

Aplican innovador tratamiento con realidad virtual para el dolor crónico

Usuarios que padecen dolencias lumbares están siendo tratados con lentes de realidad virtual en el Centro de Salud de la Universidad San Sebastián.

Con lentes de realidad virtual, pacientes con dolor lumbar crónico están siendo tratados en la clínica de kinesiología del Centro de Salud de la Universidad San Sebastián sede De la Patagonia.

La profesional a cargo de este tipo de terapias es la kinesióloga y máster en neurorrehabilitación, Federica Ramírez, quien explica que la realidad virtual puede alterar la percepción y la atención de las personas mediante simulaciones que estimulan todos los sentidos de la misma manera que sucedería en ambientes reales.

“La realidad virtual permite llevar a los pacientes a espacios virtuales que simulen situaciones imposibles de replicar en un gimnasio, como, por ejemplo, escalar una montaña o tirarse en paracaídas”, precisa Ramírez, añadiendo que desde el punto de vista de la rehabilitación, esto permite entrenar mucho más que gestos motores o la fuerza para generar un movimiento, ya que replican realidades de la vida diaria con el estrés real de cada actividad. A su vez, la especialista detalla que la realidad virtual permite acelerar procesos de rehabilitación, “siendo más efectivos con cada sesión de la terapia y logrando que el paciente se adhiera al tratamiento y logre sus objetivos físicos más rápido, disminuyendo gastos en salud”, acotó la kinesióloga.

Asimismo, explica Ramírez, que por medio de la realidad virtual el paciente sana por dos razones: primero, por distracción, “ya que no atiende el dolor, no lo percibe; y dos, por el cambio de la autopercepción del paciente, ya que, por ejemplo, luego de escalar montañas tú te sientes capaz de hacer cualquier cosa”.

Por su parte, el director de la carrera de Kinesiología de la USS, Juan Cristóbal Guerrero, remarcó que “la incorporación de estas herramientas permite acercar soluciones a la comunidad, en específico a aquellos usuarios con dolor persistente. Estamos seguros de que estas instancias ayudarán a mejorar de manera significativa la calidad de vida de las personas”.

Procedimiento

Específicamente, el tratamiento realizado está enfocado a usuarios específicos: adultos que cursan con dolor lumbar persistente.

En la evaluación de los pacientes, frecuentemente “nos encontramos con limitaciones de rango de movimiento de columna, disminución de fuerza y de activación de la musculatura. Los pacientes suelen presentar mucha tensión a nivel de sus hombros y columna baja. Además, de referir dolor en la zona lumbar frente a movimientos extremos. A su vez, existen casos asociados a alto estrés laboral y mala posiciones en la estación de trabajo”, detalló la profesional.

Para tratarlos -detalla Federica Ramírez- se utiliza una simulación en donde tenía la tarea de subir una montaña. Para esto se trasladó al paciente a una montaña alta, situada en una playa en Brasil, por lo que fue llevado a un ambiente relajante fuera del ambiente laboral, simulando estar en un lugar que normalmente se relaciona con vacaciones. Además de solicitarle una tarea de alta complejidad física y alta recompensa emocional, favoreciendo la salud mental del paciente en el proceso.

Durante la sesión los pacientes



pueden “estar” escalando con ayuda del terapeuta por 10 minutos, quien se encarga de facilitar el trabajo de la musculatura de la columna que se encontraba deficiente, cuidando la postura de cada movimiento y evitando compensaciones, además de entregar feedback positivo durante la tarea.

“Gracias a los beneficios del uso de esta tecnología, el paciente no percibe molestias ni restricciones de movimiento durante la sesión, creando una experiencia de aprendizaje, en donde movimientos que antes generaban dolor, ahora no lo hacen, aumentando la confianza del paciente frente a los movimientos y evitando la kinesiofobia (miedo al movimiento). Además, el

ejercicio de subir la montaña ayuda a trabajar la confianza y la autoeficacia del paciente. Esto se traduce en pacientes más activos físicamente y que vuelven a creer en ser capaces de hacer actividad física de alta intensidad”, remarcó la kinesióloga Federica Ramírez.

La especialista enfatiza que desde la neurociencias de la realidad virtual, la estimulación multisensorial que proveen los equipos, hacen que los pacientes se distraigan de la sensación dolorosa debido a los cambios de atención y que además, el hacer tareas de alta demanda, ayuda a la autoeficacia de los pacientes mejorando su autoestima y creencia sobre sus limitaciones físicas.