

# Repetitive Strain Injuries Fatality File – Spanish

## Guía del veterano para sobrevivir a una lesión por torcedura repetitiva

Roberta West es una persona que padece desde hace tiempo una tenosinovitis (LER) desde hace 26 años. Es escritora y madre de tres hijos. Recientemente ha completado su licenciatura en Literatura (con honores) a través de la educación a distancia con la Universidad Abierta en Gran Bretaña. Se lesionó con LER como secretaria en la industria del mercado inmobiliario “Boom and Bust”, de finales de los 80. Esto es lo que tiene que decir sobre las LER:

“Si recibes tratamiento a tiempo y lo controlas. Variar las prácticas de trabajo, mantenerse relajado y estirarse a menudo, le dará la clave para sobrevivir a la lesión por esfuerzo repetitivo. Pero que no cunda el pánico.

Una enfermedad como la LER puede ser una combinación de problemas que se han agrupado bajo este término “paraguas” que, con demasiada frecuencia, puede conducir a un diagnóstico erróneo o insuficiente y a la desmoralización general de quien la padece. Aconsejaría a cualquier persona que se encuentre sufriendo síntomas, que primero insista en las Pruebas de Conducción Nerviosa, y en un examen exhaustivo por parte de un neurólogo/fisioterapeuta/profesional de la salud, de todas las vías nerviosas/neurológicas en la parte superior del cuerpo/tendones/músculos, con el fin de llegar a un diagnóstico preciso y exhaustivo que pueda ser utilizado para tratarle con éxito, y lo que es más importante, en una fase temprana de la aparición de los síntomas.

Esta intervención/diagnóstico precoz evitará la necesidad del último recurso, que es la cirugía. El Síndrome del Túnel Carpiano

es tanto una LER como una condición de daño/entrepaso de nervios que se reporta que responde bien a la cirugía, pero no todas las LER se aliviarán con la cirugía de liberación del túnel carpiano CTR. Los tratamientos/prácticas de mente/cuerpo, en última instancia, utilizan la manipulación física para liberar la tensión en los músculos y las áreas de las articulaciones donde se concentran los síntomas, (puntos gatillo/puntos calientes y se cree que son los más útiles para aquellos que no responden o no responderían a la cirugía CTR.

Lo más importante es recordar que NUNCA hay que perder la esperanza y siempre hay que buscar ayuda para controlar el dolor y los síntomas. Yo añadiría que hay que intentar no depender de los medicamentos para el dolor las 24 horas del día (los grupos de apoyo son más útiles) y buscar un alivio inmediato del dolor, como los estiramientos o el hielo. Hay luz ahí fuera, pero podrías apagarla si la dejas demasiado tiempo. La LER es una "condición invisible" que suele estar relacionada con el dolor nervioso. Si no se trata, pueden producirse daños permanentes en los nervios.

En resumen, según esta experiencia, cuidar de " Usted " es la clave más importante para controlar " Nuestra " lesión por torcedura repetitiva. Es posible hacerlo. Tenemos que asumirla, controlarla y gestionarla. En última instancia, podemos vencerla".