

Reflexiones sobre Cuidado y Ocupación

BOLETÍN No. 1 - 18 de abril de 2020



PROGRAMAS DE ENFERMERÍA Y TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

El perjuicio más grande contra los enfermeros es el pánico

Por: Anderson Manuel Roperó, enfermero, especialista en Perfusión Extracorpórea, docente de Enfermería Unipamplona.

Desafortunadamente en ocasiones como enfermero profesional no sé qué es más difícil, si estar alejado de mi familia por mi labor de ayudar a los demás, si la falta de conciencia y sentido de pertenencia de los habitantes de esta ciudad, si este virus que día a día crece contagiando a más gente, si el pánico de algunas personas que en ocasiones es más letal que el propio virus, si el estrés y la ansiedad que genera en nosotros el miedo a ser contagiados o la escasez de insumos de protección para realizar nuestro trabajo.

Toda esta situación, genera grandes interrogantes en nuestro diario vivir. De un momento a otro, nuestra vida solo transcurre entre miedo, ansiedad y largos pasillos con pacientes

aferrados a un solo deseo, el de vivir. La incertidumbre es aún más grande para un enfermero que tiene el juramento de ayudar a preservar la vida y se vuelve tan triste y frustrante ver como el pánico que ha generado esta pandemia, provoca también el rechazo de quienes estamos luchando y peleando por ganar esta batalla.

Por eso, como enfermero me siento orgulloso de la profesión que escogí para mi vida y la

que hoy es una de mis más grandes pasiones, pero es triste de sentir que solo en una tragedia como esta, nuestra valiosa pero tan doblegada profesión sea resaltada.

Creo que todos los días deberíamos agradecer a los enfermeros por sus cuidados, sus trasnochos, su sacrificio por cuidarnos cuando más frágiles somos, cuando con su uniforme blanco impoluto y sus cuidados llegan como ángeles





para sanar nuestro dolor físico y espiritual, quienes son una buena compañía durante la enfermedad.

No entiendo cómo es posible que después de un turno de doce horas o toda una noche haya personas que nos rechazan por miedo a que los contagiemos e incluso que no podamos entrar a un supermercado con nuestro uniforme.

Hoy insto a la ciudadanía a que no nos tengan miedo porque somos los que enfrentamos la guerra contra el coronavirus, no dejemos que el pánico sea más grande que la gratitud a los profesionales de la salud que hoy se han vestidos de valor, porque, aunque la enfermedad nos distancie y tengamos distintos roles sociales, este virus nos igualó en susceptibilidad.

Docente de Terapia Ocupacional participa de taller sobre manejo de equipos de protección

Por: Marisol Urrea, terapeuta ocupacional, especialista en Educación para la Recreación comunitaria, docente de Terapia Ocupacional Unipamplona

La docente de Terapia Ocupacional, Sandra Judith Benítez participó de un taller sobre "Donning y Doffing", (ponerse y quitarse en español), de equipos de protección personal (EPP), organizada por la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad de Pamplona a través del Centro de investigación y desarrollo tecnológico en Simulación Avanzada-CIDTSA.

La formación fue orientada por el magíster Alexander Rubiano al equipo de rehabilitación del Hospital Universitario Erasmo

Meoz de Cúcuta del que hace parte la profesora,

Estos entrenamientos son de gran importancia, teniendo en cuenta que el personal de salud tiene un riesgo mayor de infección al contacto con los pacientes afectados por el vi-

rus Covid-19 y la utilización del equipo de protección personal (EPP) con el cumplimiento de los protocolos pueden reducir la exposición a dicho riesgo, reflejando el compromiso de Unipamplona por el bienestar de la comunidad.



Foto: CIDTSA

Síndrome del Túnel Carpiano en las actividades de la vida diaria

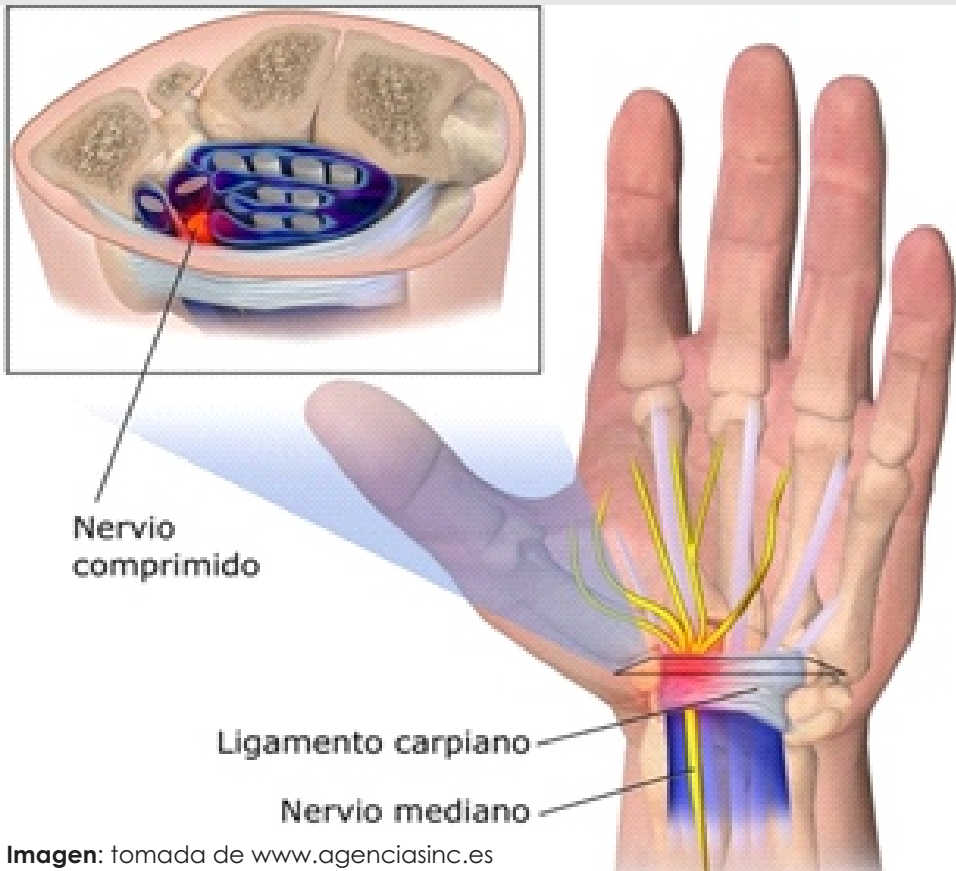


Imagen: tomada de www.agenciasinc.es

Por: Marisol Urrea, terapeuta ocupacional, especialista en Educación para la Recreación comunitaria, docente de Terapia Ocupacional Unipamplona

El Síndrome del túnel del carpo es una de las enfermedades laborales de mayor incidencia en nuestro país, según estudios realizados en los últimos 10 años por la Universidad Nacional, el Fondo de Riesgos Laborales y el Ministerio de Salud y Protección Social. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres, especialmente entre los 40 y 60 años.

El nervio mediano sufre com-

presión a nivel de la muñeca, ocasionando entumecimiento o dolor. Se caracteriza por:

- Adormecimiento u hormigueo de manos o dedos.
- Dolor (más intenso en la noche).
- Inflamación.
- Disminución de la fuerza en manos o brazos.

Este síndrome se asocia a movimientos repetitivos, posiciones prolongadas y posturas forzadas de la mano o muñeca al realizar tareas propias del trabajo (moler, mezclar, digitar, atornillar, uso de tijeras, manejo de cargas, entre otras),

actividades domésticas (lavar ropa, planchar, restregar, exprimir, barrer, trapear), deportes (pesas, golf, raqueta) o pasatiempos como tejer, bordar, tocar instrumentos musicales o realizar actividades manuales y artísticas.

En la actualidad estamos ante una emergencia sanitaria por el COVID-19 que requiere de distanciamiento social, trabajo y educación virtual, donde se incrementa la utilización de dispositivos electrónicos, como computadores (teclado y mouse), tablets, celulares, para la ejecución de algunas ocupaciones siendo usados de manera continua en las jornadas laborales y educativas, en actividades de ocio o tiempo libre y de participación social.

El abordaje desde terapia ocupacional se basa en el desempeño ocupacional, teniendo en cuenta la alteración o restricción que se presenta en las actividades laborales, en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, tales como el autocuidado, mantenimiento del hogar, preparación de alimentos, entre otras, incluso en las actividades de ocio y tiempo libre, a causa de las limitaciones en la fuerza, resistencia y movimiento articular se dificultarán patrones integrales como los agarres y las pinzas, por ejemplo, al experimentar grado de dificultad en

Síndrome del Túnel Carpiano en las actividades de la vida diaria

el agarre del jabón de baño, abotonarse, abrir frascos, girar llaves, cargar bolsas de compras, etc. afectando la funcionalidad e independencia de las personas que presentan STC (Síndrome del Túnel Carpiano).

Para evitar o aliviar síntomas de este síndrome, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Para conservación de la energía y simplificación del trabajo

1. Planifique las tareas.
2. Distribuya las tareas pesadas y livianas durante el

día o la semana.

3. Alternar las tareas, evitar realizar un mismo paso durante un período largo.
4. Realizar descansos con frecuencia.
5. Pausas activas (actividad física).
6. Usar herramientas y materiales livianos.
7. Utilizar elementos eléctricos.
8. Mantenga sus elementos de trabajo a su alcance.
9. Elimine tareas innecesarias (por ejemplo, compre verduras cortadas).
10. Realice las actividades a su propio ritmo.
11. Delegar tareas a otras personas que las puedan realizar (en casa, a otros miembros de la familia).

Para protección articular

1. Evitar posiciones prolongadas.
2. No mantener posiciones estáticas por mucho tiempo.
3. Alterne las posiciones sentado y de pie al realizar una actividad.
4. Utilización de adaptaciones para la ejecución de tareas.
5. Utilice las articulaciones más grandes y músculos más fuertes (por ejemplo, lleve el bolso sobre uno o los dos hombros, en vez de cargarlo en la mano o sujetarlo con los dedos).
6. Cargue peso cerca de su pecho o en un carrito.
7. No se apoye sobre las muñecas.

Posiciones incorrectas y correctas del uso del ratón.

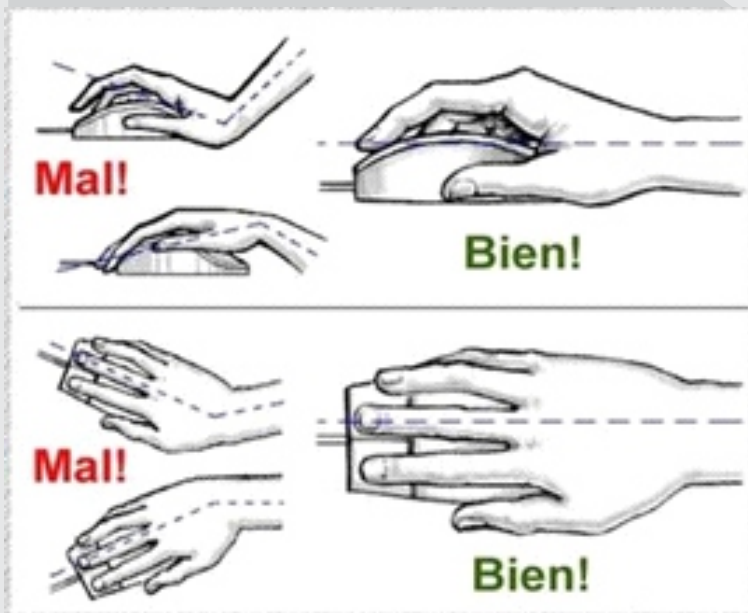


Imagen: tomada de la web "mi postura en la pc".

Posiciones incorrectas y correctas del uso del teclado.

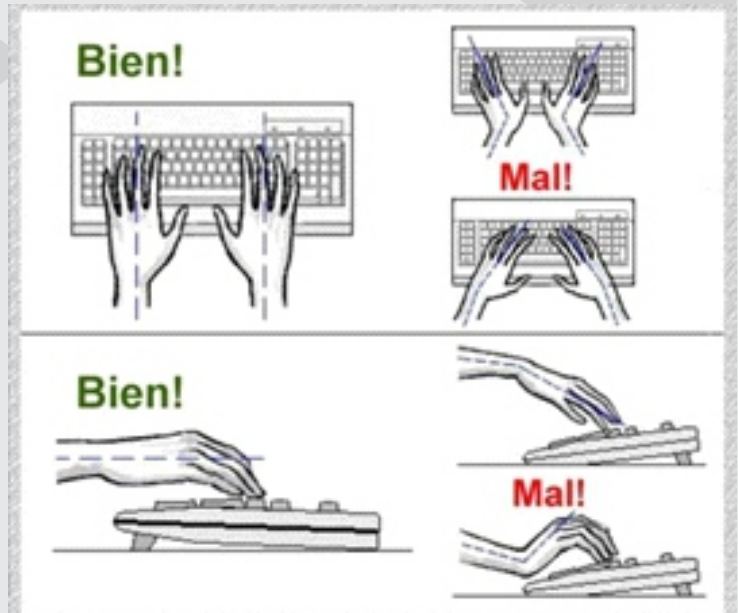


Imagen: tomada de la web "ergonomiaypcb.blogspot.com".