

ENFERMEDADES PROFESIONALES DEL INTÉRPRETE DE LENGUA DE SEÑAS

ENFERMEDAD PROFESIONAL

Una enfermedad laboral o profesional es aquella enfermedad que se adquiere como consecuencia directa del trabajo realizado.

Estas enfermedades son muy diversas y dependen del ambiente de trabajo de los empleados.

Existen diversas disciplinas ligadas a las enfermedades laborales: La Higiene Industrial se dedica a su prevención, la Medicinal del Trabajo se dedica a la curación y rehabilitación de los pacientes perjudicados, y la Ergonomía diseña ambientes de trabajo que mejor se adapten a los empleados y así, junto con la higiene industrial, poder evitar estas enfermedades.

ENFERMEDADES PROFESIONALES DEL INTÉRPRETE DE LENGUA DE SEÑAS

Un intérprete de lengua de señas realiza muchos movimientos repetitivos mientras realiza su trabajo.

Movimientos de dedos	5.280 movimientos/hora
Movimientos de muñecas	3.192 movimientos/hora
Movimientos de codos	3.540 movimientos/hora

FATIGAS PSIQUICAS

Estas repeticiones de movimientos crean unas fatigas físicas, psíquicas y un gasto elevado de energía.

Estas fatigas son las siguientes:

- **Atención:** Debemos de estar atentos para saber lo que hemos de decir.
- **Concentración:** Para interpretar, es importante que estemos concentrados.
- **Sensibilidad de Comunicación:** Transmitir fielmente la información de la mejor manera posible, para que el usuario sea capaz de entenderla mejor.
- **Tensiones Emocionales:** El/la intérprete puede sentirse afectado por la información a interpretar, dependiendo de sus creencias o principios.
- **Límites profesionales:** Hay determinadas situaciones en las que el intérprete comprueba que el usuario se está equivocando, o metiendo en problemas, o siendo ultrajado y ofendido por parte del receptor. Esto marca unos límites profesionales, ya que no puede aconsejar al usuario; lo cual puede causar situaciones de bastante estrés y ansiedad.

FATIGAS FÍSICAS

Son las enfermedades propiamente dichas.

Podemos encontrar varias lesiones. Las más comunes son las AMR (Alteraciones Motrices Reiterativas).

Estos movimientos repetitivos provocan lesiones que afectan a las articulaciones, músculos, tendones y nervios que se encargan del movimiento de los huesos que componen los miembros superiores.

Estos trastornos se clasifican en 4 clases:

- 1) Inflamaciones de los tendones (tendinitis y tenosinovitis).
- 2) Compresión de los nervios (síndromes de inmovilización).
- 3) Mialgias (dolor y deterioro funcional de los músculos).
- 4) Trastornos degenerativos de la columna.

ETAPAS

La manifestación de estas alteraciones se exterioriza en 3 etapas:

- Primera Etapa: Tarda varios meses o años en presentarse. Se identifica por el dolor y entumecimiento de los brazos tras el trabajo, y desaparece tras una pausa más o menos larga.
- Segunda Etapa: Empieza a notarse varios meses después de la aparición de la primera etapa. Los síntomas aparecen al comenzar a trabajar y no desaparecen tras el descanso, por lo que alteran las horas de sueño y disminuyen la capacidad de trabajo.
- Tercera Etapa: Los síntomas persisten también durante toda la noche e impide hacer cualquier tipo de tarea, incluso las más fáciles como cerrar la mano.

Existen tanto síntomas de carácter inflamatorio (brazos, manos, hombros) relacionados con los movimientos repetitivos que hace el intérprete, como dolores intensos en el cuello, brazos, hombros y espalda.

Las AMR en el intérprete son consecuencia directa de la acumulación de estrés al usar los miembros superiores a gran velocidad y de mantener los brazos alejados del cuerpo durante largos períodos de tiempo.

LESIONES

Según los tejidos a los que afectan, hay diferentes tipos de lesiones:

- **Músculos:** Al alterarse estos, se originan contracturas (acortamiento de las fibras musculares).
- **Tendones:** Existen 3 tipos de lesiones que afectan a los tendones:
 - 1) **Tendinitis:** Inflamación y/o desgarro de un tendón debido a su flexión y extensión repetida. El tendón se tensa al extenderse muchas veces y se inflama.
 - 2) **Tenosinovitis:** Al realizar múltiples flexiones y extensiones, el líquido sinovial que segrega la vaina del tendón se hace escaso, lo que provoca una fricción del tendón. Los primeros indicios de inflamación son el dolor y el calor. Si estos movimientos continúan, finalmente acaban impidiendo el movimiento.
 - 3) **Gangliones:** Abultamientos en forma de quistes indoloros de un tendón que está alrededor de una articulación.

- Ligamentos: Si estos se estiran, se produce un esguince.
- Articulaciones: Existen dos tipos de lesiones:
 - 1) Artrosis: Pérdida progresiva del cartílago que protege los extremos de los huesos y favorece el movimiento de la articulación.
 - 2) Bursitis: Inflamación de las bolsas sinoviales (pequeños sacos que contienen un fluido viscoso que sirve de almohadillas para las articulaciones y las lubrican). Los síntomas son dolor e hinchazón. Está asociada al uso excesivo de articulaciones (por ejemplo, los hombros).
- Nervios: Estos pueden experimentar compresiones, atrapamientos y estiramientos que afectan a la zona con la que conecta y causa problemas motores y/o sensitivos en dicha zona.
- Huesos: Se pueden producir pequeñas fisuras en la superficie del hueso causadas por movimientos rítmicos y repetitivos.

- Vasculares: Es importante destacar una de las enfermedades que está ligada a los trastornos vasculares:

Enfermedad de Raynaud: Trastorno que afecta a los capilares sanguíneos de las extremidades y que perjudica a la circulación normal de la sangre. Normalmente están ocasionadas por el frío, pero también puede aparecer relacionada con la fibromialgia.

SEGÚN LA ZONA DEL CUERPO

- **Columna Vertebral:**

Cuello:

Síndrome cervical por tensión. Originado por tensiones repetidas del elevador de la escápula y del grupo de fibras musculares del trapecio en la zona del cuello. Aparece por mantener el cuello flexionado durante mucho tiempo o al realizar trabajos por encima de la cabeza muchas veces o durante un largo período de tiempo.

- **Hombro:**

Tendinitis del manguito rotador: El manguito rotador es un conjunto de músculos y tendones que proporcionan estabilidad al hombro. Los trastornos surgen cuando el intérprete debe mantener los codos en posición elevada, tensa los tendones o la bursa del hombro. También está relacionada con una flexión y extensión del brazo.

Síndrome de estrecho torácico: Surge tras la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos que hay entre el cuello y el hombro. Se da después de movimientos repetidos por encima del hombro.

-Brazo y codo:

Epicondilitis y epitrocleítis: El uso excesivo y desgaste de los tendones del codo, hace que estos se irriten, hinchen y produzcan dolor en todo el brazo. Se le conoce como “codo de tenista”. Este malestar puede aparecer tras movimientos bruscos, rotaciones del brazo o movimientos de flexión y extensión de la muñeca.

Síndrome del pronador redondo: Aparece al comprimirse el nervio mediano a la altura del músculo pronador redondo, cerca del codo.

Síndrome del túnel cubital:

Ocasionado por la flexión extrema del codo. Es un espacio situado en la cara interna del codo a través del cual el nervio cubital pasa al antebrazo. Si existe bastante presión sobre el nervio, puede aparecer dolor en el codo. También pueden producirse adormecimiento y hormigueos en esos dedos.

Síndrome del túnel radial: Está originado al atraparse el nervio radial como consecuencia de los movimientos rotatorios repetidos o la flexión y extensión de la muñeca.

Muñeca y mano:

Dedo en gatillo: Bloqueo de la extensión de un dedo de la mano debido a una barrera que se encuentra en la cara palmar de la articulación. Afecta a los tendones flexores, inflamándolos.

Síndrome del canal de Guyon: Se ocasiona cuando el nervio cubital se comprime dentro del túnel Guyon (en la muñeca). Una de las causas es la flexión y extensión prolongada de la muñeca.

Síndrome del túnel carpiano: Por el túnel carpiano pasa tanto el nervio mediano como los tendones flexores de los dedos y los vasos sanguíneos; cuando se hincha la vaina del tendón, se reduce la abertura del túnel, lo que presiona el nervio mediano y produce dolor, entumecimiento, hormigueo y debilidad en varias zonas de la mano. Normalmente, este síndrome es debido a doblar excesivamente la muñeca. Este síndrome también está asociado a las personas obsesionadas en exceso con los videojuegos.

TUNEL CARPIANO

PADECIMIENTO ASOCIADO AL OCIO ELECTRÓNICO

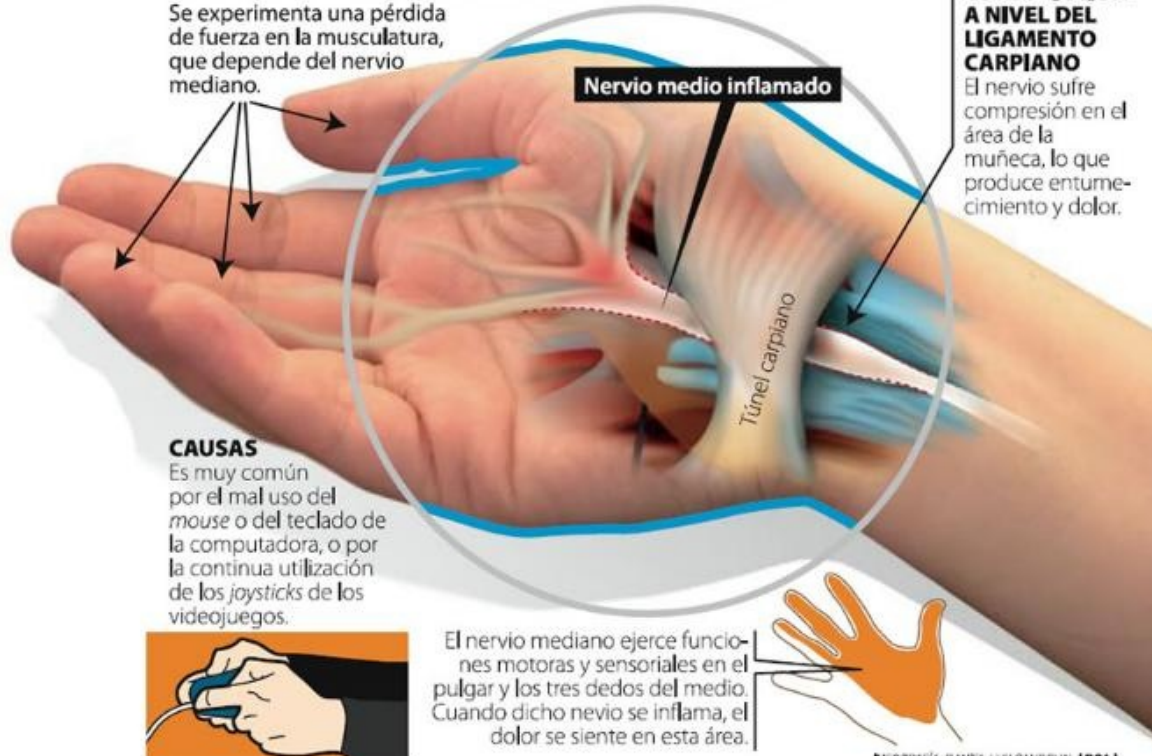
Usuarios obsesivos de los videojuegos suelen padecer el síndrome del túnel carpiano, un trastorno doloroso de la muñeca y de la mano. El túnel es formado por huesos y otros tejidos de la muñeca. Protege el nervio mediano, que da la sensación en los dedos pulgar, índice, mediano y anular.

Cuando los tejidos (ligamentos y tendones) se inflaman, presionan el nervio mediano y ello provoca el dolor o entumecimiento en la muñeca.

Se experimenta una pérdida de fuerza en la musculatura, que depende del nervio mediano.

CONSTRICCIÓN A NIVEL DEL LIGAMENTO CARPIANO

El nervio sufre compresión en el área de la muñeca, lo que produce entumecimiento y dolor.



CAUSAS

Es muy común por el mal uso del mouse o del teclado de la computadora, o por la continua utilización de los joysticks de los videojuegos.

El nervio mediano ejerce funciones motoras y sensoriales en el pulgar y los tres dedos del medio. Cuando dicho nervio se inflama, el dolor se siente en esta área.

METODOS PREVENTIVOS

Para intentar evitar las fatigas psicológicas, diversos estudios aconsejan, entre otras cosas:

- Realizar formaciones sobre ergonomía y adecuar las posturas al trabajo a realizar.
- Reducir el tiempo diario de interpretación.
- Incluir varios intérpretes en actos de larga duración.
- Permisos por enfermedad a tiempo parcial.
- Supervisar psicológicamente a los intérpretes con el fin de comprobar su estado psíquico e intentar dar soluciones a los posibles problemas.
- Realizar ejercicios de relajación y calentamiento antes de una interpretación que pueda requerir mucho esfuerzo.
- Empezar todas las interpretaciones de forma relajada.

-Probar sillas y posturas diferentes hasta encontrar la que mejor se adapte a cada uno de nosotros y nos resulte más cómoda.

En cuanto a las AMR, lo mejor es la prevención.
A continuación se enumeran varios consejos:

- Intentar evitar ciertas posturas a la hora de interpretar.
- El intérprete y el ponente deben estar en contacto para coordinar el trabajo.
- Concienciar al colega profesional para que no se sobrecargue de trabajo.
- Crear unas condiciones de trabajo óptimas.
- Trabajar en equipo.

- Establecer periodos de descanso (lo ideal es cada 15 o 20 minutos).
- Que los intérpretes dispongan de agua durante el servicio.
- Estudiar las diferentes posturas a la hora de interpretar.
- Conocerse a si mismo y los límites de cada uno.
- Ejecutar, tanto antes como después de cada servicio, diversos ejercicios de calentamiento y de técnicas de relajación para no sobrecargar los músculos.