

Trastornos musculoesqueléticos durante la pandemia de COVID-19

Musculoskeletal disorders during the COVID-19 pandemic

Diego André Crisol-Deza^{1,2} <https://orcid.org/0000-0001-7872-3901>

Nicolle Fabiola Quiñonez-Quiñones^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-7673-3396>

¹Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista (SOCIEM-UPSJB). Lima, Perú.

²Red de Eficacia Clínica y Sanitaria (REDECS). Lima, Perú.

*Autor para la correspondencia: nicollerubi@hotmail.com

Fecha de recibido: 04/08/2021

Fecha de aprobado: 29/08/2021

Sr. Editor:

La pandemia de COVID-19 es uno de los mayores desafíos de la salud pública en pleno siglo XXI, y también es un reto para la Reumatología, ya sea a corto o largo plazo. La pandemia ha dado lugar a ciertas medidas preventivas como el aislamiento social obligatorio para reducir el número de infecciones ocasionadas por esta enfermedad emergente. Por tanto, provoca la realización de actividades laborales, educativas y sociales a través de medios virtuales realizadas desde el hogar, lo que resulta en que muchas personas padezcan trastornos musculoesqueléticos y da lugar a otro problema de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que el 77,5 % de los trastornos musculoesqueléticos son causados por una postura ergonómica inadecuada y prolongada por varias horas, y afecta a 1,71 mil millones de personas a nivel mundial.⁽¹⁾ esto se debe fundamentalmente a que las personas realizan sus actividades virtualmente por la pandemia de la COVID-19, lo cual implica que se utilicen laptops, computadoras y teléfonos móviles durante varias horas al día y reduce la actividad física.

En el estudio de *Gerding* y otros⁽²⁾ señalaron que el 85 % de las personas utilizan ordenadores portátiles con regularidad y el 40 % tiene trastornos musculoesqueléticos de moderados a graves. Por ello es importante que los ambientes estén adecuados y sobre todo que las personas puedan buscar su comodidad (silla terapéutica y *mouse pad* ergonómico), lo cual ayudaría a reducir estas molestias.⁽³⁾

Según estudios previos (véase el Anexo), se puede observar que la mayor prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos afectan la región del cuello y la zona lumbar (originando una posible lumbalgia en el futuro), que es causado por una postura incorrecta y un estilo de vida sedentario.^(4,5) Para prevenirlo, se recomienda mantener una postura erguida, además de no estar más de 6 horas frente a la computadora, ya que provocará más enfermedades, que varían según el género.⁽⁶⁾

Se debe recomendar a la población la práctica de una rutina física sencilla. Se sugiere llevar a cabo estiramientos de aproximadamente cinco minutos, lo cual será beneficioso para diferentes partes del cuerpo. Realizar movimientos básicos de abducción y aducción en el hombro. Los brazos, durante el ejercicio, deben estar rectos y a la altura de los hombros. En la espalda se debe colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia adelante. Para activar los miembros inferiores, se debe estirar una pierna a la vez, ya sea sentado o de pie. Ejecutar estos ejercicios mínimos de estiramiento dos veces al día ayudará a reducir las consecuencias nocivas y aumentar la productividad.⁽³⁾

Si bien el desarrollo de labores virtuales trae beneficios, también acarrea consecuencias a la salud física de los individuos. Los peligros ergonómicos se centran en las posturas tensas, los movimientos repetidos y las condiciones del entorno. Las actividades por vía virtual pueden ser algo nuevo, por lo que es importante que se realicen capacitaciones para prevenir trastornos musculoesqueléticos. Los reumatólogos hoy tienen el desafío de cumplir una labor preventiva ante la nueva realidad mediante entornos virtuales sociales.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. Ginebra: OMS; 2021. [Acceso 07/07/2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
2. Gerding T, Syck M, Daniel D, Naylor J, Kotowski SE, Gillespie GL, *et al.* An assessment of ergonomic issues in the home offices of university employees sent home due to the

COVID-19 pandemic. Work [Internet]. 2021;68(4):981-92. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3233/WOR-205294>

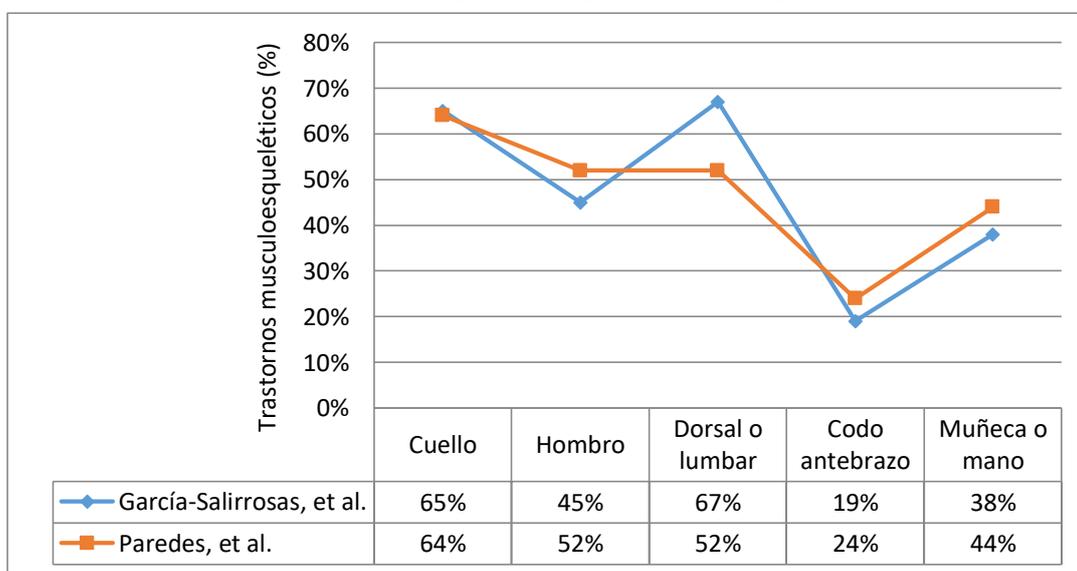
3. Guillén Fonseca M. Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2006 [Acceso 12/07/2021];22(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es

4. García-Salirrosas EE, Sánchez-Poma RA. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. An Fac Med. [Internet]. 2020;81(3):301-307. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841>

5. Paredes Gómez RA, Esparza Echeverría KG, Zambrano Vásquez JL. Evaluación de los trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que teletrabajan en tiempos de COVID. La U Investiga [Internet]. 2020 [Acceso 17/07/2021];7(2):105-13. Disponible en: <http://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/430/354>

6. Hodelín Hodelín Y, Reyes García Z, Hurtado Cumbá G, Batista Salmon M. Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador. Rev Inf Cient [Internet]. 2016 [Acceso 21/07/2021];95(1):15. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/149>

Anexo. Trastornos musculoesqueléticos durante la pandemia de COVID-19. Síntomas dolorosos según las regiones del cuerpo



Fuente: García-Salirrosas, et al.⁽⁴⁾; Paredes, et al.⁽⁵⁾

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

Declaración de autoría

Diego André Crisol Deza: Contribución de la idea. Redacción del borrador del manuscrito y de su versión final. Aprobación de la versión final para su envío.

Nicolle Fabiola Quiñonez Quiñones: Redacción del manuscrito y su versión final. Aprobación de la versión final para su envío.