

La OSI Araba creará una tercera sala de rehabilitación ante la creciente demanda

Fue pionera en integrar el servicio en la Atención Primaria y ya ha 'aliviado' a más de 7.000 alaveses. Ahora será la primera en impartir un taller de pedagogía del dolor



La incorporación de la fisioterapia a los centros de salud ha sido un éxito. Además de reducir visitas a los médicos de familia, ha contribuido a que los pacientes tomen menos medicación, tengan menor discapacidad y mejor calidad de vida y a que sus problemas músculo-esqueléticos no acaben en la consulta de un especialista e incluso en el quirófano.

Ana Celia Ramos y Aloña Garmendia son dos de las profesionales de la rehabilitación que han hecho historia de la Atención Primaria vasca, al ser las primeras en comenzar a recibir pacientes en los ambulatorios, en su caso, los de Zabalgana y Salburua. La OSI Araba fue la elegida en noviembre de 2018 para empezar a ayudar a aliviar el dolor de vitorianos con problemas de espalda o de hombro y desde entonces han pasado por sus gimnasios nada menos que 7.100 alaveses, detallan.

El equipo lo integran en estos momentos cuatro fisioterapeutas que realizan intervenciones en grupo de lunes a viernes y de ocho de la mañana a ocho de la noche en Zabalgana y Salburua. Ante el aumento de la demanda, la OSI Araba va a contratar a tres profesionales más con idea de abrir una tercera sala de rehabilitación en otro centro de salud de Vitoria. En Bizkaia pasarán de 12 a 24 y en Gipuzkoa, de 2 a 17.

Y no es la única novedad, desde el mes de febrero, la red de Primaria de Vitoria es también la elegida para un novedoso taller de pedagogía del dolor con el que se pretende cambiar el movimiento de los pacientes que viven con molestias crónicas e invalidantes que no acaban de mejorar.

Ana Celia Ramos explica cómo funciona un servicio que, puntualiza, «nada tiene que ver con el masaje». Frente a una intervención en la que el paciente se mantiene en un estado pasivo, esta escuela del dolor persigue su «empoderamiento». Es decir, «es un tratamiento activo que le lleva a comprometerse con su salud».

Los pacientes llegan a ellos derivados por el médico de cabecera. La mayor parte tiene dolores en la zona dorsolumbar, en la cervical y lo que se denomina hombro doloroso. Durante doce sesiones de una hora seguidas o en días alternos trabajan la lesión con ayuda de pelotas, rulos, cintas elásticas o colchonetas. «El 17% vive con dolor crónico y es el motivo de casi el 50% de las consultas de Atención Primaria», explica Ramos.

«Los resultados son muy satisfactorios», agrega. El 81% de sus pacientes asegura que ha notado mejoría respecto al dolor y un aumento de funcionalidad. Al 95% le ha resultado «útil» el tratamiento y el 100% lo recomendaría, detalla. La nota es de un 9,3. La edad media de sus pacientes oscila entre los 40 y 60 años, aunque los hay con sólo 14 añitos y también con más de 80. Predominan las mujeres.

Hay casos más complejos y eso hace que deriven a un 3% a Atención Primaria y a otro 4% a las consultas de neurología, traumatología, reumatología o la unidad del dolor.

«Que no dejen de hacer cosas»

Los fisioterapeutas alaveses, que ahora forman a colegas suyos que van a hacer lo mismo en centros de salud de Bizkaia y Gipuzkoa, están ilusionados con el nuevo servicio de pedagogía de dolor destinado a personas que sufren molestias menos localizadas pero altamente incapacitantes. Pero en este caso el abordaje es más amplio, es «biopsicosocial».

Son quince sesiones de hora y media durante las que primero aprenden cómo funciona el sistema nervioso y los mecanismos que están involucrados en el dolor. Y después tratan de cambiar los movimientos, se trabaja «la neuroplasticidad». «Usamos la neurociencia para que esa discapacidad funcional vuelva a la normalidad». De paso, acaban con falsas creencias. «Queremos que no dejen de hacer cosas por desconocimiento. Propocionamos información basada en la evidencia científica y en guías técnicas».

Así logran que el paciente se exponga de manera gradual al movimiento mediante ejercicios terapéuticos, juegos, trabajo de lateralidad, dobles tareas, fuerza, integración hemisférica y hasta mindfulness.