



## Juego de manos es de lesionados

### Uso excesivo de computadoras y videojuegos, artífices de problemas en extremidades

POR MICHEL B. SUÁREZ

Operar gran parte del tiempo una computadora y/o divertirse con videojuegos provoca lesiones en las manos por el modo en que niños y adultos manejan éstos, pues su uso en muchas ocasiones es de forma incorrecta, además de existir otras actividades en las que se ve un daño en dichas extremidades.

La unidad de medicina física y rehabilitación región norte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) es uno de los lugares en donde se atiende este tipo de padecimientos y, según el doctor Ignacio Devesa Gutiérrez, director de la unidad, existen 15 millones de personas que utilizan videojuegos, principalmente entre 19 y 35 años, siendo 30 por ciento de la cifra mujeres.

En el caso de las computadoras, añade el experto, "en 1995 existían 28 ordenadores por cada mil habitantes, mientras que 10 años después se registraron 131 unidades por cada mil habitantes".

Sin duda un incremento significativo en el uso de estos dos instrumentos y su afección puede ir de lo más leve a lo más severo, "incluso se estima que uno por ciento de los niños y 10 por ciento de los adultos tienen problemas a nivel de tendones y articulaciones por uso de videojuegos, y 90 por ciento de los usuarios de computadora también pueden padecer dolores a nivel de la columna cervical", destaca el experto.

Pero ¿por qué la mano? Según el doctor Jaime Castellanos Romero, jefe de consulta externa de la misma unidad, la mano es una estructura muy compleja, pues tiene al hombro, al brazo, al codo y al antebrazo a su disposición, además todas las estructuras que hacen funcionar a la mano vienen de la región cervical, del hombro y brazo. Sus 27 huesos están bastante relacionados por medio de articulaciones, músculos, tendones y ligamentos.

Pero toda esta estructura se puede ver dañada por

esfuerzos repetitivos, ya que según la doctora María Elena Mazadiego González, coordinadora clínica de educación e investigación médica de la unidad, "los problemas surgen porque los músculos se fatigan en esas actividades y por ende se pueden suscitar tendinitis (inflamación de un tendón), enfermedad de Quervain (dolor en el pulgar y codo, reflejada con limitación para sujetar objetos) y síndrome de túnel del carpo (inflamación en los tendones de la muñeca)".

Pero además de quienes usan prolongadamente el mouse de la computadora y los controladores de los videojuegos, existen otros sectores de la población que se pueden ver afectados por estos padecimientos. "Las secretarías, las tejedoras, los músicos (guitarristas y violinistas), los deportistas (golfistas y tenistas) y los ayudantes de la construcción. Además padecimientos como la osteoartritis, problemas reumáticos, anemia y de obesidad agravan estas lesiones".

Afortunadamente existen medidas preventivas para evitar estos episodios dolorosos e incapacitantes, entre las principales acciones que destacan los expertos están:

- Evitar sobreesfuerzos
- Realizar un calentamiento previo antes de cualquier actividad
- Disminuir el tiempo en computadoras y videojuegos
- Descanso de 10 a 15 minutos por cada hora
- Corregir posturas
- Practicar ejercicios de estiramiento y relajación
- Movilizar el cuello, hombro, manos y dedos. Caminar y combinar deportes como atletismo y natación

Asimismo, los tratamientos son de gran ayuda, tanto para problemas leves y crónicos que pueden ir desde el simple reposo hasta la terapia alternante de calor/frío, uso de anti inflamatorios y férulas, utilización de láser e intervención quirúrgica, concluyó Georgina Vázquez Martell.

Más información:  
IMSS  
01 800 623 2323

## Establecen sinergia clínicas de oftalmología y arrendadora de equipo tecnológico

POR MICHEL B. SUÁREZ

En días pasados una empresa del ramo oftalmológico y una arrendadora de tecnología de punta establecieron una alianza que permitirá brindar a los pacientes una mejor calidad visual, mientras que a los médicos tener los mejores equipos de diagnóstico y cirugía láser.

Esta unión corresponde a la necesidad, por un lado, de hacerle frente a padecimientos oculares comunes, ya que según el doctor Héctor Villarreal, especialista en cirugía oftalmológica, "los problemas más frecuentes en el ojo son los errores refractivos como la miopía, astigmatismo e hipermetropía".

Por otro lado, esta alianza le permite tener, a través de diversos planes de arrendamiento, el mejor equipo médico como: fotómetros, proyectores de autotipos, lámparas de hendidura, tonómetros, topógrafos corneales, microperimetrías, cámaras de fondo de ojo, autoquerato refractómetros y láser de última generación para llevar a cabo cirugías con grandes resultados.

Con todas estas herramientas es posible determinar en el paciente la magnitud de su



problema, tomar la presión de los ojos para descartar cualquier anomalía, precisar alteraciones a nivel de retina, nervio óptico u otras partes del ojo, ubicar el campo visual de los pacientes y darle el mejor tratamiento.

Comenta Gabriel Montalvo, gerente de la empresa oftalmológica, que este tipo de alianzas ayuda a tener un diagnóstico oportuno y un tratamiento eficaz, todo es hecho por médicos oftalmólogos certificados por la Sociedad Mexicana de Oftalmología y además con una subespecialidad.

El vocero también destaca que en una de las seis clínicas existentes en la ciudad se llevan

a cabo cerca de 80 cirugías mensuales por problemas refractivos con excelentes resultados y con un costo promedio de alrededor de 13 mil 500 pesos.

Finalmente, el doctor Héctor Villarreal enfatiza en que todos los individuos mayores de 54 años, incluso menores, deben realizarse chequeos continuos para descartar diversos padecimientos que pudieran afectar su salud visual.

Más información:  
Cervantes Saavedra No 31  
Col. Granada Palanco  
Tel. 5268 4822  
Oftalmolaser@devlin.com.mx

## Recibirá comunidad médica guías para buen manejo de infecciones

POR MICHEL B. SUÁREZ

En breve serán repartidas de forma gratuita 30 mil ejemplares de las guías MAPPA (Manejo Antibacteriano de Procesos Infecciosos en el Paciente Adulto) entre la comunidad médica, las cuales tienen el objetivo de informar sobre el manejo de diversos episodios infectocontagiosos, su diagnóstico y tratamiento con antibióticos.

Este material, realizado con apoyo de la Academia Nacional de Medicina y de un prestigiado laboratorio alemán, engloba la unificación de criterios de un grupo de expertos de diversos lugares del país.

El fin es obtener un mejor diagnóstico, igualar los tratamientos y permitir dosis adecuadas de antibióticos con periodos de administración determinados, esto evitará generar mecanismos de defensa entre los microorganismos y una mejor respuesta a los antimicrobianos.

Si bien es cierto que los antibióticos juegan un papel importante en la salud de cualquier persona, al ser mal

### PASOS A SEGUIR

Encuento a diagnóstico y tratamiento antibacteriano de seis padecimientos importantes:

- Exacerbaciones de bronquitis crónica
- Rinosinusitis bacteriana aguda
- Neumonía adquirida en la comunidad
- Infecciones intraabdominales
- Infecciones de piel y tejidos blandos
- Enfermedad pélvica inflamatoria



usados pueden ser perjudiciales para los individuos y desarrollar en los microorganismos una resistencia cada vez más difícil de vencer.

"Esto se ha convertido en un problema de salud pública mundial porque a diario se ven una serie de microorganismos multiresistentes a los antimicrobianos, el objetivo principal es erradicar esta situación con este esquema informativo", refiere el doctor José Luis Arredondo García, co editor de este material.

Asegura el experto que gracias a la colaboración de diversos expertos en el manejo de las infecciones, la información generada en las guías MAPPA es enfocada a situaciones en nuestro país, pues actualmente en México las enfermedades infectocontagiosas siguen a la orden del día.

Más información  
Bayer Schering Pharma  
M. Cervantes Saavedra No 259  
Col. Ampliación Granada  
Tel. 5728 3000  
Pablo.maranon.pm@bayerhealthcare.com