CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES NERVIOSAS: estos consejos se basan sobre todo en observaciones personales.

1. No se debe saltar de cabeza al agua en la playa, la piscina, o el río, sobre todo si no se conoce el terreno. Sigue apareciendo gente de cualquier edad que se queda tetrapléjica (o con otras secuelas graves) por lesiones en las vértebras del cuello, con la consecuencia de una sección de médula espinal u otro tipo de lesión, al tirarse al agua de cabeza en la playa. Este consejo incluye también el de no dar cabezazos en general, en ningún caso, por el riesgo cierto de la luxación de las vértebras del cuello, con el peligro consecuente de una sección medular.

2. No se debe cruzar la calzada sin mirar y no se debe soltar la mano a los niños al cruzar. Se sigue atendiendo a gente con secuelas de daño, por ejemplo, nervioso (cerebro, médula, nervios) por atropello, sobre todo ancianos.

3. No se debe meter la mano en un cubo de basura. Es frecuente la presencia insospechada de latas de conserva, y por este motivo se ha atendido en ocasiones a gente con sección, incluso completa y a veces ya irrecuperable, de nervios importantes, como el nervio mediano en muñeca, por ejemplo. Este consejo incluye también el de no golpear con el puño o de modo similar paños de vidrio, otra causa relativamente frecuente de lesiones nerviosas importantes según observaciones personales.

4. No se deben cruzar las piernas al sentarse, o al menos no durante más de 15 minutos seguidos (**regla de los 15 minutos**). Con cierta frecuencia se atiende a gente, sobre todo mujeres jóvenes, con clínica de pie caído por esta causa, en ocasiones irreversible. Mucha gente desconoce la posibilidad de esta lesión tan frecuente. Por experiencia propia se ha observado que el tiempo crítico a partir del cual la compresión aguda de un nervio puede derivar en lesiones irreversible podría ser de unos 15 minutos en personas sanas (**regla de los 15 minutos**); en personas con neuropatía tomacular y otras neuropatías con predisposición para la compresión podría ser menos.

5. No se deben mover muebles u otros objetos similares (barcas, camionetas) empujándolos con el hombro-brazo. En dicha zona se puede lesionar el nervio radial, provocando mano caída, reversible o no. Es un tópico en el cine de acción ver derribar puertas con esta peligrosa técnica consistente en empujar con el hombro-brazo

(aparte del riesgo añadido de la luxación del hombro, que, sobre todo en la anterior, aunque también en la posterior, suele provocar daño del nervio circunflejo, con parálisis del hombro, o del plexo braquial, con parálisis más extensa del miembro).

6. No se debe dormir en malas posturas. No se debe dormir con el brazo doblado por el codo detrás de la cabeza. Es frecuente la lesión del nervio cubital en codo por dormir en esta postura. La **regla de los 15 minutos** (basada en observaciones personales) es aplicable también. Dormir en dicha postura también puede lesionar otros nervios, como el plexo braquial en el cuello, que tiene como consecuencia una parálisis más extensa que la del nervio cubital. Dormir sobre el brazo también puede provocar parálisis del nervio radial (como la que se ha visto en el punto 5). También es frecuente que al dormir con la muñeca flexionada (por ejemplo, apoyando la cara sobre el dorso de la mano) se produzca la compresión del nervio mediano y se lesione en muñeca, llevando a confundir esta lesión compresiva del nervio mediano con el tan frecuente síndrome del túnel carpiano, que no es una lesión por compresión, sino por atrapamiento. El nervio mediano también se puede comprimir durmiendo de lado con la mano entre las rodillas. En personas ancianas y encamadas también es frecuente la parálisis del nervio peroneal en la rodilla por compresión mientras duermen, con el resultado de pie caído (como se ha visto en el punto 4).

7. No se debe doblar la espalda (la columna vertebral). Los seres humanos son bípedos por evolución en este sentido, pero esta verticalidad ha venido acompañada del dolor de espalda y la posibilidad del daño nervioso a la altura de las raíces nerviosas cervicales y lumbosacras, entre otras lesiones posibles. Lo de "no se debe doblar la espalda" se refiere a no doblarla en cualquier dirección según los tres ejes posibles, dos horizontales, uno anteroposterior y otro lateral, y uno vertical, y también a no doblarla al estar sentado o en cualquier otra posición, y se refiere tanto al cuello y al dorso como a la región lumbar.

8. No se deben levantar pesos excesivos. Este consejo complementa al punto 7 en la protección de la espalda. También interesa para prevenir lesiones del plexo braquial, sensible al daño por estiramiento traumático. Personalmente se ha visto el caso de un joven de 35 años que haciendo "dominadas" (elevaciones del cuerpo flexionando los codos sujeto a una barra horizontal por las manos) se arrancó el nervio espinal izquierdo por su raíz (en relación con

una plexopatía braquial alta con plexo prefijado) con la consecuente parálisis de trapecio, y cinco años después se dañó de igual manera el plexo braquial derecho, a pesar de haber sido advertido. *Lehman* y *Jenkins* han referido también el caso de un joven de 13 años con denervación braquial en relación con la práctica brusca y vigorosa de *curl* o flexiones del codo con una mancuerna en la mano (*Lehman CM, Jenkins JG. Denervation of bilateral brachialis and brachioradialis in a young weight lifter. Clinical Neurophysiology 2009; 120: 104-105).*

9. No se deben consumir drogas. Varias de las lesiones citadas se producen durante el consumo de drogas. La posibilidad de lesiones nerviosas en relación con el consumo de drogas es diversa.

10. No se debe conducir con exceso de velocidad, sin respetar las normas de circulación, sin autocontrol ni bajo los efectos del alcohol u otras drogas. La variedad de lesiones que puede producir un accidente de tráfico es diversa, incluye las citadas en esta lista y más, como lesiones del plexo lumbosacro, con consecuencias sumamente incómodas para el que la padece (incluyendo incontinencia fecal y urinaria en ocasiones), encefalopatía, y otras diversas.

11. No se debe tener un perro de presa en una zona inapropiada y en condiciones inadecuadas (por ejemplo, suelto y sin bozal). Todos los años se atiende a varias personas víctimas de un ataque por perros de presa, con frecuencia con lesiones graves e incluso mortales.

12. Se debe tener cuidado al apoyar el codo mientras se usa el ordenador y en otro tipo de actividades parecidas (en el coche, en el cine, etc.), por la facilidad con la que se daña el nervio cubital. La **regla de los 15 minutos** es efectiva. Ésto quiere decir que hay que ir modificando la postura del cuerpo periódicamente si ciertas posiciones son inevitables.

13. No se debe cargar una mochila pesada, ni llevar objetos pesados al hombro, como vigas, por la posibilidad de comprimir el plexo braquial.

14. En caso de falta de equilibrio, no se debe caminar a oscuras, ni por terrenos resbaladizos o sin bastón. Es frecuente la producción de lesiones diversas por no respetar estas reglas aparentemente obvias. Por ejemplo, es frecuente atender a ancianos con plexopatía braquial por estiramiento traumático tras caídas por este motivo.

15. No se deben incumplir las normas de seguridad de una empresa. Es relativamente frecuente atender a trabajadores del

andamio con plexopatía braquial por estiramiento traumático al agarrarse bruscamente de una mano tras precipitarse al vacío.

16. No debe haber exposición a ruidos intensos. Parece cierto que es posible que un ruido intenso produzca sordera en cuestión de tiempo.

17. No se debe utilizar la palma de la mano para ejercer presión, ni dar golpes con la palma de la mano. Es frecuente la lesión de la rama profunda del nervio cubital en la palma de la mano, a veces irreversible. La lesión se ha observado por ejemplo tras usar una grapadora de mesa, al cambiar el capuchón de una bombona de butano, al exprimir naranjas, al deshuesar animales con un cuchillo, al usar el cepillo de carpintero, al usar bastón o muleta, en ciclistas, etc. (entre ciclistas también se observa a veces lesión del nervio pudendo en periné, que puede producir disfunción eréctil). En algunos sitios esta lesión del nervio cubital se considera enfermedad profesional (enfermedad de Hunt). Una muleta también puede dañar el nervio mediano en muñeca-palma.

18. No se debe trabajar de cuclillas, o al menos no se debe permanecer en cuclillas más de 15 minutos (**regla de los 15 minutos** también aplicable). Esta es otra causa importante de lesión del nervio peroneal en rodilla, con la consecuencia de pie caído.

19. No se debe llevar ropa excesivamente apretada en la cintura-ingle, para evitar la meralgia parestésica por lesión del nervio femorocutáneo lateral. El nervio se daña sobre todo al flexionar el muslo por la cadera usando este tipo de ropa, según se ha podido colegir mediante observaciones personales. También aparece por otras causas, como hernia inguinal, o exceso de volumen abdominal (compresión de la ingle por un abdomen abultado), o incluso, y paradójicamente, por bajar o subir de peso (alrededor de 10 kilos) bruscamente.