

martes, 24 octubre de 2023

ARTÍCULOS DE DIFUSIÓN EN LA WEB "THE CONVERSATION"

Los/as miembros del grupo GESEC van teniendo un papel importante en la divulgación de conocimientos científicos para la población en general, a través de la plataforma web de "*The Conversation*".

A continuación os dejamos 2 artículos publicados dentro de las categorías de "Política + Sociedad" y en la categoría de "Medicina + Salud"

1. ¿Nos enfrentamos a una lucha entre generaciones? La profiguración y la sostenibilidad social

Fotograma de la película 'Alcarràs', dirigida por Carla Simón en 2022, que narra la historia de una familia. [IMDB](https://www.imdb.com/title/tt11930126/) [<https://www.imdb.com/title/tt11930126/>]

[Fidel Molina-Luque](https://theconversation.com/profiles/fidel-molina-luque-1234264) [<https://theconversation.com/profiles/fidel-molina-luque-1234264>], [Universitat de Lleida](https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488) [<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488>]

En la película española *Alcarràs* [<https://www.filmaffinity.com/es/film457848.html>], la directora Carla Simón nos hace reflexionar sobre la sostenibilidad humana: lo hace desde una perspectiva "glocal" (global desde lo local) en la que la relación y dependencia entre generaciones tiene un papel fundamental.

En su descripción de la vida de una familia de agricultores de Lleida en la época actual, plantea un problema cercano y comunitario que se enmarca en una situación global. La historia demuestra la vigencia de la máxima "piensa globalmente, actúa localmente" y la importancia de nuestras actuaciones individuales en el devenir comunitario y social.

En la película se crean y se recrean espacios intergeneracionales. Las distintas generaciones tienen sus propios espacios, pero también se muestran los espacios comunes: las niñas y niños interactúan con los hermanos y hermanas (y primos, tíos, tías), con los adultos y con los abuelos. Aprenden canciones, juegan a ser adultos y dan frescura y distanciamiento frente a los problemas que van surgiendo. Los adolescentes y adultos se retan en el aprendizaje de la vida que "va en serio". Los abuelos ayudan a los padres en esta vida centralizada en la subsistencia, pero también dando respiros alternativos.

Es un mundo de cuidados intergeneracionales: todos y todas cuidan a los demás. Pero dejando aire suficiente entre cada generación. ¿Se están perdiendo, al igual que los melocotoneros de la película, estos espacios familiares en que todos –mayores, pequeños, jóvenes y adultos– tienen su papel?

Ruptura generacional

El pacto entre generaciones es una necesidad social en este mundo globalizado en el que una serie de situaciones tensionan la convivencia. Aunque quizá no tanto como para hablar de una "[lucha entre generaciones](https://www.academia.edu/190609/Intergeneraciones)" [<https://www.academia.edu/190609/Intergeneraciones>] que sustituye a la lucha de clases, hay datos objetivos que indican que la tensión entre generaciones está aumentando.

La pandemia de covid-19 ha facilitado algunos cuidados intergeneracionales pero ha provocado, en otras ocasiones, un mayor distanciamiento entre las generaciones: se han incrementado los tópicos en relación con los mayores y los jóvenes, y el [edadismo](#) [<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-recursos-digitales-glosario-edadismo#:~:text=El%20edadis>] con visiones de los jóvenes como egoístas y violentos, poco respetuosos o poco comprometidos.

Al mismo tiempo, la generación de entre 19 y 34 años tiene muchas dificultades para emanciparse y alcanzar una autonomía consolidada. Muchos jóvenes [dudan sobre tener hijos](#) [

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/jovenes-africanos-replantean-tener-hijos-causa-cambio-climatico>] porque ven el futuro muy incierto y sobre todo no ven clara la sostenibilidad del planeta. El [paro](#) [

<https://es.statista.com/estadisticas/488897/tasa-de-paro-juvenil-en-los-paises-de-la-ue/>] [alcanza unos porcentajes desorbitados](#) [

<https://www.injuve.es/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/jovenes-y-paro-registrado-febrero-2023>] entre los jóvenes: una tasa de [29,4 % en España](#) [

<https://es.statista.com/estadisticas/488897/tasa-de-paro-juvenil-en-los-paises-de-la-ue/>], una media de [14,4 % en Europa](#) [

<https://es.statista.com/estadisticas/635883/evolucion-mensual-de-la-tasa-de-desempleo-juvenil-en-la-ue-y-la-zon>] y en [Latinoamérica](#) [

https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_853133/lang--es/index.htm#:~:text=En%20lo] llega al 20,5 %, en un marco de temporalidad y precariedad.

Por otra parte, los índices de pobreza [están aumentando](#) [

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=en_GB&c=INESeccion_C&cid=1259925418075&p=%5C&pagename=Producto] particularmente entre la población infantil y los adultos mayores. Muchos ancianos viven en [soledad no deseada](#) [

<https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/-/la-soledad-no-deseada-en-las-personas-mayores>] y, a veces, son objeto de discriminación por edad (edadismo) o incluso de engaños.

“Profiguración”: un nuevo contrato social

En este sentido, es preciso un cambio de mentalidad que permita establecer un renovado pacto social, basado en la interdependencia entre generaciones. El entendimiento entre generaciones es además el mejor enfoque para afrontar la sostenibilidad del planeta.

Este renovado contrato social ha de poner los cuidados en el centro de la política social (servicios sociales, política fiscal, cuidado de grupos vulnerables) para comprometernos por un mundo común y mejor.

El término “[profiguración](#) [https://www.catarata.org/libro/el-nuevo-contrato-social-entre-generaciones_118870/]” (a partir del latín *figuratio*—formar parte de un determinado conjunto de personas, también destacar o ser considerado importante— y del prefijo latino *pro*—en favor de—) hace referencia a este acuerdo y reconocimiento necesario entre generaciones en la sociedad actual.

Se trata de un nuevo tipo de socialización que aúna y trasciende la postfiguración, configuración y prefiguración de [Margaret Mead](#) [

<https://publishing.cdlib.org/ucpressebooks/view?docId=ft1p300479;chunk.id=d0e249;doc.view=print>] y actualiza la figuración social de [Norbert Elias](#) [<https://www.academica.org/luis.j.gonzalez.oquendo/2.pdf>].

¿Por qué crear una palabra nueva?

Las palabras tienen efecto sobre las personas (el efecto perlocutivo): si hablamos de paz, estaremos pacificando, si hablamos de convivencia, conviviendo... si hablamos de profiguración, estaremos profigurando, estableciendo relaciones respetuosas, complementarias y enriquecedoras entre generaciones.

Nombrar una idea, dar nombre a enfoques renovados y renovadores, es identificar posibles alternativas de debate y de orientar la acción. Si algo no se nombra no existe y, al contrario, si se define, nos permite comprender y actuar.

Superar puntos ciegos

El “punto ciego generacional” no nos permite ver más allá de parámetros intrageneracionales, tomando decisiones cortoplacistas, pero no de futuro. La profiguración es la visión binocular o estereoscópica para superar dicho punto ciego.

Está basada en la comunicación y en el diálogo, en la interacción social y la interdependencia humana. En descubrir la necesidad del otro, de la convivencia, del altruismo y de la solidaridad: las relaciones intergeneracionales permiten aprender el arte de vivir entre niños, jóvenes, adultos y ancianos... y superar los prejuicios o discriminación por razones de edad (tanto en relación con la gente mayor como con los jóvenes).

La profiguración advierte sobre la supuesta ruptura entre generaciones y ayuda a evitarla o superarla, teniendo en cuenta las generaciones presentes y las generaciones futuras. Se ha de analizar cómo la toma de decisiones actual influirá en esas generaciones futuras.

Un ejemplo de pensar (y actuar) teniendo en cuenta las generaciones futuras lo encontramos en los pueblos [Oglala Lakota en Dakota del Sur](https://es.wikipedia.org/wiki/Siux_oglala) [https://es.wikipedia.org/wiki/Siux_oglala], obligados a incorporar en sus tomas de decisiones los intereses de las personas de siete generaciones posteriores.

El futuro del planeta y de la humanidad

Ya en los años 70 del siglo pasado, la antropóloga [Margaret Mead](https://www.gedisa.com/gacetillas/893012.pdf) [<https://www.gedisa.com/gacetillas/893012.pdf>] hablaba de una ruptura generacional a nivel planetario. Hoy, ante las llamadas a la acción en relación con la sostenibilidad del planeta, cuando las últimas Cumbres del Clima no están teniendo los resultados esperados ni tampoco la Agenda 2030 con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es todavía más importante evitarla.

Teniendo en cuenta la importancia de la conservación del medio ambiente, de la salud y la sostenibilidad humana, y, por tanto, del bienestar de las generaciones presentes y futuras, la profiguración se nos muestra como el nuevo contrato social intergeneracional que debe facilitar un futuro de cuidados y sostenible.

Publicado por Fidel Molina-Luque [<https://theconversation.com/profiles/fidel-molina-luque-1234264>],
Catedrático de Sociología, Universitat de Lleida [<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488>]

Este artículo fue publicado originalmente en The Conversation [<https://theconversation.com>]. **Lea el original** [

<https://theconversation.com/nos-enfrentamos-a-una-lucha-entre-generaciones-la-profiguracion-y-la-sostenibilidad>].

2. Ni hielo ni antiinflamatorios: así debemos actuar frente a un esguince

Shutterstock / comzeal images [

<https://www.shutterstock.com/es/image-photo/ankle-sprain-while-jogging-345754385>]

Francisco José Verdejo-Amengual [

<https://theconversation.com/profiles/francisco-jose-verdejo-amengual-1315712>] i **Maria Masbernat-Almenara** [

<https://theconversation.com/profiles/maria-masbernat-almenara-1326368>], **Universitat de Lleida** [

<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488>]

No necesitará más de dos minutos para recordar a una persona cercana que haya sufrido un esguince (si es que no le ha pasado a usted mismo). Y no es que se rodee de mala suerte, sino que es una lesión de lo más común entre la población. Hay [miles de casos diarios en todo el mundo](#) [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29886432/>]. Además, no ocurre únicamente durante la práctica de deporte sino que le puede pasar a cualquier persona que no tenga preparados sus tejidos para hacer frente a una “metedura de pata”.

A pesar de su frecuencia, no sabemos tanto al respecto como pensábamos, pues en el último año se han hecho [recomendaciones novedosas](#) [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31377722/>] que dejan de lado tratamientos populares como el uso de hielo o los antiinflamatorios para disminuir la hinchazón. Pero antes de entrar en materia, veamos cómo se produce esta lesión.

Así se produce el temido esguince

Imagine que está haciendo una excursión por la montaña, que está haciendo deporte, trabajando o de camino a comprar el pan y de repente sufre una dolorosa “torcedura de tobillo”. ¡Alerta!, pues, como veíamos, lo más probable es que sea un esguince.

Llegados a este punto, debe saber que el esguince más común se produce por inversión. Es decir, la articulación va más allá del rango de movimiento fisiológico considerado como normal y se dobla hacia adentro.

Así deriva en uno de los tres grados de lesión (grado 1 o leve, donde se producen microrroturas de los ligamentos; grado 2 o moderado, en el que habrá una rotura parcial, y grado 3, que será el peor desenlace, en el cual habrá rotura total).

Antes de alarmarnos, deberíamos saber cómo proceder si estamos solos o solas y no dificultar más el posterior proceso de recuperación. En el momento que nos hacemos el esguince podríamos notar hinchazón e hipersensibilidad por delante y debajo del tobillo. Esta inflamación inicial generalmente se localiza sobre los ligamentos comprometidos. Sin embargo, muchas personas van al médico unos días después y con frecuencia la hinchazón y el posible hematoma se presenta de forma difusa, dificultando su diagnóstico.

¿Cuánto dura la recuperación?

Los [tiempos de recuperación de un esguince de tobillo](#) [

<https://www.fadavis.com/product/physical-therapy-therapeutic-exercise-foundations-techniques-kisner-7>] suelen ser alrededor de tres días para un grado leve; entre una semana y seis meses en el momento que hay una rotura parcial; y hasta un año si hay rotura total e intervención quirúrgica. En este escenario, además de la gravedad, influirán los primeros auxilios.

Como se ha mencionado, la mayoría de las lesiones agudas de tejidos blandos (como músculos, ligamentos, tendones o huesos) se caracterizan por un sangrado inmediato. Puede aparecer en menos de un minuto. De ahí que el principal objetivo sea limitar este sangrado interno y aliviar el dolor, con la finalidad de mejorar las condiciones para el tratamiento posterior y para una vuelta rápida a las actividades de la vida diaria, deportiva o laboral. ¿Qué hacemos entonces al respecto?

Este artículo podría ser un recetario más de ejercicios para recuperarse de una lesión. Sin embargo, se podrían diseñar tantos ejercicios como permita la imaginación. Por ese motivo, nos centraremos en qué hacer justo cuando se produce la lesión para que esta sea de la menor gravedad posible.

El uso de hielo, a debate

Tradicionalmente, las medidas principales se denominaron ICE, del acrónimo *Ice* (frío), *Compresion* (compresión por vendaje) y *Elevation* (elevación del miembro lesionado).

Vamos con el primero de ellos, el frío. El procedimiento general de aplicación del hielo sigue estando muy presente por su función principal: aliviar el dolor por su efecto analgésico. Hay [evidencia](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14754753/) [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14754753/>], pero también controversia respecto a su uso y al tiempo de aplicación. ¿Por qué?

La aplicación de hielo mediante diferentes modalidades (hielo picado, bolsas compuestas, con sal, etc.) reduce el flujo sanguíneo solo entre un 5 y un 10 % dos centímetros por debajo de la piel en sus 10 primeros minutos de aplicación.

Para aumentar su efectividad se debería aplicar más tiempo, pero provocará una vasoconstricción excesiva que impedirá que se produzca la cascada inflamatoria que es [necesaria para la correcta reparación del tejido](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21903616/) [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21903616/>] (aparte de incrementar el riesgo de padecer quemaduras). Hay diversas recomendaciones y protocolos sobre el uso de hielo en la reparación de tejidos blandos (como los ligamentos), pero ninguna con una fuerte evidencia.

Junto con la controversia sobre el uso del hielo encontramos también el polémico consumo de antiinflamatorios, ya que ambos tienen un efecto similar. Debemos tener en cuenta que la inflamación no siempre es negativa, ya que tiene como función principal la reparación del tejido dañado. Por tanto, cortar dicha inflamación puede llegar a afectar negativamente la curación del tejido a largo plazo.

[<https://images.theconversation.com/files/450615/original/file-20220308-17-nwxex0.jpg?ixlib=rb-1.1.0&q=45&auto>]

Pierna elevada por encima del corazón y vendaje apretado pero no doloroso. [Shutterstock / Sirisak_baokaew](https://www.shutterstock.com/es/image-photo/foot-doctor-close-male-bandaging-female-1751070344) [<https://www.shutterstock.com/es/image-photo/foot-doctor-close-male-bandaging-female-1751070344>]

Elevar la pierna sí, pero por encima del corazón

El segundo elemento a tener en cuenta es la elevación de la pierna en caso de esguince, por su efecto similar sobre la autorregulación del flujo sanguíneo.

Eso sí, se recomienda ubicar la extremidad 30 centímetros por encima del nivel del corazón. No nos serviría estar sentados con la pierna estirada. Por ese motivo, durante los dos primeros días, a la hora de acostarse, eleve la pierna lo más arriba posible.

Se han observado mayores beneficios si la elevación se combina con otro punto importante: la compresión (otro de los puntos que destacaba el acrónimo ICE).

Su principal acción es la de reducir el edema, uno de los causantes del dolor, reducir el pobre riego sanguíneo y evitar caer en la tentación de mover el tobillo. Para ello, se recomienda la aplicación de un vendaje apretado pero no doloroso, a poder ser elástico, para reducir la inflamación durante los primeros días.

¿Reposo o movimiento leve?

Más adelante, ICE se convirtió en RICE cuando se añadió el temido, a día de hoy, *Rest* (descanso). ¿Temido por qué? Dejen que me explique. Hace unos años, el reposo siempre se había enfocado con la idea de no empeorar la lesión, de evitar que cronificara y tardara más en recuperarse.

Por ese motivo se prescribía el reposo absoluto como la panacea de la recuperación óptima de una lesión. Se recomendaba permanecer con la pierna estirada, caminar con muletas y, si se podía, escayolar la pierna hasta la rodilla.

Pero ahora vivimos en un mundo sedentario donde nuestro estilo de vida ya comporta estar sin movimiento. Además, el deporte ha llegado a tal nivel de rendimiento que [el objetivo principal de una rehabilitación será acortar estos tiempos de recuperación](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23434155/) [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23434155/>].

¿Estaba sobrevalorado el reposo?

Si bien es verdad que es necesario un mínimo descanso para recuperarse de la lesión, la estructura dañada deberá estar en mínimo reposo. El resto del cuerpo debería seguir moviéndose para no perder la forma física.

El tobillo podría empezar con movilizaciones pasivas y ejercicios isométricos, incluso trabajar de forma activa, pasada una semana, con un cicloergómetro (bicicleta estática para medir la producción de trabajo de una persona) si no está cargando completamente el peso corporal sobre el tobillo dañado. Incluso podríamos movilizar el tobillo en un cicloergómetro si no está cargando el peso corporal.

Aquí entra el juego el concepto de carga óptima. Es decir, podemos sustituir el reposo por una rehabilitación gradual (RHB) en la que la actividad temprana fomente la recuperación. Se trataría de superar pequeñas cargas mecánicas y progresivas que sean semejantes a su acción natural como tejido sano.

Puede empezar a hacerlo a partir de los dos o tres días posteriores a la lesión, siguiendo las recomendaciones de su personal sanitario, para restablecer la movilidad y fuerza de la extremidad lesionada.

Esta movilidad irá de la mano del aconsejado ejercicio cardiovascular. Por una parte, el trabajo aeróbico, siempre sin dolor, debe reiniciarse pocos días después de la lesión para aumentar el flujo sanguíneo y, a su vez, aumentar la autoestima y la motivación.

De esta forma, evitamos adherencias de las fibras alrededor del tejido dañado, debilidad del tejido conectivo, cambios en el cartílago articular, etc. Y, por otra parte, pero no menos importante, la pérdida de condición física que se mencionará después.

Optimismo para una recuperación óptima

Por último, las recomendaciones novedosas de las que hablábamos al principio del artículo incluyen, además del ejercicio terapéutico, una óptima educación del paciente y del dolor y una dosis de optimismo, como una condición del cerebro para una recuperación óptima, con confianza y positividad.

Si se tiene clara esta postura, se podrá luchar contra lo negativo y contraproducente de algunas terapias pasivas que pueden acabar creando dependencia en el paciente, como sería la masoterapia (popularmente conocidos como masajes), la electroterapia, intervenciones invasivas, etc.

Más allá de las múltiples opciones terapéuticas de alta y novedosa tecnología, se apuesta por el autoconocimiento del paciente, hacerle partícipe del tratamiento, que conozca la enfermedad y gestione la carga óptima de su recuperación. Y siempre bajo las recomendaciones de un profesional sanitario.

A partir de aquí, debemos recordar que siempre tratamos a pacientes con una lesión de tobillo y no la lesión de tobillo de un paciente.

Publicado por Francisco José Verdejo-Amengual [

<https://theconversation.com/profiles/francisco-jose-verdejo-amengual-1315712>], **Profesor Asociado en Fisioterapia. PhD Student en curas integrales y salud, *Universitat de Lleida*** [

<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488>] **y *María Masbernat-Almenara*** [

<https://theconversation.com/profiles/maria-masbernat-almenara-1326368>], **Doctora en Fisioterapia,**

Universitat de Lleida [<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-lleida-3488>]

Este artículo fue publicado originalmente en *The Conversation* [<https://theconversation.com>]. **Lea el original** [

<https://theconversation.com/ni-hielo-ni-antiinflamatorios-asi-debemos-actuar-frente-a-un-esguince-176737>].