

Programa de Restauración Funcional de FRIUS: Descripción General

Existen tres niveles generales de atención después de una lesión de compensación laboral: Primario, Secundario y Terciario (o 1.er, 2.º y 3.er nivel de atención).

La atención primaria generalmente implica terapia física de 1 hora, de 2 a 3 veces por semana. La derivación a la atención de nivel primario suele ocurrir poco tiempo después de la lesión. El objetivo es ayudar a la recuperación, iniciar el movimiento y comenzar a recuperar la fuerza en las áreas del cuerpo lesionadas.

Para algunos pacientes, la atención primaria no es suficiente, por lo que son referidos a la atención secundaria. La atención secundaria a menudo se llama “Work Hardening” o “Work Conditioning”. Esto implica terapia física más intensiva y tareas que simulan el trabajo, durante varias horas al día, para ayudar a aumentar la capacidad física del paciente, de modo que pueda regresar al trabajo con éxito.

La atención terciaria es un enfoque de rehabilitación de “toda la persona”. Está diseñada para pacientes que han participado en niveles más bajos de atención pero que aún presentan limitaciones significativas y no pueden participar en muchos aspectos de su vida, incluyendo el trabajo de tiempo completo, las tareas del hogar y las actividades sociales. En este punto del proceso de la lesión, el dolor se ha vuelto crónico, lo que significa que es poco probable que procedimientos médicos adicionales “arreglen” el problema. Durante esta etapa, la mayoría de los pacientes han comenzado a sentir mucho estrés y preocupación; generalmente no duermen bien; con frecuencia están “encerrados en casa” con poco que hacer; se han descondicionado físicamente (con pérdida de fuerza y movilidad); y tienen incertidumbre sobre su futuro. Con el tiempo, la atención primaria y los procedimientos médicos, que se enfocaban únicamente en las partes del cuerpo lesionadas, dejan de ser efectivos para abordar la amplia variedad de problemas que ahora contribuyen al dolor crónico y la discapacidad.

FRIUS es un centro de atención terciaria. Nuestro enfoque se llama “Restauración Funcional”. El objetivo general es ayudarte a aumentar tu nivel de funcionamiento lo más posible, para que puedas regresar a actividades productivas en tu vida, incluyendo la recreación y el trabajo. A diferencia de la atención primaria, el enfoque del tratamiento no se centra únicamente en las partes del cuerpo lesionadas. Debido a que este es un tratamiento de “toda la persona”, queremos ayudarte con todas las barreras al funcionamiento que se han desarrollado desde tu lesión. Nuestro programa se llama “interdisciplinario” porque un grupo de profesionales con experiencia, de diversas áreas, está disponible todos los días para ayudarte a mejorar.

La Restauración Funcional incluye ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de todo el cuerpo para aumentar tu movilidad y tu condición física general, de modo que puedas regresar con éxito a las actividades normales de la vida. Consideramos que los síntomas de dolor, insomnio, estrés, ansiedad, depresión, pensamientos negativos, etc., forman parte de tu lesión; queremos ayudarte a reducir esos síntomas lo más posible. La Restauración Funcional incluye educación extensa sobre una variedad de temas que probablemente son relevantes para tu lesión y tu experiencia de dolor. Esta educación se brinda de manera individual y en entornos de aula. Por ejemplo, puedes aprender sobre las reglas del sistema de compensación laboral y lo que puedes esperar hasta que tu caso se resuelva; maneras de mejorar y mantener tu salud general; y habilidades para manejar síntomas como el estrés y el dolor, así como para fomentar pensamientos más positivos y esperanzadores.