

Prevenir, corregir y tratar problemas relacionados con el sistema musculoesquelético desde la farmacia

EL 74% DE LOS ESPAÑOLES CON DISCAPACIDAD TIENEN PROBLEMAS PARA REALIZAR ACTIVIDADES BÁSICAS DE SU VIDA DIARIA Y CASI EL 90% DE LAS PERSONAS MAYORES DE 80 AÑOS SUFREN ESTAS LIMITACIONES.



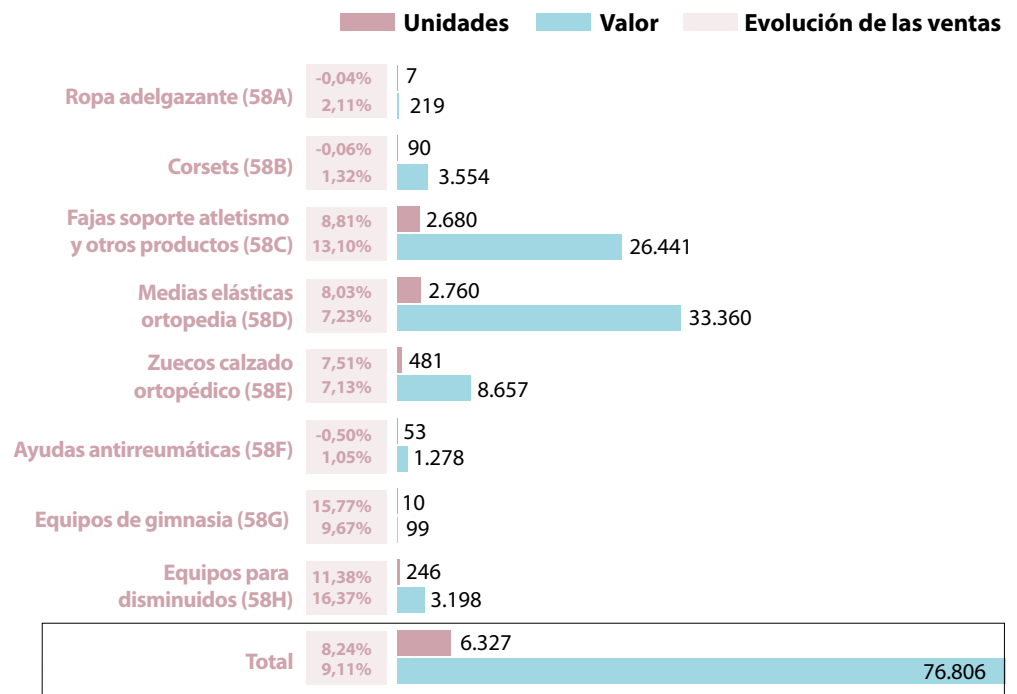
La realización de actividades cotidianas, como puede ser lavarse, vestirse o comer, puede suponer un gran problema para muchas personas y pacientes. El 74% de los españoles con discapacidad (2,8 millones de personas) afirman tener dificultades para la realización de actividades básicas en su vida diaria. Además, estas limitaciones aumentan, como es lógico, en función de la edad: mientras que, en las personas con menos de 44 años, 6 de cada 10 afirman tener limitaciones para llevar a cabo su día a día; este porcentaje se dispara hasta casi del 90% en personas mayores de 80 años. El Sistema Nacional de Salud realiza alrededor 1.793.090 actuaciones al año relacionadas con el mundo de la ortopedia, mientras que los servicios de asistencia domiciliaria ofrecen ayuda a unas 44.690 personas o familias, las cuales también suelen necesitar el apoyo técnico de los productos ortopédicos.

Ante este escenario, **Carmen Mijimolle**, vocal nacional de Ortopedia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), señala en un videoconsejo farmacéutico que

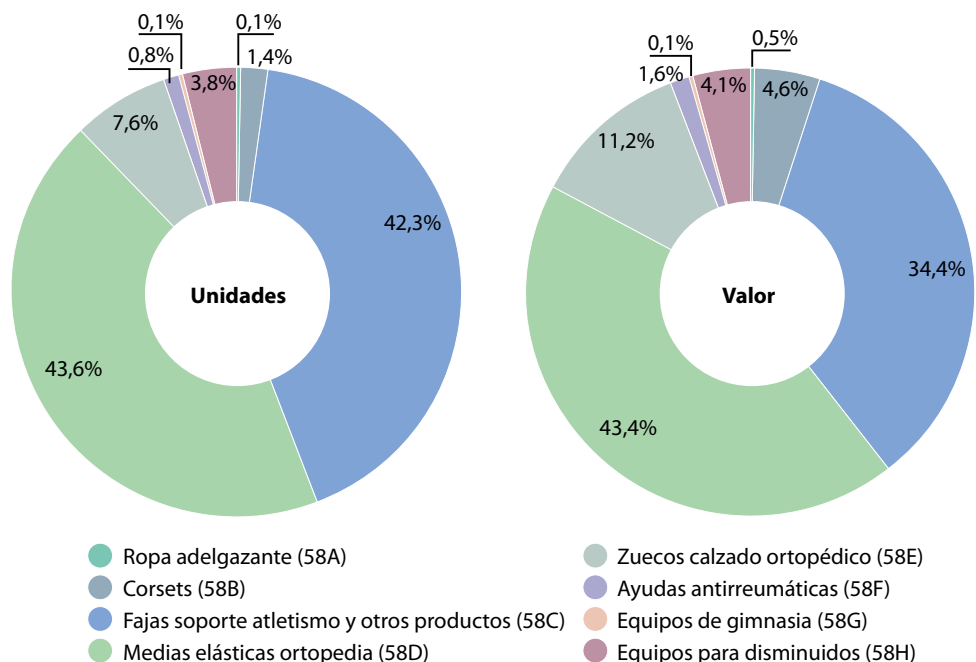
“fomentar la autonomía del paciente es un objetivo que perseguimos todos los profesionales sanitarios, y es importante conocer y que se difunda la existencia de múltiples productos de apoyo y ayudas técnicas que facilitan el día a día de los pacientes”.

Desde un simple bastón, una muleta, un cubierto para ayudar a comer a una mano artrósica, una muñequera... Hasta la última tecnología en sujeciones y escayolas que permiten bañarse con ellas. De todo ello puede disponer el paciente en su farmacia, haciéndole la vida más fácil. De hecho, la vocal nacional de Ortopedia del CGCOF recalca que el binomio farmacia

MERCADO ORTOPEDIA/ANTIRREUMÁTICOS (58) VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



CUOTA DE MERCADO



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2024
Periodo consultado: MAT 04/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde mayo 2023 a abril 2024)
Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio Venta al Público)
Elaboración: IM Farmacias

y ortopedia “encaja perfectamente”. *“La farmacia comunitaria como establecimiento sanitario más cercano a la población, al que en España acuden cada día más de dos millones de personas; y la ortopedia como disciplina que ayuda a prevenir, corregir y tratar problemas relacionados con el sistema músculoesquelético. Dos áreas que se dan la mano y en la que los farmacéuticos especialistas en ortopedia tenemos mucho que aportar”*, asevera Mijimolle.

La desinformación, el desconocimiento, la falta de medios e, incluso, la resignación en muchos casos ante una situación dolorosa, contribuye a que, hoy en día, estemos hablando de que 1 de cada 5 personas no disponga de ayudas técnicas, aunque las necesite.

Los productos de ortopedia disponibles en la farmacia

Fundamentalmente, al hacer referencia a los tipos de productos ortopédicos existentes, se pueden diferenciar tres categorías: órtesis (dispositivo ortopédico que sostiene-corrige deformaciones para mejorar la función del aparato locomotor); prótesis (aparato artificial o pieza que sustituye un órgano o miembro del cuerpo) y ayudas técnicas (tecnologías de apoyo que facilitan la realización de determinadas acciones disminuyendo o neutralizando la deficiencia del paciente).

Estas últimas son las más demandadas, pues como hemos mencionado, facilitan el desarrollo de actividades básicas de la vida diaria de las personas que tienen dificultades para hacerlas. *“Los productos de apoyo o ayudas técnicas son, precisamente, todas aquellas herramientas o utensilios cuyo fin es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y en situación de dependencia”*, explica la farmacéutica.

Según la Organización Internacional de Normalización, los productos de apoyo son aquellos instrumentos, equipos o sistemas técnicos utilizados por una persona con discapacidad para prevenir, compensar, mitigar e incluso neutralizar una diferencia, una discapacidad o minusvalía. Es importante subrayar que el objetivo de utilizar un producto de apoyo es que ayude a realizar la tarea de forma autónoma o con refuerzo de un asistente y, por esa razón, según Carmen Mijimolle, deben tenerse en cuenta tres aspectos claves a la hora de elegir un buen producto: la eficacia, la seguridad y la comodidad.

Asimismo, entre las razones para utilizar un producto de apoyo, la experta destaca, entre otras, *“como prevención de un proceso degenerativo; para disminuir o rebajar el esfuerzo que requiere realizar la actividad en concreto; para reducir o evitar el riesgo de lesiones mayores o accidentes, o para disminuir o evitar el dolor”*. Debemos tener presente también que los productos de apoyo *“han de estar ajustados a las necesidades individuales y personalizadas; deben ser lo más sencillos posible, ya que si su manejo es complicado la persona dejará de usarlos; tienen que guardar una estética y estar lo más normalizados posibles, y no deben interferir en el desarrollo de la persona”*, agrega la especialista.

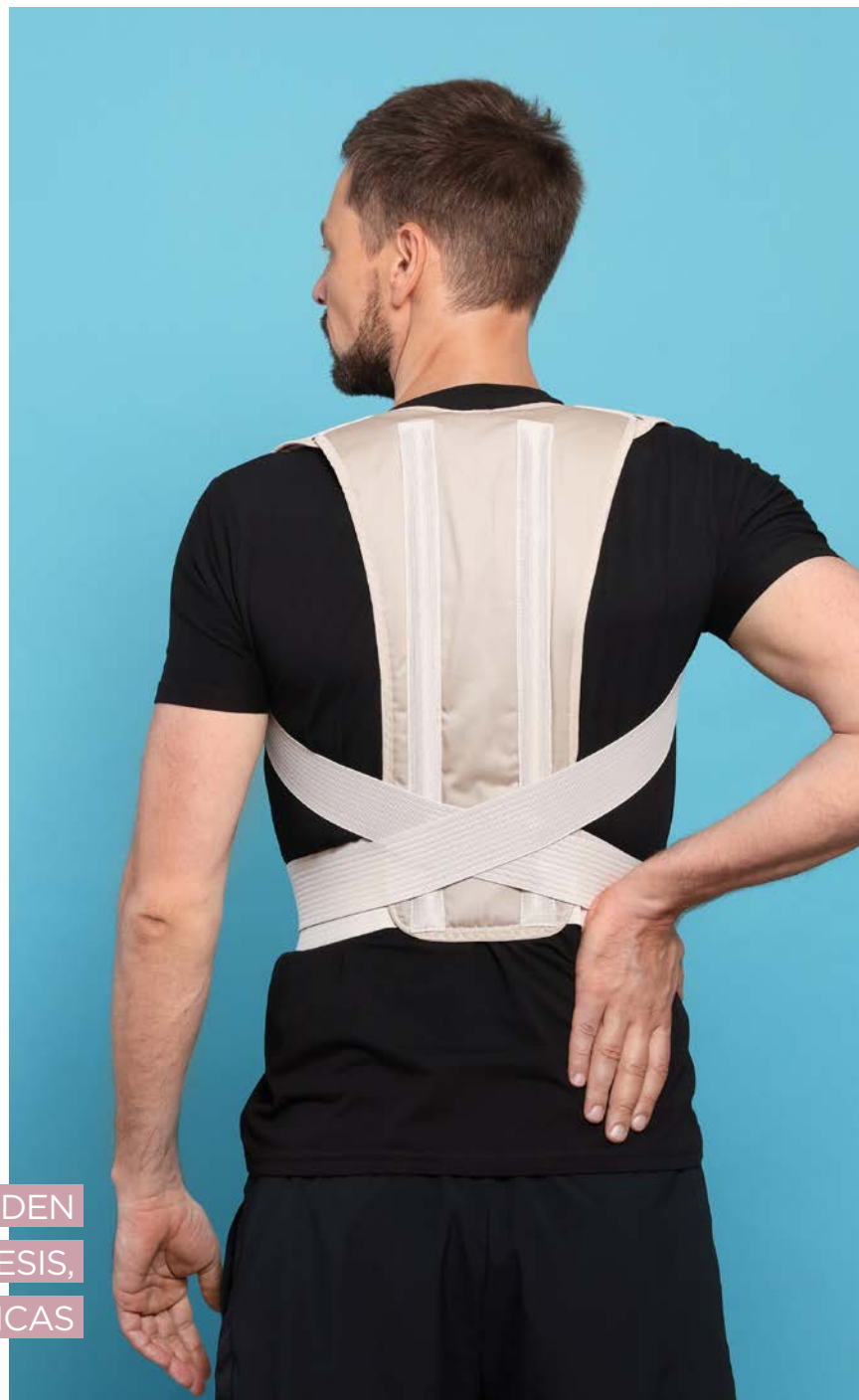
Así las cosas, el catálogo de referencias existente de ayudas técnicas es muy amplio, por lo que es aconsejable acudir a los expertos, a establecimientos especializados que conozcan las necesidades y que asesoren

sobre las características del producto con las máximas garantías. Todo el catálogo completo de productos y ayudas técnicas está disponible para su consulta en la página web del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del IMSERSO, el CEAPAT.

¿Cómo mejorar la autonomía del paciente a la hora de comer y beber?

A nivel más específico, cabe mencionar la existencia de productos y accesorios que van a mejorar la capacidad de las personas a la hora de ingerir alimentos y líquidos, mejorado su autonomía, su calidad de vida y reforzando su autoestima.

La vocal nacional de Ortopedia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos habla en primer lugar de los cubiertos ergonómicos con mango de goma que facilitan el agarre, unos productos *“que pueden venir bien en aquellas personas con limitaciones articulares, con deformidades en dedos y manos o con poca fuerza, situación provocada en*



LOS PRODUCTOS ORTOPÉDICOS SE PUEDEN
DIFERENCIAR EN TRES CATEGORÍAS: ÓRTESIS,
PRÓTESIS Y AYUDAS TÉCNICAS

MEJORAR LA CALIDAD

DE VIDA DE LAS

PERSONAS, ASÍ COMO

AUMENTAR Y REFORZAR

SU AUTOESTIMA,

ES TAMBIÉN EL OBJETIVO

DE LAS AYUDAS TÉCNICAS

muchas ocasiones por artrosis": "Cucharas, cuchillos y tenedores que pueden doblarse y adaptarse también para evitar movimientos difíciles o dolorosos para el paciente a la hora de llevar la comida a la boca y en pacientes con problemas en los hombros en el manguito rotador. Y existen también correas ajustables para sujetar los utensilios a las manos", expone.

Es posible hacerse también con vasos ergonómicos que facilitan su agarre y evitan que se resbale entre las manos, así como vasos con asas que ayudan a levantarlo con facilidad. "Hay una gran variedad de accesorios, como por ejemplo vasos con un hueco para la nariz y que son muy recomendados para aquellas personas que no pueden inclinar y echar la cabeza hacia atrás. Y hay vasos también adaptados para poder beber estando tumbados en la cama, sin necesidad de incorporarnos", detalla Carmen Mijimolle.

Asimismo, el farmacéutico especializado en ortopedia puede ofrecer a los pacientes ayudas en los platos, "como pueden ser platos contorneados con fondo en pendiente para personas que solo pueden usar una mano, como pacientes con hemiplegia o escayolados, o la ayuda de rebordes auxiliares para los platos, que facilitan que la comida no se salga del mismo a la hora de cogerla". Estos son solo algunos ejemplos de los distintos productos de apoyo que se pueden encontrar en el mercado y que facilitan la tarea de comer y beber. Pero, además, la persona que lo necesite puede obtener productos para abrir todo tipo de tapones, latas y botellines; esterillas y tapetes antideslizantes para evitar desplazamientos de los platos y abretarros para personas con debilidad o artritis, entre otras ayudas. Todo ello hará que pueda llevar a cabo todas las actividades por su cuenta y no tenga que depender siempre de un cuidador o familiar para realizarlo, mejorado mucho la autoestima.

¿Qué ayudas técnicas hay a la hora de vestirse?

Mejorar la calidad de vida de las personas, así como aumentar y reforzar su autoestima, es también el objetivo de las ayudas técnicas que van a facilitar la autonomía de los pacientes tanto en el momento de ponerse la ropa como para desvestirse. "Una recomendación general es usar velcro en lugar de botones en la ropa, pero esto no siempre es posible en todos los vestidos y trajes. Por ello, un abrochabotones puede ser útil para aquellas personas que tienen poca coordinación o han perdido movilidad en manos y dedos. El abrochabotones nos permite, por ejemplo, abrochar botones con una sola mano, siendo apto tanto para la mano derecha como por la mano izquierda", asegura la farmacéutica especializada en ortopedia.

Por otro lado, los bastones de ayuda facilitan la tarea de vestirse a las personas con movilidad reducida, con rigidez en los brazos o en el hombro, sin necesidad de tener que agacharse o inclinarse hacia adelante. "Un bastón con unas punteras especiales que ayudan a empujar y arrastrar las prendas, ya sean chaquetas, pantalones o faldas", apunta.

Otra tarea que puede parecer sencilla, como es ponerse los calcetines, puede resultar imposible para personas con problemas de cadera. "Para ello, podemos contar con calzadores de medias, pantys y calcetines, muy útiles para ponernos las medias o calcetines sin tener que doblar la cintura", prosigue Mijimolle.

Y la ortopedia dispone también de calzadores largos con asa en el mango para ayudar a colocar los zapatos, si bien, "es importante aquí la distancia del mango, que sea lo suficientemente largo para evitar tener que agacharse o doblar la espalda".

También existen unos tapones para los cordones que evitan hacer la lazada, sujetando con firmeza los zapatos y evitando que nos podamos caer; etiquetas y marcas para identificar la parte delantera o trasera de una prenda o para saber si está del derecho o del revés; clasificadores de calcetines, que ayudan a mantener cada par unido tanto a la hora de lavarlos como tenderlos, o detectores de color parlantes para reconocer la ropa.

Productos para prevenir escaras

Las escaras, llamadas también úlceras por presión, son aquellas lesiones y llagas en la piel que se producen principalmente a causa de la presión directa que ejerce el peso de los huesos sobre la piel ante posiciones idénticas mantenidas en el tiempo, ya sea por estar tumbado en la cama o sentado. "Una presión de nuestros huesos en la piel que provoca un bloqueo del riego sanguíneo en la zona afectada produciendo la lesión. Heridas que pueden ocasionarse por la propia presión, pero también por la fricción al subir, por ejemplo, al paciente hasta la cabecera de la cama o por deslizamiento cuando el paciente está sentado y se va resbalando poco a poco", explica **Fernanda Pérez-Zaballos**, vocal de Ortopedia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Badajoz.

En este sentido, los productos de apoyo que existen en el mercado para prevenir la aparición de las escaras en el paciente inmovilizado, postrado en la cama o que pasa mucho tiempo sin desplazarse, están orientadas precisamente a aliviar esa presión de los huesos y, para ello, los cojines y colchones antiescaras, manoplas, taloneras y muñequeras, así como otros dispositivos como sábanas y respaldos para sillas y apoyabrazos, resultan de mucha utilidad.

Los colchones antiescaras, de los cuales existen de múltiples tipos, "básicamente consisten en colchones con celdas individuales que permiten la movilidad del aire entre ellas para adaptarse anatómicamente al peso y forma del paciente", informa Fernanda Pérez-Zaballos.

Por otro lado, "los cojines antiescaras ayudan a disminuir la presión, a repartir uniformemente el peso corporal y a mejorar la circulación sanguínea en personas que no pueden cambiar de posición fácilmente o en pacientes con hemorroides, fístulas o tras un postparto". De hecho, los hay de múltiples formas, desde cuadro, en forma de anillo con agujero en el centro o en forma de herradura. Y están disponibles en múltiples materiales, como algodón, viscoelástico, de gel e, incluso, con válvulas de aire para pacientes con riesgo elevado de escaras.

De igual forma, en la farmacia se pueden encontrar los dispositivos antiescaras para aquellas partes específicas del cuerpo que suelen estar sometidas a mayor presión, como pueden ser coderas, taloneras, botas, muñequeras o manoplas.

"Evitar la aparición de este tipo de llagas en los pacientes es fundamental, no solo por su calidad de vida, sino también porque las escaras pueden causar infecciones graves", advierte la vocal de Ortopedia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Badajoz, quien concluye recordando que "es fundamental acudir a los expertos para que nos asesoren sobre las características de cada producto de forma individualizada, en función de las necesidades de cada paciente". ✚