

“Prevención de la salud en el ámbito de las Cofradías y Hermandades de Semana Santa”

Esto es un proyecto de universidad saludable, en pro de la salud y pos supuesto en pro de la fisioterapia. Lo que buscamos es abrir nuestros campos de trabajo y demostrar que no solamente nos quedamos en el ámbito del masaje y lo deportivo, que normalmente se cree, sino que somos mucho más.

Con esta charla no se pretende quitar los kilos que vamos a llevar en semana santa, ni el cansancio que esto conlleva, pero si puede disminuirlo o aliviar siguiendo una serie de recomendaciones antes, durante y después de las procesiones.

Los banceros, ayudados por los capataces, deben o debemos adoptar una serie de hábitos que servirán para que nuestra salud no se resienta y podamos seguir saliendo en Procesión por mucho tiempo, y que la semana santa de Mota del Cuervo siga gozando de muy buena salud.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que los banceros somos una población de riesgo, y es que las procesiones contrastan desde el punto de vista sanitario con lo devocional. Un fisioterapeuta siempre te va a decir que para que no te duela el hombro llevando al santo lo que tienes que hacer es no llevarlo, pero por otro lado practicar deportes extremos como halterofilia tampoco es sano y sin embargo no dejan de hacerlo. Lo que vamos a hacer es encontrar puntos de unión que sirvan para aliviar el dolor físico.

Lo primero que tenemos que hacer es luchar con esos mitos antiguos que dicen:

- Llevo saliendo muchísimos años y nunca me ha pasado nada
- El sufrimiento es parte de esto
- Cuanto más pesa mejor...

Esto no es así, para tenerle devoción a Jesús de Nazareno no tenemos que destrozarnos la espalda debajo de las andas, además pensad que si ya el domingo de ramos nos destrozamos, jueves y viernes corremos el riesgo de ni siquiera poder salir. Será preferible entonces cuidarnos y estar toda la semana santa activos y en buenas condiciones que destrozarnos ya el primer día, todos sabemos lo dura que es esta semana. Por lo tanto vamos a cambiar eso de que porque vas más cansado o lesionado haces más sacrificio, tienes más devoción o eres el más valiente, necesitamos un cambio de mentalidad, el que esté menos cansado y en mejores condiciones físicas será el que más y mejor se haya preparado para la procesión y por lo tanto el que más ha trabajado por llevar su imagen.

Además cuando te haces daño bajo el anda no solo te va a afectar a ti, el anda es la misma para todos, el resto de la cuadrilla también lo va a sufrir, todos dependen de lo que hacen los demás.

Sobre los mitos y leyendas de las lesiones: cuando cargamos no solo cargamos en un hombro o una parte del cuello y por tanto solamente hay que ejercitar esa parte. Debajo estamos haciendo una serie de esfuerzos y tensiones en las que actúan numerosos músculos y articulaciones.

Con estos consejos no pretendo ni curar las lesiones existentes, ni hacer milagros ni evitar totalmente la aparición de dolores físicos ni cansancio, pero sí disminuir notablemente el riesgo de lesión.

Algunos pensareis que este tipo de proyectos son innecesarios y que basta con saber y ser consciente de que te puedes lesionar para evitar la lesión. Pero es falso, la motivación no protege de las lesiones. La teoría no es lo mismo que la práctica, un ejemplo claro está en el tabaco, todo el mundo sabe lo malo y peligroso que es fumar y sin embargo la gente sigue fumando: CONCIENCIACIÓN

A pesar de tener mucha experiencia y mucha tradición, no significa que no nos vayamos a lesionar porque una mala coordinación, un mal gesto o un contratiempo en un compañero o en nosotros mismos nos puede lesionar. Vuelvo a decir que la información solamente no es suficiente para la prevención, tenemos que tener una actitud activa y hacer una preparación física adecuada.

LESIONES FRECUENTES

Cervical, lumbar, hombro, sobrecarga muscular, esguince y otros.

Pero las zonas más frecuentes de dolor son el cuello y las piernas.

FACTORES DE RIESGO

- No modificables: edad, altura, clima, recorrido de la procesión
- Modificables que no dependen de nosotros: colocación de las alturas, nº de relevos
- Modificables que dependen de nosotros: salud, sueño, alimentación, ropa, calzado, actitud, ensayos, preparación previa.

FUNCIÓN DEL CAPATAZ

El papel fundamental lo van a tener los capataces y no están valorados como se debería. No solo es una cuestión de hacerle caso y coordinar los movimientos, también tiene que guiar a la cuadrilla para que no sufra y para que esto funcione los ensayos y la asistencia del máximo número de personas a los mismos son imprescindibles. Estudios demuestran que el 80% de los lesionados no se habían preparado antes ni acudió a los ensayos. Además a nivel objetivo se concluyó que los banceros que tenían molestia en los ensayos y no la comunicaron se incrementó en gran medida durante la procesión y persistió después, sobre todo en la parte lumbar y el cuello, algo que el día de mañana se puede convertir en hernias entre otras cosas.

Cuida, vigila, motiva y dirige. Es el guía y el líder de las andas, el que tiene que estar pendiente de todo, por eso es tan importante escuchar, atender y hacer caso al capataz para hacerle, en la medida de lo posible, más fácil su trabajo.

Es importantísimo igualar bien las alturas, hay gente que lleva años saliendo en las andas y delante lleva a alguien más bajito y al final se cansa y lo deja. El trabajo es en equipo, el esfuerzo se hace por igual.

PREPARACIÓN FÍSICA

La mejor forma de llevar a cabo la práctica de la información es mediante talleres en los ensayos. En estos se explicarían y practicarían una serie de ejercicios sencillos y rápidos de hacer que nos ayudarán a obtener una buena preparación ante las procesiones.

El esfuerzo que realizamos en una procesión es equiparable o comparable al que se realiza en una actividad física deportiva, y si los deportistas entrenan todas las semanas, ¿por qué nosotros vamos a ser menos? no basta con sólo 2 o 3 ensayos antes de semana santa, a los que ni siquiera venimos todos los años, debemos de concienciarnos de la importancia que tienen estos ensayos e incluso plantearnos poner algunos más, si ponemos de nuestra parte no serían más que 30 o 40 minutos ensayando. A parte de incluir la preparación física todos los días en casa que no sería más de 20min. Al día.

Seguramente cuando se comenzó a sacar los pasos de procesión a hombros los banceros estaban en mejor forma física que los de ahora, y es que los trabajos antiguos eran de esfuerzo físico y sin embargo ahora la mayoría de nuestros trabajos son delante de un ordenador, llevamos una vida muchísimo más sedentaria. Incluso los que trabajáis en el campo no realizáis ni la mitad de esfuerzo que realizaban antiguamente, por lo tanto nosotros sí que vamos a necesitar más preparación física. Hoy en día no hay más lesiones y más enfermedades porque lo diga el profesional sanitario, sino porque nos hemos acostumbrado a una vida llena de cosas esterilizadas, ordenadores y televisiones que nos tienen encerrados en casa o en la oficina todo el día y sin embargo antes se estaba todo el día al aire libre.

Por tanto el primer paso que vamos a seguir es cambiar nuestros hábitos de vida, no podemos no hacer nada durante todo el año y luego intentar hacer un gran esfuerzo una semana y pretender que no nos pase nada.

Para la preparación física me han facilitado un programa de ejercicios que hicieron en los talleres de fisiocostal de Elche.

ACTITUD POSTURAL

Nosotros que cargamos en un hombro estamos en contracción constante, por debajo de los músculos tenemos un sistema nervioso y cuando cargamos a un solo hombro estamos aprisionando esos nervios y no dejamos pasar bien la sangre. Pueden aparecer entonces puntos de dolor distantes a los hombros, como en el cuello, en las piernas o en el antebrazo.

Hay que intentar llevar el peso alineado correctamente, nadie es el protagonista pero tampoco nadie puede relajarse en un punto concreto del recorrido y subir o bajar más el hombro en otro, porque repercute, muy notablemente, en el resto de compañeros. Una mala postura, por consiguiente, va a llevar a lesión tanto nuestra como de los compañeros.

un ejemplo claro para que se entienda son los castellets de Cataluña o remos por equipos. Todas las piezas son igual de importantes independientemente del lugar donde estén colocados).

Relacionado a la actitud postural estará lo que más nos interesa:

EVITAR EL DOLOR: santísima trinidad del bancero

- Espalda recta y vertical
- Levantar el peso con las piernas
- Expulsar el aire al realizar el esfuerzo

Los ingenieros han demostrado que una columna con curvas es más resistente que una recta. Nuestro cuerpo tiene tres curvas así que está preparado para levantar hasta tres veces nuestro cuerpo. La idea es que durante el traslado procesional mantengamos la posición más natural para poder cargar bien: sin encorvarnos ni sacar pecho, algo que no es fácil cuando estamos fatigados.

Una columna vertebral sin musculatura y mantenida en posición recta sólo puede soportar un peso de 2kg sin desplomarse. Es decir, lo que realmente está soportando el peso durante la procesión es nuestra musculatura, tanto la superficial como la profunda que son más difíciles de entrenar.

La columna en vertical está diseñada para no sufrir y prevenir lesiones como hernias, luxaciones, fracturas... que a nosotros nos dan mucho trabajo, pero no es salud. La verticalidad será importante, tenemos que intentar llevar el centro de gravedad del tronco al punto de carga para que el riesgo de lesión sea mucho menor. **ESPALDA RECTA Y VERTICAL.**

El músculo que menos se entrena son los abdominales internos, que son los que nos dan estabilidad. Para ejercitarlo, es recomendable ensayar varias veces el levantar y bajar las andas. Si no usamos bien la musculatura hay riesgo de lesión, por ellos hay que hacer el gesto correctamente.

Cuando no se hace bien notamos ciertos síntomas en partes del cuerpo alejadas del hombro, como por ejemplo una mano dormida o sentimos un hormigueo por el brazo. Para levantar hay que estar concentrado en el movimiento y en la postura correcta.

La señal del capataz no puede pillar desprevenidos a ningún miembro bajo el anda. Cuando llegue el momento:

- Cuello tiene que estar recto, sacando papada y llevando la barbilla al pecho.
- Hay que juntar las escápulas para tener la espalda recta y crear la tensión necesaria.
- Apretar el abdomen para meter los riñones
- pies planos en el suelo, sin puentearlos.

El anda tiene que subir y bajar sin inclinación, lo más horizontal posible ya que será un síntoma de que estamos cargando el peso correctamente, distribuyéndolo por todo el cuerpo y no por

una parte de la musculatura. Este proceso requiere sincronización y coordinación exquisita en los movimientos y esto se consigue sólo mediante muchos ensayos.

Hay que conseguir que el gesto y la postura salgan de forma automatizada. Algo que requiere mucho esfuerzo por parte del capataz. Porque si todos saben la postura y el gesto pero no se hace de forma coordinada no sirve de nada.

El proceso de levantar requiere un esfuerzo de las piernas y no el lomo. Si no será una sobrecarga innecesaria para el resto de músculos, parece fácil pero hay que conocer la técnica y ensayarla muchas veces ya que en esos momentos la potencia que usamos es de fuerza máxima y hay que amortiguarla con las piernas. Si hay una lesión previa en las rodillas o menisco hay que llevar mucho cuidado y si hiciera falta habría que consultar otra forma de compensar.

En los traslados, quedan totalmente prohibidos los movimientos que son más agresivos para la columna; no hay que encorvarse. Hacer pasos cortos porque cuando levantamos los pies del suelo estamos modificando todo el tronco que está en una tensión continua de la musculatura. Hay que juntar las escápulas. Tener una respiración constante y al expulsar el aire contraer al abdomen. Lo más importante es evitarlos giros y las inclinaciones, como por ejemplo saludar en medio de la procesión al amigo que está mirando desde la acera, aparte de que queda feísimo es una de las cosas más peligrosas para la espalda. . Hay que extremar la precaución porque mucha gente, por la fatiga o el dolor, se mueve para buscar otra posición. En ese caso es mejor pedir un relevo porque acabaremos peor haciendo gestos raros.

PERINÉ, PELVIS, SUELO PÉLVICO.

Aquí lo más importante es tirar el aire al realizar el esfuerzo.

Al realizar un esfuerzo se crea una presión intrabdominal que ligada a un bajo tono del abdomen va a provocar una presión muy elevada que empuja las vísceras hacia el suelo pélvico, trayendo graves consecuencias tanto en hombres como en mujeres.

El periné es una zona que no tenemos en la cabeza tan claramente cómo podemos tener el músculo bíceps, y sus lesiones repercuten mucho en la calidad de vida.

Para que lo entendáis nos vamos a imaginar una casa donde el tejado es el diafragma, las paredes la musculatura abdominal y lumbar y el suelo el periné.

Está formado por músculos e igualmente tenemos que fortalecerlos y tenerlos en cuenta. Tiene funciones muy importantes: sostén de órganos y vísceras, cierre de la pelvis, parto y función sexual. Es muy sensible al aumento de presión llegando a provocar hernias viscerales muy dolorosas, disfunciones, incontinencias, problemas de próstata en hombres, partos dificultosos en mujeres, entrar antes en una residencia...

Ya está demostrado que entre el 25% y el 45% tienen ya algún problema, es una epidemia silenciosa, pues es un tema tabú del que nadie habla y es una situación de riesgo bastante importante y olvidado.

Simplemente con hacer ejercicios propioceptivos, liberar la respiración y trabajar la musculatura abdominal, lumbar y perineal bastaría para eliminar el factor de riesgo casi en su totalidad.

ROPA Y CALZADO

Cada deporte y profesional tiene su ropa, ¿Por qué nosotros vamos a ser menos?

La suela del zapato tiene que ser amortiguadora para que desvíe los golpes del suelo y no los asuma en su totalidad el tobillo. Tiene que ser un zapato blando cómodo y que a la vez sujete el pie y el tobillo. Un zapato con el que vayamos lo más cómodo posible, que no queramos acabar la procesión lo antes posible por el calzado. Creo que todos los que estamos aquí vamos a repetir más años, creo que no supondrá mucho esfuerzo el gastarnos 30 euros más en un zapato bueno, a la larga lo amortizaremos en salud.

Como ya he mencionado la distribución de las alturas es lo principal por lo tanto es fundamental e imprescindible que a los ensayos se venga con el mismo calzado que vamos a llevar en las procesiones, si no lo hacemos por nosotros hagámoslo por el bien de los compañeros, vuelvo a repetir que no llevamos al santo cada uno individualmente, somos un equipo.

La ropa debe ser cómoda, en este caso nos va a dar igual si el pantalón que llevamos es feo o bonito, llevamos la túnica encima, lo importante es que sea cómodo y negro u oscuro.

Los que no estén acostumbrados a soportar grandes cargas sí que van a necesitar una ayuda ergonómica externa como una faja, esto permite darle apoyo a la musculatura que tiene que trabajar de forma extra durante la procesión.

Un aspecto importante es la colocación: no puede estar ni muy alta ni muy baja, porque nos afectaría al tórax y a la respiración ya que la sangre en los pulmones se concentra en la parte inferior. La posición adecuada es justo a la altura de la pelvis (3-4 dedos por debajo de la cresta ilíaca) e intentando dejar fuera la última costilla para poder respirar, a la altura del ombligo. Hay que dejarla sin arruga para que no se acumule el sudor durante 3 horas. El objetivo es estabilizar la columna.

Aunque la mejor faja de todas es la faja natural, es preferible fortalecer y trabajar la musculatura antes de las procesiones y si además hace falta la faja pues se añade al trabajo realizado. No es la “tableta de chocolate” en este caso el más importante que tenemos que trabajar es el transversal del abdomen que no se marca.

ALIMENTACIÓN Y OTROS ASPECTOS

Una semana antes se recomienda hacer trabajo aeróbico y dieta equilibrada, y los días previos reducir o suprimir el esfuerzo y aumentar el consumo de carbohidratos (patatas, pasta, arroz y legumbres) es lo que se llama reserva de energía.

Las horas previas a la procesión no hay que alimentarse sólo de fruta y yogurt pero tampoco hay que comerse un plato de migas antes de salir porque acabaríamos la procesión y seguiríamos digiriéndolo. Lo ideal será alimentos de digestión rápida y de bajo índice glucémico. Después de la procesión ya sí que nos podemos comer un plato de mostillo un rollete o unas torrijas, por lo bien que lo hemos hecho.

La hidratación también es muy importante, hay que beber agua antes de empezar a tener sed, los tendones van a perder parte del agua que llevan dentro y hay que reponer la cantidad similar a la pérdida de peso debido al esfuerzo. Hay que ingerirla en cantidades pequeñas sin llenarnos el estómago. Y por supuesto nada de alcohol ya que acelera el proceso de deshidratación que sumado al no beber agua puede producir una subida de insulina.

Lo que os alegrará saber es que la cerveza es una gran ayuda a la rehidratación, y se están realizando estudios que demuestran que es un gran recuperador físico, pero sólo 1 o 2, no dos litros.

Por último incidir en la importancia de la figura del capataz que es quien debe tener influencia sobre su cuadrilla. A la hora de distribuir a los banceros en el anda debe pensar en la carga proporcional del peso y tomar decisiones por criterios de mejora y no por antigüedad. Y mucho menos por quién llega antes al anda.

CONCLUSIONES

Para que no exista una sobrecarga en la musculatura es importante por un lado la preparación previa, no solo con estiramientos previos, sino con muchos ensayos. Y también una correcta higiene postural, con la espalda recta y vertical, escápulas pegadas y cuello recto, así como levantar y bajar el peso a la vez y sin encorvar la espalda, bajando la pelvis.

La responsabilidad de la salud y prevención del costalero es cosa de todos: de los propios banceros que deben cumplir con estos parámetros, de los capataces que tienen que velar para que se cumplan y hasta de la propia junta mayor que debe poner esta información a disposición de todos.

Y bueno mi charla habrá servido de algo si os quedáis con:

- espalda recta y vertical
- realizar la fuerza con las piernas
- expulsar el aire al realizar el esfuerzo
- calzado cómodo y amortiguador
- igualar bien las alturas
- fortalecer la faja abdominal y mantenerse hidratado
- y hacer caso a Antonio...