

Intervención desde Terapia Ocupacional en pacientes con lesiones del sistema osteomuscular

Iván Darío Córdoba Martínez

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Luis Alberto Zambrano Montero

Profesor de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

La discapacidad es una condición que puede alterar el estado físico, mental, psicológico y social, afectando la calidad de vida y funcionalidad, generando consigo necesidades distintas a las de una población regular; por ende, las lesiones del sistema osteomuscular, las cuales afectan músculos, huesos, articulaciones, tendones y ligamentos, pueden generar discapacidades temporales o permanentes que impactan de manera significativa la calidad de vida de las personas; como consecuencia, surgen afecciones tales como: fracturas, tendinitis, esguinces, artrosis, entre otros, y es aquí donde la Terapia Ocupacional (TO) desempeña un papel fundamental en el proceso de recuperación (Erazo-Balanta, 2022).

Las lesiones del sistema osteomuscular son las patologías que más afectan a una persona o trabajador; estas involucran los músculos, huesos, tendones, ligamentos, articulaciones y otros tejidos conectivos; estas lesiones suelen estar vinculadas a la realización de actividades repetitivas, esfuerzos intensos o prolongados, malas posturas o, una carga física excesiva (Céspedes et al., 2019).

Por otro lado, Fernández-Ávila et al. (2020) mencionan que, la fibromialgia es una enfermedad crónica caracterizada principalmente por dolor generalizado en el sistema musculoesquelético, generalmente acompañada de una serie de síntomas que afectan la calidad de vida de quienes la padecen; fue reconocida como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS, como se cita en Consultor Salud SAS, 2023), refiriéndola como un síndrome clínico de origen desconocido que provoca dolor y suele estar asociado con otros problemas como fatiga, trastornos del sueño, dolores de cabeza y síndrome de colon irritable, entre otros.

La TO ayuda al sistema osteomuscular mediante intervenciones orientadas, a prevenir, tratar y rehabilitar problemas musculoesqueléticos que pueden afectar la capacidad de realizar actividades cotidianas; evalúa el lugar de trabajo o el entorno diario del individuo, realizando ajustes para mejorar la postura y reducir la carga en los músculos y articulaciones; enseña a las personas a mantener una postura correcta al realizar tareas, ya sea en el trabajo o en la casa. Una postura

adecuada al sentarse, pararse o levantar objetos, previene lesiones como dolores de espalda, hombros o cuello, y otros trastornos osteomusculares; por ello, conviene integrar pausas activas en las rutinas laborales, donde los individuos realizan ejercicios de estiramiento y movilidad que evitan la rigidez muscular; finalmente, en casos de lesiones musculoesqueléticas, la TO ayuda a gestionar el dolor mediante técnicas de terapia física, ejercicios específicos y la incorporación de nuevas rutinas que no exacerben la lesión; además, enseña estrategias para mejorar la movilidad y la funcionalidad del área afectada (Erazo-Balanta, 2022).

La TO ha demostrado ser eficaz en la gestión de la fibromialgia, a través de varios enfoques: Castro-Calle et al. (2024) muestran que, las intervenciones centradas en la TO ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia, principalmente mediante la reducción del dolor, la mejora en la funcionalidad diaria y la disminución de la progresión.

Desde TO, las intervenciones de las personas que padecen fibromialgia se enfocan en cómo las personas

afectadas por esta enfermedad, que se caracteriza por dolor crónico generalizado, fatiga y problemas de sueño, pueden beneficiarse de intervenciones ocupacionales que buscan mejorar su funcionalidad, bienestar y participación en actividades diarias. En el manejo del dolor se incluye ejercicios de respiración, meditación o técnicas de relajación muscular progresiva, en distribuir la energía durante el día, evitando el agotamiento, en mantener posturas correctas y en realizar movimientos ergonómicos para evitar esfuerzos que empeoren el dolor. También es importante que los pacientes comprendan su condición para poder manejarla de manera efectiva; por lo tanto, se debe informar cómo la fibromialgia afecta el sistema nervioso y la percepción del dolor, cómo afecta las tareas cotidianas y el bienestar general y, cómo el estrés puede agravar el dolor y la importancia de reducirlo. De igual manera, debido a las limitaciones impuestas por la fatiga y el dolor, los pacientes deben organizar las actividades diarias para realizar las tareas más demandantes cuando tienen mayor energía, bajo el uso de ayudas técnicas y de intercalar los periodos de actividad y descanso; finalmente, es conveniente establecer y mantener hábitos y rutinas saludables (Camarero, 2019).

En el ámbito hospitalario, se puede adaptar férulas que, si bien no son el primer paso del tratamiento, pueden ayudar a pacientes que presentan dolor o fatiga muscular que les afecta áreas del cuerpo como las manos o las muñecas. Pueden ser utilizadas como parte de la intervención, especialmente en casos donde se requiere soporte, estabilización o protección de las articulaciones; estas férulas se diseñan de forma personalizada, considerando las necesidades individuales del paciente y, el terapeuta ocupacional se encarga de educar al paciente y su familia sobre su uso correcto y los tiempos de descanso para evitar la rigidez (Pérez et al., 2018). En la FSHP se realiza un proceso de evaluación que incluye cinco momentos; para los pacientes con lesiones del sistema osteomuscular, el proceso comienza con la identificación del edema, evaluando la posible hinchazón en las extremidades o áreas afectadas, que puede estar asociada con el dolor crónico; luego, se procede a la evaluación de la sensibilidad, determinando las alteraciones en la percepción sensorial, que pueden influir en la experiencia de dolor; después, se revisa el tono muscular, evaluando la tensión de los músculos en reposo para identificar posibles espasmos o rigidez; posteriormente, se valora la fuerza y resistencia muscular, midiendo la capacidad del paciente para generar fuerza y sostenerla frente a la fatiga crónica característica de la fibromialgia; finalmente, se analiza el movimiento y la actividad funcional, observando el rango de movimiento y la capacidad que tiene el paciente para realizar sus actividades diarias, con el objetivo de adaptar las intervenciones terapéuticas a sus necesidades individuales.

Siendo así, se tiene en cuenta dos aspectos importantes: el autocuidado y la gestión de la salud, que están estrechamente relacionados, ya que ambos se enfocan en el bienestar general de una persona. El autocuidado se refiere a las actividades que una persona realiza para satisfacer sus necesidades básicas diarias, como la alimentación, el aseo personal y la movilidad, entre otras, mientras que la gestión de la salud implica tomar decisiones y acciones para mantener una salud óptima, para prevenir enfermedades, controlar condiciones crónicas y promover un estilo de vida saludable (AOTA, 2020). Por esta razón, en las personas con fibromialgia, el autocuidado implica las acciones diarias que el paciente realiza para manejar sus síntomas, como el manejo del dolor, ejercicio suave y cuidado emocional, mientras que la gestión de la salud abarca el seguimiento de tratamientos médicos y la colaboración con profesionales de salud, permitiendo al paciente controlar de forma proactiva su condición y mejorar su calidad de vida, ajustando las actividades cotidianas y tratamientos según las necesidades personales (López, 2023; Lorenzo et al., 2023).

Tabla 1

Formatos de evaluación utilizados en la FSHP

Escala de Daniels							
Valor	0	1	2	3	4	5	
Interpretación	Ausencia de contracción	Contracción sin movimiento	Movimiento completo, pero sin oposición ni gravedad	El movimiento puede vencer la acción a la gravedad	Movimiento con resistencia parcial	Movimiento con resistencia máxima	
Calificativo							

Nota. Universidad Mariana.



Figura 1

Escala de intensidad del dolor



Nota. PsicoActiva.com

Referencias

- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 1-87. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Camarero, M. (2019). *Programa de intervención de Terapia Ocupacional en pacientes con fibromialgia* [Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/88906?ln=es>
- Castro-Calle, J. S., Quimis-Lino, M. P. y Castro-Jalca, A. D. (2024). Terapia ocupacional, medidas de prevención y diagnóstico en pacientes con Artritis Reumatoide. *MQRInvestigar*, 8(1), 2187-2214. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.2187-2214>
- Céspedes, R., Gómez, S. A. y Becerra, L. C. (2019). Localización de lesiones osteomusculares por actividades relacionadas con el ejercicio profesional en el personal de salud: revisión de la literatura. *Cultura del Cuidado*, 16(2), 78-87.
- Consultor Salud SAS. (2023). La fibromialgia: una enfermedad invisible que afecta a millones en Latinoamérica. <https://consultorsalud.com/fibromialgia-enfermedad-invisible/>
- Erazo-Balanta, V. (2022). *Estrategias para el mantenimiento de la salud del sistema osteomuscular desde un enfoque de Terapia Ocupacional dirigido a los auxiliares administrativos que usan video terminales en la Universidad Mariana* [Tesis de pregrado, Universidad Mariana]. <https://repositorio.umariana.edu.co//handle/20.500.14112/28184#page=1>
- Fernández-Ávila, D. G., Rincón, D. N., Ronderos, D. M. y Gutiérrez, J. M. (2020). Conceptos y percepciones acerca del diagnóstico y tratamiento de la fibromialgia en un grupo de reumatólogos colombianos. *Revista Colombiana de Reumatología*, 27(4), 256-261. <https://doi.org/10.1016/j.rcreu.2020.05.010>
- López, A. R. (2023). *Autocuidado en el cotidiano de mujeres adultas con dolor muscular y articular crónico y sus repercusiones* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Morelos]. <https://riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/3669>
- Lorenzo, M., Villafaina, S., Murillo, Á., León, J. L. y Lavín, A. M. (2023). Estrategias para la adherencia a programas de ejercicio físico con personas con fibromialgia: la danza como alternativa al ejercicio convencional. En *Aspectos clave para la optimización de la adherencia al ejercicio físico: aproximación conceptual y aplicaciones prácticas* (pp. 161-185). Dykinson.
- Pérez, S. L., Patiño, E. F. y Cortes, Á. M. (2018). *Guía de orientación para la rehabilitación y reintegro laboral de personal diagnosticado con desórdenes musculoesqueléticos de miembros superiores* [Tesis de especialización, Universidad ECCI]. <https://repositorio.ecci.edu.co/entities/publication/252eaa11-ff81-41a9-bced-9d19d534641c>

