálisis – Evidencia A - Cochrane systematic review. *Spine* 2003; 28: E3 91-395.

- **El ejercicio físico disminuye los días de ausencia laboral evidenciado en seguimiento durante el primer año** Kool J, de Bie R, Oesch P, Knusel O, OTROS. Exercise reduces sick leave in patients with non- acute non-specific low back pain: a metaanalysis. *J Rehabil Med* 2004; 36: 49-62.

SICOLOGIA

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **La terapia cognitiva conductual tiene un efecto positivo en el manejo de la intensidad del dolor y menor efecto positivo en el estado funcional**

Van Tulder MW, otros. Behavioral treatment for chronic low back pain: a systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Metanalisis Evidencia A Group. *Spine* 2000; 25: 2688-2699.

- **Técnicas de relajación**
- **Biofeedback**
- **Hipnosis**
- **Mindfulness**
- **Manejo de emociones y asertividad**

Psychological Therapies to Treat Chronic Pain - Clínica y Salud vol.22 no.1 Madrid mar. 20

TERAPIA OCUPACIONAL

- **Los programas de ergonomía benefician la salud de la persona y permiten evaluar de manera oportuna el impacto de los riesgos en las áreas de trabajo**
- **A través de la aplicación del método R.O.S.A. se logra evidenciar los factores que influyen con un alto riesgo laboral en las oficinas**
- **Las pausas activas permiten mejorar las condiciones físicas y emocionales de las personas en su sitio de trabajo**
- **Las pausas activas deben ser una actividad habitual y regulada en los sitios de trabajo.**

Diego-Mas, José Antonio. Evaluación de puestos de trabajo de oficinas mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2015. Disponible online: http://www.ergonautas.upv.es/metodos/rosa/rosa-ayuda.php

NUTRICION

Educación Nutricional: **La población obesa principalmente con abundante panículo adiposo abdominal presenta más síntomas y complicaciones por enfermedad discal degenerativa y cirugía de columna. La educación nutricional es importante en la prevención y tratamiento de las patologías de columna.**

PD Delgado y col. Neurocirugia, Metanálisis Evidencia A, Volume 29, Issue 2, March - April 2018, Pages 93-102

M. Hangai *et al.* Factors associated with lumbar intervertebral disc degeneration in the elderl. Evidencia A. Spine J 2008

Mariscal, AB, otros. Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en el estado nutricional y patologías osteomusculares en pacientes de 20 a 60 años. Universidad de Guayaquil, Sept 2021

OTRAS INTERVENCIONES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **Los tratamientos multidisciplinarios son efectivos pero costosos a los sistemas de salud. Sin embargo, son de menor costo que las incapacidades prolongadas por patologías de columna**

Guzmán J, otros. Multidisciplinary bio-psychosocial rehabilitation for chronic low-back pain (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Oxford 2006.

- **La escuela de espalda (educación sobre higiene postural, manejo de factores de riesgo y el ejercicio) es útil realizada durante 3 a 5 semanas para enseñar a mejorar la postura, los movimientos forzados, los factores de riesgo laboral y los ejercicios básicos de columna.**

Koes BW y col 1994. Metanálisis Evidencia B. Neurocirugia, Metanálisis Evidencia A, Volume 29, Issue 2, March - April 2018, Pages 93-102
Maier-Riehle B, Härter M. The effects of back schools – Metanalisis Evidencia A. Int J Rehabil Res 2001; 24: 199-206.
I. Miralle y otros. Efectividad de la escuela de columna en el tratamiento de la lumbalgia crónica: revisión bibliográfica. Fisioterapia. Volume 23, Issue 2, 2001, Pages 66-76

- **Yoga: Es útil como actividad física en el tratamiento de patologías de columna**

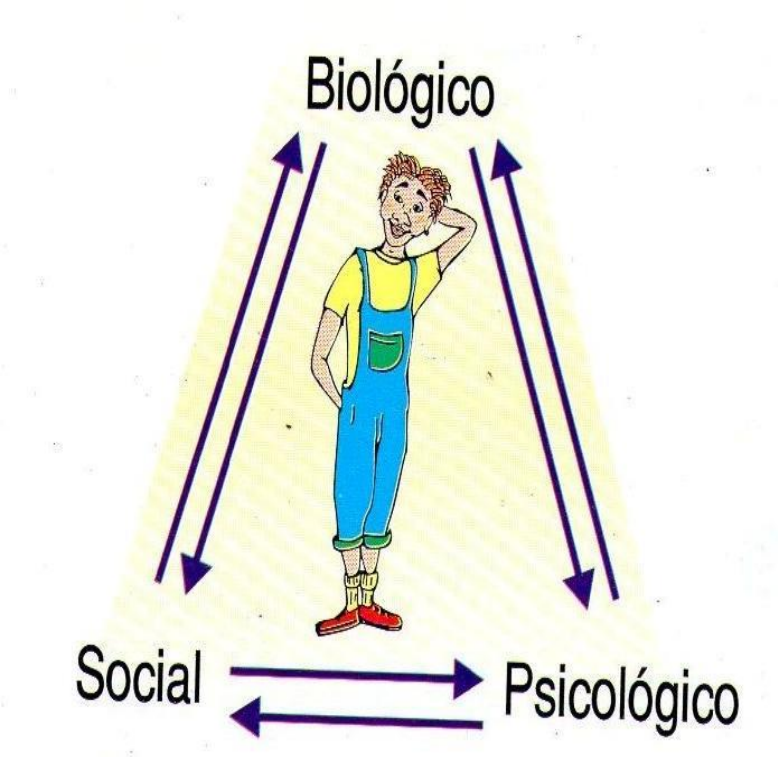
D. Ángel García1otros. Abordaje clínico del dolor lumbar crónico: síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia de las guías de práctica clínica. existentes. Recomendación A2. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130

REINTEGRO y/o REUBICACION LABORAL

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

FACTORES A INTEGRAR

- Buena condición de salud física y mental
- Habilidades residuales
- Conocimiento de las tareas asignadas
- Motivación
- Capacidad de decisión y creatividad
- Satisfacción con el trabajo
- Equilibrio entre la vida personal y laboral
- Manejo adecuado del nivel de estrés
- Reconocimiento laboral o prestacional



CONCLUSIONES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **La evaluación funcional es el soporte para las decisiones terapéuticas, el seguimiento y el reintegro laboral**

- **La patología aguda de columna responde a los analgésicos, AINES, alternativas terapéuticas, al ejercicio bien orientado. También es efectivo llevar vida normal y estar laboralmente activo. El ausentismo no es la constante. http://www.scielo.org.co/**

- **La patología crónica de columna responde a programas organizados y bien dirigidos orientados a mejorar las condiciones físicas con ejercicio de estiramiento y reacondicionamiento muscular general, de grupos musculares de columna y abdominales; mejorar la higiene postural, manejo de factores de riesgo laboral, aplicación de conceptos de ergonomía en la empresa y puestos de trabajo; control de peso y estabilidad sicosocial.**

CONCLUSIONES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **La orientación por grupos interdisciplinarios de expertos en patología de columna, permite reducir el número de días perdidos por dolor y limitación funcional**

- **El reintegro y/o reubicación laboral se logran con el compromiso de la persona, el equipo tratante y la empresa, a partir de una condición de salud física y mental favorable, motivación, interés en el retorno precoz a la actividad laboral, conocimiento de la labor a desarrollar y el apoyo, estímulo y el reconocimiento por parte de la empresa.**

- **La compensación económica genera menor eficacia y respuesta al tratamiento del dolor crónico de columna con analgésicos, AINES, antidepresivos, ejercicio, otros.**

Rohling ML y col 1995- Metanálisis Evidencia A. PD, delgado y otros. Análisis de revisiones sistemáticas sobre tratamientos quirúrgicos y conservadores. Medicina basada en la evidencia. Servicio de Neurocirugía. Hospital. General Burgos.2005

Evento Bimodal
Virtual / Presencial

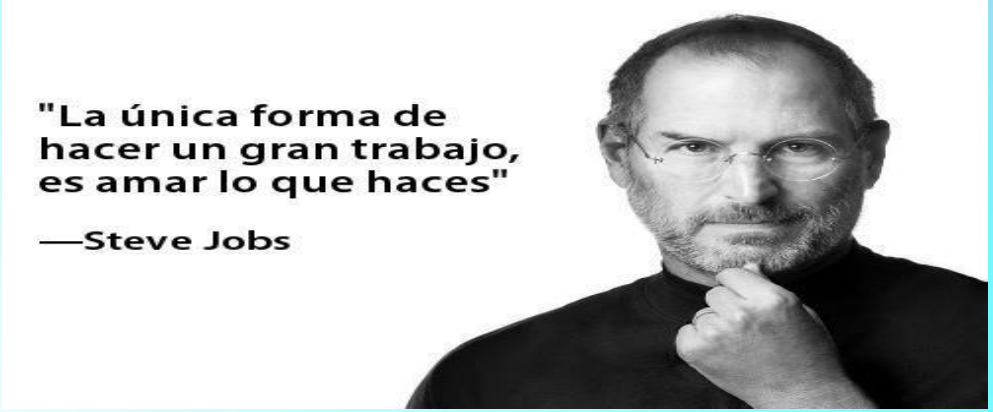
28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022



www.corporacionsoa.co

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA
ACHQ Capítulo Antioquia
ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral
SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

MUCHAS GRACIAS