Conseqüències d'haver de romandre a casa sense sortir

COM AFECTA EL CONFINAMENT A LA NOSTRA SALUT

- La inactivitat comporta una important pèrdua de massa muscular, que es tradueix en dolors articulars i cervicals, així com en un major nombre de lesions esportives
- La sequedat ocular i la miopia són dues conseqüències que poden patir els nostres ulls a causa de passar més temps exposats a distàncies curtes
- L'aïllament i la soledat poden ser el detonant de diferents problemes psicològics que han de ser estudiats per un especialista per evitar que s'agreugin
- L'alimentació també pot veure's afectada pel confinament, tot i que no sempre de manera desfavorable

Madrid, 16 de juliol de 2020. La població ha recuperat l'activitat després del confinament decretat per l'Estat d'Alarma el passat mes de març, però la constant aparició de rebrots no descarta la possibilitat d'haver de tornar a romandre a casa sense sortir. Per això, traumatòlegs, oftalmòlegs, psicòlegs, endocrinòlegs, nutricionistes, dermatòlegs i altres especialistes, que han vist augmentades les visites a la seva consulta durant la desescalada causa de malalties i problemes que no es patien abans, recomanen com mantenir un bon estat de salut, ja que coincideixen a assegurar que el sedentarisme obligat perjudica els ciutadans en aquest sentit.

La pèrdua de massa muscular que comporta la inactivitat és un factor determinant a l'hora d'afavorir el desenvolupament o complicació de diverses patologies musculoesquelètiques, especialment les que afecten les articulacions. El Dr. Luis Sanz, cap de l'equip de Cirugía Ortopédica y Traumatología de l'Hospital Universitario HM Puerta del Sur de Móstoles, explica que això passa perquè "els músculs mantenen les articulacions i els ossos en la seva posició funcional i si aquests es deterioren, el cos pateix. És un efecte que comença a notar-se als pocs dies de cessar l'activitat ordinària".

Així, la majoria dels pacients que han visitat les consultes de traumatologia aquestes setmanes patien problemes d'osteoartrosi, originats per la pèrdua d'elasticitat dels lligaments i la manca d'estímul de càrrega en el cartílag articular; inestabilitat articular centrada, bàsicament, en genolls i espatlles, a causa de la major laxitud dels lligaments; dolors lumbars, provocats per la manca de l'exercici físic que reforça la musculatura abdominal i el sòl pèlvic i l'haver passat més

temps assegut o estirat; i dolences cervicals tant de caràcter postural com tensional, generades per l'increment de l'ús de les pantalles.

D'altra banda i tot i que el cessament de la pràctica esportiva reglada va reduir la incidència de les lesions esportives agudes, aquestes han tornat a detectar-se. La població que, en major o menor mesura, realitza exercici físic diàriament ha perdut to cardiovascular, a més de massa muscular, de manera que amb la tornada als entrenaments ha comportat un augment de les lesions musculars.

Per evitar els problemes musculoesquelètics, el Dr. Sanz recomana "tenir un pla d'exercici aeròbic i de càrrega muscular curta i màxima, al mateix temps que reduir lleugerament la ingesta calòrica diària (10%) si encara no s'ha recuperat l'activitat al cent per cent ".

Sequedat ocular i menor agudesa visual

Els ulls són altres òrgans que també es veuen afectats pel fet d'haver de romandre a casa. Les persones que ja patien alguna malaltia prèvia i no han pogut realitzar els controls o seguir els tractaments han patit descompensacions de la patologia; mentre que els que han desenvolupat problemes nous i no han pogut acudir al centre hospitalari, han vist com aquest problema ha evolucionat i ara presenten més complicacions.

No obstant això, també s'ha detectat que les persones sanes des del punt de vista oftalmològic presenten una major sequedat ocular i augment de la miopia, el que "es deu a la major utilització de les pantalles i al fet d'estar més temps exposats a distàncies curtes. Els problemes relacionats amb la sequedat de l'ull poden ser visió borrosa, sensació de tenir un cos estrany dins, picor, fotofòbia, és a dir, que molesta molt la llum i amb la miopització és una pitjor agudesa visual a la llunyania", afirmen especialistes de l'equip d'Oftalmología de l'Hospital HM Delfos de Barcelona. Aquests problemes poden ser reversibles, és a dir, desaparèixer al recuperar l'activitat i en cas contrari, l'estat ocular millorarà amb el tractament adequat.

De cara a tractar de recuperar la salut ocular i protegir l'ull, els especialistes recomanen que si és possible, aquest estiu es passi el màxim temps possible a l'aire lliure, hidratar el cos, utilitzar protecció ocular, evitar l'acomodació excessiva de la visió i exercir la llei dels 20 (20 minuts d'ordinador, 20 segons de descans i mirant a 20 metres de distància).

Salut mental

La salut mental és un dels aspectes que més preocupa els especialistes, ja que l'aïllament pot ser el detonant de diferents problemes psicològics. La manca de contacte amb altres persones o el canvi en la manera de relacionar-se al què els individus estan sent obligats a assumir no és gestionat igual per tothom ni amb la mateixa intensitat. Aquesta adaptació, sens dubte, resulta més costosa pels que estan patint algun problema emocional, psicològic o psiquiàtric previ. En aquests casos, s'ha de fer un seguiment del pacient proper i el més regular possible.

Maria Gallego, psicòloga de l'Hospital HM La Esperanza de Santiago de Compostel·la, considera que encara que no es pateixi cap problema de salut mental previ, "poden desenvolupar-se altres problemes durant el confinament

derivats, per exemple, del que col·loquialment es coneix com la 'Síndrome de la cabana' (Cabin Fever), que afectava als caçadors i cercadors d'or del nord dels Estats Units i Canadà de finals de segle XIX i principis del XX, quan es passaven l'hivern atrapats en les seves cabanes causa de les duríssimes condicions meteorològiques. Alguns dels símptomes referits són cansament, irritabilitat, impaciència, sensació d'estar engabiat, incapacitat per fer front a l'estrès, problemes de concentració, baixa motivació, desordres en l'alimentació i dificultats per agafar el son o somnolència excessiva". L'aïllament comporta també sensació d'indefensió i solitud, dos elements que suposen un factor de risc a l'hora de desenvolupar una depressió o altres problemes de salut mental.

La psicòloga d'HM Hospitales explica que la por no és dolenta en si mateixa, sinó que és una emoció de caràcter adaptatiu. El problema es produeix quan en una situació de seguretat òptima, en la qual es prenen les precaucions adequades per no encomanar-se, "aquesta por persisteix i pot arribar a interferir significativament en la vida d'un pacient". En aquest cas, és molt important recórrer a un professional per evitar que s'agreugi.

Canvis en l'alimentació

L'especialista en Endocrinología y Nutrición d'HM San Francisco, Dra. María Ballesteros, destaca que "l'alimentació també es pot veure afectada pel confinament, encara que no sempre de forma desfavorable. Recentment, s'ha publicat un estudi sobre canvis en els hàbits alimentaris durant el període de confinament i refereix a una tendència cap a un major consum d'aliments saludables, menor de productes de menys interès nutricional i augment de la pràctica de cuinar a casa".

Els canvis més freqüents recollits en aquest estudi es refereixen a un major consum de fruita (27%), ous (25,4%), llegums (22,5%), verdures (21%) i peix (20%) i reducció en el consum de carns processades (35,5%), xai o conill (32%), pizza (32,6%), begudes alcohòliques destil·lades (44,2%), begudes ensucrades (32,8%) o xocolata (25 , 8%), amb algunes diferències sobretot en funció de l'edat i el grau d'adequació de la dieta usual. Així mateix, un 14,1% de la població que habitualment no cuina, sí que ho va fer durant aquest període.

Pel que fa a les pautes a seguir sempre, la Dra. María Ballesteros afirma que han de ser les mateixes que des de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es van indicar pel confinament i que es basen en planificar menús, evitar aliments ultraprocessats, substituir refrescs ensucrats per aigua, triar aliments saciants i saludables, prioritzar cereals integrals, menjar diàriament fruites i verdures, triar pica-pica saludable, practicar diàriament exercici i aclarir la ment.

HM Hospitales

HM Hospitales és el grup hospitalari privat de referència a nivell nacional que basa la seva oferta en l'excel·lència assistencial sumada a la investigació, la docència, la constant innovació tecnològica i la publicació de resultats.

Dirigit per metges i amb capital 100% espanyol, compta en l'actualitat amb més de 5.000 treballadors laborals que concentren els seus esforços en oferir una medicina de qualitat i innovadora centrada en la cura de la salut i el benestar dels seus pacients i familiars.

HM Hospitales està format per 42 centres assistencials: 16 hospitals, 4 centres integrals d'alta especialització en Oncologia, Cardiologia, Neurociències i Fertilitat, a més de 22 policlíniques. Tots ells treballen de manera coordinada per oferir una gestió integral de les necessitats i requeriments dels seus pacients.

A Barcelona, HM Hospitales compta amb una xarxa assistencial conformada pels centres hospitalaris HM Delfos, HM Sant Jordi i HM Nens, que donen cobertura a totes les especialitats mèdiques i estan dotats amb tecnologia sanitària d'última generació. Tot per oferir als pacients de la Ciutat Comtal i de Catalunya un projecte assistencial, docent i investigador de referència de la sanitat privada i que s'integra a la xarxa assistencial nacional del Grup HM.

Més informació per a mitjans:

VITAMINE! Media & Marketing
Carles Fernández / Sílvia Roca
93 100 31 51 / 626 419 691
E-mail: sroca@vitamine.cat

DEP. DE COMUNICACIÓN HM HOSPITALES
Pedro Lechuga Mallo
Mòbil: 638 84 63 84
E-mail: plechuga@hmhospitales.com

Més informació: www.hmhospitales.com