

Evasión_SALUD

RECOMENDACIONES

Los consejos del doctor para evitar los achaques propios del empresario

El jefe de los servicios médicos del Real Madrid y cirujano del Hospital Ruber, Alfonso del Corral, señala las dolencias más comunes y principales recetas para evitarlas. **Por Paloma Bulnes**

El estrés, el dolor de espalda y la obesidad son los males más comunes que padecen los ejecutivos de todo el mundo. Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las enfermedades laborales provocan que el 4 por ciento del PIB mundial, lo que supone un gasto total de 1,25 billones de dólares, se pierda por el coste tanto indirecto como directo.

Los dolores de cuello y de espalda son las patologías más frecuentes que sufren los directivos de todo el mundo, debido al tiempo prolongado que pasan sentados. Además, el dolor cervical y las lumbalgias que se producen se deben a molestias musculares por sobrecarga, sin implicar una patología de base de mayor importancia.

Para solucionarlas, el doctor Alfonso del Corral, jefe de los servicios médicos del Real Madrid, especialista en traumatología y cirujano del Hospital Ruber Internacional de Madrid, señala que lo fundamental es realizar una tonificación o un fortalecimiento adecuado de la musculatura del cuello, la espalda y los abdominales. También es muy importante seguir una serie de pautas de higiene postural como la altura a la que está situada la mesa de trabajo o el tipo de silla.

Entre las enfermedades del aparato locomotor, el experto diferencia dos tipos de dolencias: una debida a los malos hábitos en las posturas, y otra causada por lesiones ocasionadas por la actividad deportiva realizada de forma esporádica y sin la adecuada forma física, como consecuencia de la falta de



tiempo. Otras lesiones secundarias que sufren los ejecutivos se deben al uso del teclado y el ratón del ordenador. Este último causa más de 200.000 bajas laborales por temporada tan sólo en Estados Unidos.

El síndrome del túnel del carpo –también llamado síndrome del ratón– es una patología que afecta principalmente a la mano provocada por la compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca. Esto ocasiona dolor, adormecimiento y hormigueos en los dedos, excepto en el meñique. También produce dolores nocturnos y en los casos más avanzados hay una pérdida considerable de la fuerza y una disminución de la masa muscular en la base del dedo pulgar.

Para solucionar esto, existen en el mercado ratones ergonómicos que minimizan los efectos de su uso repetitivo, o ratones que vibran cuando llevas más de diez minutos trabajando.

Además, el uso prolongado del teclado provoca tendinitis de los músculos extensores de la muñeca y dedos de la mano, y en casos más graves cuadros de epicondilitis –sobrecarga de la inserción de la musculatura extensora a nivel del codo por un movimiento repetitivo típico de la práctica de deportes como el tenis o pádel–. Como solución se presentan distintos tipos de teclado o apoyos para minimizar estas lesiones.

Por último, son frecuentes las le-

siones musculares y sobrecargas tendinosas como consecuencia de la práctica deportiva ocasional por la falta de tiempo a la que están sometidos los ejecutivos.

Entre las causas que influyen en que se produzca una lesión muscular existen factores intrínsecos como alteraciones nutricionales por la mala alimentación y electrolíticas. Aparte, se pueden producir unos factores extrínsecos como son los fuertes golpes entre jugadores en deportes de contacto, como el fútbol, el balonmano, el rugby o el baloncesto.

Las causas potenciales para sufrir una lesión muscular son bastante variadas. Las más comunes son la obesidad o el sobrepeso, una preparación deficiente que se debe al mal tono muscular y a no calentar y estirar antes y después de la práctica de de-

portes, sobrecargas musculares continuadas y exceso de tensión muscular.

Las lesiones pueden ser desde un calambre por sobreesfuerzo, una contractura, distensión, contusión, desgarro fibrilar o rotura muscular. Para evitar este tipo de lesiones, lo mejor es la prevención. Una educación higiénico-dietética y deportiva, entrenamiento progresivo, calentamiento y estiramiento adecuado y respetar el tiempo de recuperación.

Si quiere contactar con la consulta del doctor, puede hacerlo en su web www.alfonsodelcorral.es.

LA UTILIZACIÓN DEL RATÓN CAUSA MÁS DE 200.000 BAJAS POR TEMPORADA SÓLO EN EEUU

El patrocinio, según la Federación Española de Baloncesto

El mecenazgo entendido como vinculación a valores y objetivos. Así ha definido la filosofía de la FEB su director de Estrategia y Desarrollo, Pascual Martínez, en el transcurso de un debate sobre patrocinio deportivo en el programa *Primera Hora* de Gestiona Radio.

“En la Federación Española de Baloncesto el concepto de patrocinio va más allá de una aportación económica –ha explicado Pascual Martínez–. Nosotros entendemos a las empresas como una parte del

equipo, que comparte objetivos y trabaja en la construcción de valores”.

El director de Estrategia y Desarrollo de la FEB ha comentado asimismo que “a las empresas ya no les interesa sólo la visibilidad de marca, sino también la vinculación a valores, objetivos y equipo”. “El patrocinio ya no es lo que era antes –ha añadido–, ahora requiere también experiencias y vinculaciones, incluso la generación de sentimientos de pertenencia. Y en este sentido, ninguna plataforma mejor



Cartel con los patrocinadores de la Federación Española de Baloncesto durante el Campeonato Europeo del año 2011.

que el deporte, que por definición es portador de grandes vínculos emocionales”.

Pascual Martínez ha hecho también hincapié en un concepto que la FEB tiene muy presente en todas sus acciones: la identidad. “La tendencia actual va hacia el modelo en el que la marca es la identidad, y así lo entendemos en la FEB”, ha dicho. Y valora: “¿Qué persiguen las empresas? Su gran objetivo es conseguir clientes siempre fieles, no volátiles, y eso es lo que tiene y puede compartir el deporte”.