

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReports<sup>®</sup>Health



## Pruebas y tratamientos que posiblemente sus empleados no necesiten

Considere estas guías cuando mande a los trabajadores o a los candidatos para un empleo al médico

**A**lgunos empleadores tienen médicos que realizan exámenes médicos para ayudar a mantener a los trabajadores sanos y productivos.

O bien es posible que a un empleado nuevo se le mande al médico antes de empezar a trabajar.

El médico puede ordenar pruebas y tratamientos que tal vez no se necesiten, y es posible que de hecho algunos tratamientos sean peligrosos para los empleados.

Además, algunas veces esta atención médica puede ser cara o causar que los empleados falten al trabajo.

Aprenda más sobre estas pruebas y tratamientos a continuación, de expertos en el Colegio Estadounidense de Medicina Ocupacional y Ambiental (ACOEM).

### Las radiografías rara vez muestran si un empleado puede hacer el trabajo.

A menudo, las radiografías simplemente muestran problemas comunes, como cambios normales relacionados con la edad. Los resultados de las radiografías podrían llevar a los médicos a ordenar más pruebas o atención especializada. Sin embargo, es posible que tratamientos menos costosos sean mejores. Estos podrían aliviar el dolor, prevenir lesiones y mantener a una persona funcionando mejor:

- Aprender maneras más seguras para levantar cosas
- Hacer fisioterapia
- Tomar medicinas de venta libre

Las radiografías también exponen a las personas a radiación. Una sola radiografía no es peligrosa, pero el riesgo de desarrollar cáncer aumenta con más pruebas.

### Por lo general, no se necesitan radiografías para el dolor en la parte baja de la espalda.

Un médico que examina a un candidato para un empleo para detectar problemas de la parte baja de la espalda debe obtener un historial detallado del paciente y una descripción del trabajo físico necesario para el empleo. Esto ayudará a indicar si una persona puede realizar las tareas laborales.

Las radiografías solo deben ordenarse si el paciente tiene una necesidad clara. Por ejemplo, un paciente tiene:

- Fiebre.
- Historial de lesiones.
- Pérdida considerable de habilidades.
- Afección de los huesos.



## Las radiografías no ayudan a diagnosticar la fascitis plantar.

La fascitis plantar es una de las razones más comunes para el dolor de los pies en los adultos. El dolor es causado por tejido lesionado en la planta del pie. Esto puede ser especialmente doloroso para los empleados que están de pie o que caminan en el trabajo.

Sin embargo, la fascitis plantar puede ser diagnosticada sin una radiografía. Para aliviar el dolor, los médicos deben recomendar:

- Ciertos ejercicios de estiramiento.
- Bajar de peso.
- Aprender cómo apoyar el peso lentamente en los pies después de sentarse o por la mañana.
- Evitar correr.

## No pida a los médicos que ordenen estudios del sueño para empleados que tienen fatiga o insomnio crónicos.

Por lo general, un estudio del sueño, llamado una polisomnografía, no se necesita para diagnosticar insomnio. En su lugar, los médicos deben buscar las causas de malos hábitos al dormir, como ansiedad, tensión o depresión, y deben sugerir mejores hábitos al dormir.

**Podría necesitarse un estudio del sueño si el empleado sufre de somnolencia durante el día y podría sufrir de apnea del sueño.**

- Los síntomas de la apnea del sueño incluyen ronquidos fuertes, dolor de cabeza y despertarse con la garganta irritada.
- Los factores de riesgo incluyen la edad, obesidad, sexo masculino, diabetes o un diámetro grande del cuello.

## Pídales a los médicos que no les receten analgésicos opioides a los empleados en empleos de seguridad.

Los opioides pueden ser peligrosos, especialmente para los empleados que operan vehículos motorizados, montacargas, grúas u otro equipo pesado. Los medicamentos causan casi 17,000 muertes en los Estados Unidos al año.

Con demasiada frecuencia los médicos recetan analgésicos opioides para el dolor crónico, y por lo general los opioides no son la mejor manera de tratar el dolor agudo. Los médicos deben recomendar analgésicos de venta libre, ejercicios, hielo, calor o fisioterapia. Si los empleados tienen que tomar opioides por un corto tiempo, asegúrese de que no usen maquinaria pesada ni manejen un vehículo.

## Consejo de Consumer Reports

### Cómo controlar el dolor de espalda en la casa y en el trabajo

Lo que es bueno para usted en el trabajo es bueno para usted en la casa. Los consejos en este informe son tan útiles como cuando consulta a su médico personal. Infórmele a su médico si tiene problemas para



hacer alguna tarea en el trabajo o en su hogar, a causa de dolor o de una lesión. El dolor de espalda es muy común. De hecho, unos 8 de 10 estadounidenses han sufrido de dolor de espalda. Pruebe estas formas sencillas para prevenir o aliviar el dolor de espalda:

- **Para levantar objetos lo suficientemente pequeños para ponerlos entre las rodillas,** acérquese al objeto. Doble las rodillas y levante con las piernas. Sostenga el objeto cerca del cuerpo con las rodillas ligeramente dobladas.
- **Para objetos más grandes,** levántelos entre dos personas o use equipo, de ser posible. De lo contrario, agáchese y levante con la espalda.
- **Si duerme boca arriba,** pruebe ponerse una almohada por debajo de las rodillas.
- **Si duerme de lado,** separe las piernas ligeramente y ponga una almohada entre las piernas.
- **Regrese a actividad de bajo impacto,** como caminar, lo antes posible. Haga ejercicios de entrenamiento de fuerza dirigidos a los músculos del estómago y de la espalda.

Si su dolor de espalda es fuerte o se relaciona con una lesión, su médico podría recomendarle analgésicos opioides. No use opioides más de unas cuantas semanas. Pida un tratamiento distinto, como un analgésico de venta libre o fisioterapia, y asegúrese de no manejar ni usar maquinaria pesada mientras toma opioides.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo. ©2014 Consumer Reports. Para obtener más información, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).