

Estimados alumnos, el artículo que recomendamos en esta oportunidad trata sobre los riesgos laborales del flamenco. Hasta ahora, estaríais acostumbrados a oír hablar del flamenco desde el punto de vista de sus palos, disciplinas, etc. Este artículo, que espero os sea de interés, pretende daros una visión de este apasionante arte desde el punto de vista de la Prevención de Riesgos Laborales.

RIESGOS LABORALES DEL FLAMENCO

En el mundo de la medicina de la música y el arte, el colectivo de artistas flamencos está considerado como un colectivo de alto riesgo. Esto se debe a las malas condiciones en las que trabajan la mayoría de ellos y a la escasa formación, información y concienciación que tienen acerca de la salud en general y de la prevención de los riesgos profesionales en particular.

Si bien se carece de información epidemiológica y datos de siniestralidad en esta actividad, la percepción de los profesionales de la prevención implicados en la misma es que existen evidentes daños a la salud. Por esto, es necesario equiparar el arte flamenco a cualquier actividad laboral para detectar los problemas fundamentales de este colectivo para poder aplicar medidas preventivas que mejoren las condiciones de trabajo y concienciar a los propios artistas.

Riesgos más habituales

Los riesgos encontrados en el colectivo de los artistas flamencos (considerando cante, toque y baile) están relacionados con los distintos factores estudiados por las especialidades técnicas de Prevención de Riesgos Laborales; siendo la ergonomía la disciplina que parece tener un carácter prioritario dentro de la prevención de riesgos laborales en el mundo del flamenco.

Los problemas de salud más frecuentes en los artistas flamencos son los osteo-tendino-musculares o articulares, producidos básicamente por posturas forzadas Y/o movimientos repetitivos; los trastornos otorrinolaringológicos y el estrés.

Desde el punto de vista ergonómico, los problemas están ligados principalmente al desconocimiento de posturas correctas y, en algunos casos, de técnicas de interpretación. Respecto a la importancia de la técnica de interpretación, en algún estudio comparativo entre guitarristas clásicos y flamencos se ha constatado que los síntomas del síndrome de sobreuso muscular en extremidades superiores, normalmente consistente en lesiones osteo-articulares, tendinosas o nerviosas localizadas como consecuencia de la repetición de los mismos movimientos, son mucho mayores en el grupo de guitarristas flamencos (82,1 %) que en el de los guitarristas clásicos (50 %).

Desde el punto de vista psicosocial, la interpretación del flamenco implica cierta carga mental y, sobre todo, emocional. Se constata que el balance entre elementos estresores (carga mental negativa que pueda sufrir el artista) y amortiguadores (factores que compensan los aspectos negativos o que refuerzan los positivos) es el que determina que la interpretación resulte reconfortante, equilibrada o rentable desde el punto de vista anímico y, en consecuencia, positiva desde otros puntos de vista (como, por ejemplo, el técnico), que en su conjunto determinan el nivel final de la interpretación.

Desde el punto de vista de las condiciones de seguridad, éstas estarán relacionadas con el local en el que tiene lugar la interpretación. Así, se deben considerar: salidas e iluminación de emergencia, medios contra incendios, condiciones y dimensiones del escenario o del

tablao, condiciones de los elementos de apoyo de la interpretación, instalación eléctrica, distribución y proximidad del público, etc.

Desde el punto de vista higiénico, es importante considerar la temperatura, la iluminación, la calidad del aire del local, el sonido o la ubicación del público. Estos factores parecen afectar de forma más amplia al grupo de "cantaos" y se traduce en problemas de salud de ámbito otorrinolaringológico.

Por último, cabe destacar la realización de una correcta vigilancia de la salud, es difícil dadas las circunstancias habituales de los profesionales del sector tales como: contratos efímeros, el carácter autónomo y no contractual de la relación laboral, etc.

Medidas preventivas

Para evitar los problemas osteomusculares debidos a posturas forzadas o a movimientos repetitivos es conveniente adaptar el lugar de la actuación a la persona que interpreta para evitar enfermedades. Para ello:

- ✓ Hay que adaptar las dimensiones del asiento a las de las personas, tanto a guitarristas como a cantaoes, que van a utilizarlo y tener en cuenta su diseño correcto. Al sentarse, el artista debe apoyar la columna dorsal baja y la lumbar alta en el respaldo, de lo contrario enseguida adquirirá malos hábitos en la postura que pueden ocasionar, a medio plazo, trastornos osteomusculares. Se recomienda inclinar la base del asiento unos 30°.
- ✓ La altura de la silla será la adecuada y hay que considerar la posibilidad de disponer de un apoyo para el pie que se adecue a las medidas antropométricas del artista.
- ✓ Se debe procurar utilizar apoyos para el instrumento que minimicen las posturas forzadas y los sobreesfuerzos que supone el sostenerlos (por ejemplo, pinganillos para las guitarras).
- ✓ Es esencial que los artistas sepan adecuar a su anatomía, técnica de interpretación o características particulares todos los elementos que puedan.
- ✓ Los artistas flamencos deberían prepararse antes y después de las interpretaciones. Antes de interpretar, se recomienda hacer una serie de ejercicios de estiramientos y flexibilidad para mejorar la elasticidad y el rendimiento, retardar la fatiga y evitar las lesiones y conseguir una mejor adaptación psicológica a la actividad. Una vez finalizada la interpretación, hay que efectuar un enfriamiento activo para eliminar productos residuales y evitar fatiga y lesiones por acumulación del trabajo, estirando los músculos.
- ✓ Se deben aplicar métodos de trabajo muscular integral de aplicación universal, tales como los métodos Pilates o Alexandre enfocados a la flexibilidad, a la reeducación postural y a potenciación del cuerpo y de la mente.

Además, para evitar lesiones durante la interpretación se pueden seguir las siguientes recomendaciones básicas:

- ✓ No aumentar las horas de ensayo de forma brusca, hacerlo paulatinamente (como orientación, unos 10 o 20 minutos cada día).

- ✓ Dejar los pasajes o piezas más difíciles para el momento central del ensayo.
- ✓ Aumentar de forma progresiva la velocidad, dificultad o intensidad del contenido de los ensayos.
- ✓ No repetir de manera abusiva algo que no está saliendo bien, hay que buscar alternativas.
- ✓ Tener conciencia de la tensión acumulada al tocar o interpretar a fin de poder moderarla.
- ✓ Hacer pausas de unos 5 minutos, cada media hora, acumulando un máximo de dos pausas y sólo en caso necesario (por ejemplo, la proximidad inminente de un concierto).
- ✓ No tocar nunca con dolor, hay que parar y hacer estiramientos suaves. Si no cede o reaparece el dolor, acudir sin demora al médico.
- ✓ Al notar que la musculatura está sobrecargada, hacer estiramientos para no sobrecargarla más. Respetar entonces de forma escrupulosa el resto de los consejos (pausas, consejo médico, duración de los ensayos, etc.).
- ✓ Intentar ensayar o actuar en las mejores condiciones de iluminación, temperatura, sonido, etc.
- ✓ Practicar alguna actividad física complementaria de poco riesgo, que ayude a compensar el trabajo muscular y de las articulaciones.
- ✓ Seguir un estilo de vida adecuado aunque pueda resultar complicado debido a los horarios de trabajo, horas de sueño, etc.
- ✓ Es necesario adoptar una dieta correcta y compensada (evitando la gran ingesta de comida, cantidades excesivas de sal o grasas, etc.).
- ✓ Evitar el alcohol y cualquier sustancia estimulante con la falsa creencia de generar un estímulo anímico.
- ✓ Dormir las horas adecuadas (unas 8 horas diarias si es posible) y distribuir el trabajo razonablemente en función de las necesidades de cada momento.

La preparación o la vuelta al estado de reposo evitan la aparición de lesiones, mejoran el rendimiento de la interpretación y reducen el cansancio acumulado.

Para evitar el excesivo desgaste anímico y/o emocional y la aparición de estrés relacionado con aspectos psicosociales, las técnicas de relajación, autocontrol o preparación para la resolución de problemas insalvables pueden resultar altamente efectivas. Siempre es mejor, sin lugar a dudas, acudir a estas técnicas que paliar los efectos de la carga mental que tiene la interpretación del flamenco mediante el consumo de fármacos concretos u otras sustancias análogas.

Antes de la interpretación, sobre todo si es ante el público, se debe efectuar una preparación mental previa que tenga en cuenta aspectos de concentración y relajación, e invite al mejor de los rendimientos y, a la vez, al mayor de los disfrutes.

Por último, es necesario conocer las instrucciones que hay que seguir en caso de emergencia y familiarizarse con el escenario, intentando que éste y las condiciones ambientales sean las adecuadas para preservar la salud de los artistas. Además, sería necesario establecer controles de salud periódicos (al menos cada 12 meses como norma general), con un contenido adecuado frente a los riesgos profesionales presentes.

Fuentes:

Nogareda, S.; Salas, C.; Parra, J.M. "La salud laboral en el arte flamenco". NTP 756, 2008. INSHT.

Valls-Solé, J. "Alteraciones del control motor en las lesiones de nervios periféricos". Unitat d'EMG. Servei de Neurologia. Hospital Clínic. Barcelona, 2007.

Marques, D.N.; Rosset-Llobet, J; Fonseca, M.F.; Gurgel, I.G.D; Augusto, L.G.S. "Flamenco guitar as a risk factor for overuse syndrome". Medical problems of performing artists, núm. 18; 2003, pp. 11-14.

Rosset-Llobet, J.; Fàbregas i Molas, S.; Rosinés i Cubells, D.; Narberhaus, B.; Montero i Homs, J. "Análisis clínico de la distonía focal en los músicos. Revisión de 86 casos". NEUROLOGÍA, 20(3); 2005, pp. 108-115.