



Odontólogos en riesgo por práctica profesional

Sufren de fatiga, dolor en manos y muñecas y lumbalgia

29 MAR 2012 Salud



Los profesionales en Odontología y los asistentes dentales tienen los mismos riesgos de sufrir contracciones musculares y dolores de espalda (foto Archivo ODI).

La odontología es **una profesión con un alto riesgo mecánico para el cuello, la muñeca, las manos y la espalda**, por la posición que el profesional debe asumir frente al paciente, por los movimientos repetidos, la aplicación de fuerza en la ejecución y el uso de instrumentos con vibración.

Así lo expresó la Licda. Judith Umaña Cascante, especialista en Terapia Física y docente en la Escuela de Tecnologías en Salud, quien participó como invitada en el V Congreso Académico del Departamento de Ciencias Diagnósticas y Quirúrgicas de la Facultad de

Odontología. Ella impartió una conferencia titulada *Las alteraciones biomecánicas y posturales en la práctica odontológica*.

La Licda Umaña comentó que la **evolución en la estructura corporal** desde los primates hacia el *homo sapiens* y hacia el ser humano, a través de los años, que les facilita el caminar erguido y utilizar libremente sus extremidades superiores, implicó una serie de **cambios en la posición de la columna, la pelvis, en la región lumbar y abdominal**, y el glúteo medio se volvió estabilizador para el ahorro de energía. Además hubo cambios en el fémur, las rodillas, los pies, los cuerpos vertebrales aumentaron de tamaño, los discos intervertebrales se volvieron mecanismos de amortiguación, la apófisis transversas y espinosas se redujeron, finalmente la lordosis cervical y lumbar permitieron liberar los miembros superiores y darle movilidad al hombro.



La Licda. Judith Umaña Cascante recomendó que los odontólogos y odontólogas y los estudiantes de Odontología cuiden su postura de trabajo frente a su paciente y que usen mobiliario ergonómico (foto Jorge Carvajal Aguirre).

Todo esto tiene un precio, sentenció la Licda Umaña, para hombres y mujeres, aunque enfatizó en que las caderas más anchas, el embarazo y los cambios hormonales mensuales **afectan mucho más a las mujeres**.

Entre otros se refirió a la facilidad con que se daña el manguito rotador y las articulaciones del hombro (cartílago y tendones) por movimientos repetidos, además de lo frecuentes que son las hernias discales, el daño en los cartílagos por micro traumatismos y el desgaste articular de rodillas, todo lo cual genera mucho **dolor de espalda y lumbalgia en la población en general**.

En el caso de los odontólogos, el **cansancio físico y mental** es el agente desencadenante de la alteración patológica o enfermedad profesional, que consiste en **debilidad y fatiga, dolor**

agudo y entumecimiento de las manos, dolor de muñecas y lumbalgia, entre otros.



La Dra. Ileana Porras, del Depto de Ciencias Diagnósticas y Quirúrgicas, le entregó un certificado de participación a la Licda Judith Umaña (foto Jorge Carvajal Aguirre).

Dentro de sus recomendaciones enumeró el **mobiliario ergonómico**, el sentarse erguidos a trabajar y con una flexión máxima de 20 grados, que eviten movimientos innecesarios y posturas inadecuadas y que **simplifiquen las tareas**. Asimismo la terapeuta física les pidió que hagan movimientos suaves de flexión y rotación de cuello, **ejercicios en el agua y natación**, que se apliquen hielo cuando se inicia una contracción muscular.

También ofreció los servicios de la sala de **terapia física** de la Escuela de Tecnologías en Salud ([ETS](#)) y los servicios de capacitación a través de la Escuela de Espalda y de valoración para sus estudiantes.

En el congreso también participó como conferencista la Dra. Ana Luisa Berrocal Domínguez, profesora de esa unidad académica y dueña de un centro de diagnóstico con recursos de alta tecnología, que no utiliza la radiología tradicional.



La Dra. Ana Luisa Berrocal Domínguez se encargó de una conferencia sobre el Diagnóstico en 3D en Odontología (foto Jorge Carvajal Aguirre).

Reconoció que el avance de la ciencia está llevando hacia nuevas opciones, que **contaminan menos con plomo** y otros metales pesados el ambiente y pone menos en riesgo a los pacientes.

La Dra. Berrocal afirmó que la radiología tradicional no va a desaparecer, pero que ella desearía que la UCR optara por la **digitalización en el diagnóstico**.

Por su parte, la decana Dra. Madeline Howard, comentó que esa unidad académica requiere modernizarse con estos recursos para realizar sus diagnósticos y que esperan adquirirlos a corto plazo.



Estudiantes y profesores de la Facultad de Odontología atendieron todas las recomendaciones que les hizo la terapeuta física (foto Jorge Carvajal)

[Lidiette Guerrero Portilla](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [facultad de odontología](#), [escuela de tecnologías en salud](#), [lesiones](#), [terapia](#), [espalda](#), [lumbalgia](#), [cuello](#), [ejercicios](#), [natacion](#).