

## CONCLUSIONES

- 1º. Las técnicas de relajación reducen la ansiedad.
- 2º. La enseñanza de técnicas respiratorias, junto con el método de Jacobson o

Schultz y alguno de visualización, constituyen un arsenal terapéutico de gran interés en balneoterapia antiestrés, fobias, etc.

- 3º. Estos métodos son sencillos de realizar y requieren poco tiempo.

# TRATAMIENTO CON BAÑOS DE REMOLINO DEL ESGUINCE DE TOBILLO DE ORIGEN LABORAL O NO EN UNA MUTUA DE ACCIDENTES DE MADRID

*Autores: Espinosa Chicote, R; Pascual Segovia, M.J.*

## RESUMEN

A raíz del reglamento de colaboración Mutuas/INSS (1995) en la gestión de la incapacidad transitoria por contingencia común, las mutuas tratan no sólo accidentes laborales, sino también accidentes de origen no laboral. Por este motivo se realiza un estudio retrospectivo en 32 pacientes diagnosticados de esguince de tobillo, sea de origen laboral o no, tratados en el centro clínico que la mutua Fremap tiene en la calle Capitán Haya de Madrid durante el año 2001.

Una vez realizado el estudio se llega a las siguientes conclusiones:

- 1.- No existe diferencia significativa en cuanto al sexo.
- 2.- No existe diferencia significativa en cuanto al lado de la lesión.
- 3.- La edad media es de 40,65 años con un rango de 23 a 63 años (dentro de la edad laboral 18-65 años).
- 4.- El puesto de trabajo más frecuente es administrativo, seguido de albañil y limpieza.
- 5.- La causa más frecuente es el "tropezón" y el mecanismo de lesión más frecuente la torsión.

- 6.- La media de días de inmovilización/descarga es de 15,5 días en el esguince grado II (férula) y de 9,41 días en el grado I (tensoplast).

- 7.- El tratamiento médico más frecuente es el AINE oral, seguido de analgésico y AINE tópico.

- 8.- El tratamiento rehabilitador más frecuente coadyuvante al baño de remolino es el laser seguido de ultrasonidos y crioterapia.

- 9.- De los esguinces de tobillo de origen laboral, cerca del 90% fueron causa de baja, con una duración media de 29,44 días.

- 10.- La media de duración del tratamiento con baños de remolino fue de 20,31 días.

- 11.- La evolución fue de curación en el 91% de los casos, con desaparición de la sintomatología tanto objetiva como subjetiva. No existe diferencia significativa en la evolución con respecto al origen laboral o no de la lesión.

## CONCLUSIÓN

Los baños de remolino, asociados a otras técnicas rehabilitadoras así como a AINES vía oral, son un excelente tratamiento para el esguince de tobillo grado I y II, alcanzando una plena recuperación cercana a la totalidad de los casos, sin que en ello influya el origen laboral o no de la lesión.