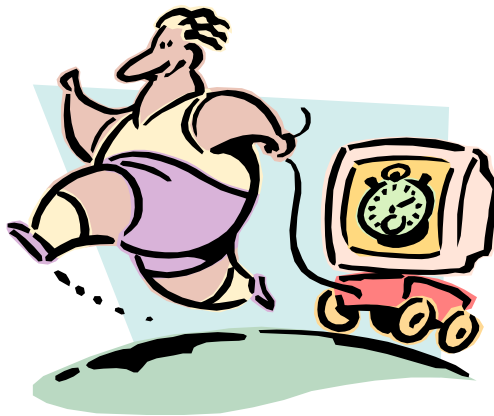


UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

TECNOLOGIAS EN SALUD

## TRABAJO COMUNAL UNIVERSITARIO

"PROMOCION DE LA SALUD INTEGRAL DIRIGIDA A GRUPOS ESPECIFICOS  
EN LAS AREAS DEL P.A.I.S./U.C.R."



Ericka Chaves Madrigal  
Carne A01167  
Estudiante de Terapia Física

Liriana Juárez García  
Carne 981927  
Estudiante de Nutrición

Marcela Lizano Gámez  
Carne A22772  
Estudiante de Terapia Física

2005

## **ANTECEDENTES Y JUSTIFICACION DEL PROYECTO**

En la sociedad moderna productivista, las afecciones del aparato osteomuscular ocupan un lugar muy importante en nuestra sociedad, y su costo, según las estadísticas es muy alto. En un análisis de las causas de consultas externas (1987-1997), el cuarto lugar lo ocupan las enfermedades del sistema osteomuscular, en especial las artropatías y dorsopatías. Cerca del 50% de las personas que interrumpen prematuramente su actividad profesional lo hacen debido a una pérdida considerable de la resistencia o movilidad de la columna vertebral. Generalmente, existe la posibilidad de prevenirlos trastornos músculo esqueléticos, entre los cuales la lumbalgia es relevante.

Los problemas músculo esqueléticos tienen repercusiones particulares en algunos grupos específicos como las mujeres embarazadas, los adultos mayores y muy especialmente en las personas discapacitadas.

**OBJETIVO GENERAL:**

Desarrollar un plan de promoción y abordaje de la salud para la prevención de los factores de riesgo del sistema osteomuscular de las personas en distintas etapas de su ciclo de vida, especialmente dirigido a embarazadas, trabajadores(as), adultos mayores y personas con discapacidad.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Diseñar y ejecutar un plan de acción que incorpore el componente de Terapia Física en la preparación psicofísica del parto en el PAIS, para brindar un servicio más integral.
- Diseño y ejecución de un plan de intervención en salud laboral que parta del análisis de las causas de consulta más frecuentes de la población económicamente activa de las áreas.
- Identificar y analizar las características y condiciones de vida de las personas con discapacidad de la zona de estudio, para diseñar un plan de acción en salud que responda a las necesidades identificadas.
- Diagnosticar las condiciones de vida de la población adulto mayor, para diseñar y ejecutar un plan de acción en salud dirigido prioritariamente a los grupos más vulnerables.

**CENTROS DIURNOS**

Y

**ADULTO MAYOR**

# ***ESTRELLAS DE ORO***

## **Objetivo General:**

Promover estilos de vida saludables con el fin de mantener una salud físico-mental apropiadas de los adultos mayores de Concepción, para mejorar su calidad de vida y la de las personas que se encuentran a su alrededor.

## **Lugar:**

Salón Comunal de Concepción.

## **Metodología:**

Se impartieron charlas de acuerdo a los intereses planteados. Las charlas fueron teóricas, prácticas y demostrativas, con el fin de poner a prueba los conocimientos adquiridos durante las sesiones realizadas.

### **Actividad Física**

Algunas de las actividades realizadas con el fin de mejorar la condición física del adulto mayor fueron los juegos presididos por el compañero de educación física, aeróbicos, baile y ejercicios de estiramiento, todo esto con una base científica descrita anteriormente.

### **Alimentación Saludable**

La educación nutricional no solamente se basó en las charlas demostrativas, por ejemplo de “azúcar en los alimentos”, para ayudar a mejorar la alimentación del adulto mayor, sino que se abarcaron diversos temas sobre la alimentación saludable en el lapso de preguntas, como fueron los hábitos alimentarios saludables, alimentos fuente de grasas y otras interrogantes a aclarar.

# **ACTIVIDADES**

FECHA: 1 de Febrero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Importancia de la Actividad Física en el Adulto Mayor "

OBJETIVO GENERAL: Crear conciencia sobre la importancia que tiene la actividad física en el adulto mayor para una mejora calidad de vida.

ACTIVIDADES:

1. Charla
2. Preguntas y respuestas
3. Actividad al aire libre
4. Ejemplificación de los efectos, a corto plazo, de la actividad física.
5. Esparcimiento grupal.

FECHA: 15 de Febrero

DURACIÓN: **2 horas**

TEMA: "Importancia de la Alimentación Saludable "

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la cantidad de azúcar presente de algunos alimentos de consumo diario, con el fin de enseñar a la población a elegir la opción más saludable

ACTIVIDADES:

1. Charla
2. Preguntas y respuestas
3. Actividad al aire libre
4. Estimulación de actividad mental

# ***CENTRO DIURNO FUENTE DEL SABER***

## **Objetivo General:**

Promover estilos de vida saludables en el adulto mayor; que ayuden a mejorar su calidad de vida y de las personas cercanas a ellas, por medio de la enseñanza-aprendizaje de actividades tanto físicas-motoras como mentales, en el Centro Diurno Fuente del Saber.

## **Lugar:**

Centro Diurno Fuente del Saber

## **Metodología:**

Se realizaron actividades físicas como juegos de coordinación, bailes, caminatas en los alrededores y ejercicios de estiramientos, además de actividades que requirieron esfuerzo mental como técnicas de relajación, bingos y charlas sobre temas acordes a las necesidades que propusieron los adultos mayores y a las observadas durante la práctica. Dadas las muchas necesidades del grupo, también se organizó un taller sobre la problemática y los cuidados hacia el adulto mayor, para familiares o responsables de los adultos mayores. Se hicieron revisiones al menú alimentario del lugar y se guió el ordenamiento de la alacena, con el fin de mejorar las condiciones del área de alimentación de los adultos mayores. Como parte del objetivo se promovieron las buenas relaciones interpersonales en la institución.



## ✚ **Recreación y ocio en el adulto mayor**

Algunos de los cambios ocurridos en esta etapa son inevitables; no obstante podrían minimizarse por una forma o estilo de vida, que incluya nutrición adecuada, ejercicio físico, prácticas saludables y un constante estímulo de las habilidades y destrezas tanto físicas como mentales, llevadas a cabo durante el tiempo libre del individuo. (Gamboa, tesis ocio)

La evidencia teórica y experimental relaciona fuertemente la práctica y desarrollo de planes de recreación en el tiempo libre del anciano, al bienestar psicológico. La literatura metodológica apoya la idea de que la participación en actividades recreativas y de tiempo libre es un importante factor que contribuye con la salud física y psicológica de las personas mayores. (Gamboa, tesis ocio)

Uno de los medios para aumentar la cantidad y calidad de las experiencias de tiempo libre, es por medio de un proceso de educación del ocio y la recreación, que permita a l individuo identificar y clarificar sus valores y metas, evaluar sus resultados, para determinar la conducta en el tiempo libre. (Gamboa, tesis ocio)

La educación del ocio y la recreación pretende aumentar la conciencia en el anciano acerca de la importancia del tiempo libre en sus vidas, y por ende promover el control y la capacidad personal. Sin embargo algunas investigaciones han demostrado que para el uso adecuado del tiempo libre entre ancianos la falta del conocimiento de donde aprender destrezas y habilidades así como donde practicarlas, lo mismo que la falta de compañeros con quienes aplicar y practicar sus conocimientos, resulta altamente limitante para el desarrollo del proceso de la recreación e la tercera edad. (Gamboa, tesis ocio)

Particularmente, el proceso de la recreación, significa para el anciano, el establecimiento de nuevas metas, nuevos intereses, nuevas motivaciones y un recrear estilos de vida más satisfactorios por medio de la participación voluntaria en actividades que contribuyan al desarrollo físico, social y mental, o porque se perciba algún valor individual y social.

Son muchos los estudios que han comprobado los efectos positivos de la recreación y el ocio sobre el bienestar psicológico; Badkman y Mamnell (1986) comprobaron los efectos positivos que tuvo un programa de educación del ocio y recreación, en la promoción de la participación e incremento de la satisfacción de los ancianos en hospitales de día.

Powel (1974), aplicando un programa de recreación que contenía actividades de ejercicios físicos, artes, música, pasatiempos, juegos al aire libre, concluyó que el grupo experimental mejoró significativamente la autoestima, confianza en sí mismo, tensión, depresión, tensión, sentimientos de logro.

Mishra (1992), luego de investigar con personas retiradas, concluyó que existe una relación positiva y significativa entre satisfacción de vida y el desarrollo de actividades de pasatiempos, excursiones e interacción social entre amigos.

Kaufman (1988), encontró que a mayor participación en actividades recreativas en el tiempo libre, eran menores los niveles de ansiedad y que la autoestima aumenta cuando el sujeto percibe sus capacidad de logro, aplicadas en tareas o actividades variadas.

Otros trabajos presentan evidencia de la necesidad de educar acerca de las actividades o experiencias que eleven la eficacia del anciano, demostrándose relación entre la selección de alternativas y el bienestar psicológico, bienestar entendido como sinónimo de satisfacción, calidad de vida o el conjunto de

elementos: autoestima, función cognoscitiva, personalidad, estados de ánimo control y capacidad personal.

### **Actividad física en el adulto mayor**

La presencia de limitaciones en la ejecución de actividades básicas como bañarse, vestirse, alimentarse, movilizarse, controlar los esfínteres y el arreglo personal, representan un serio problema para el adulto mayor pues son un indicador de riesgo para la salud del individuo y afectaran directamente su calidad de vida.

Moderados incrementos en la actividad física son sumamente provechosos para el estado de salud del adulto mayor, mejorará su estado anímico, reducirá el riesgo cardiovascular, controlará la obesidad y optimizará su habilidad funcional. Además podrá obtener ganancias en el consumo de oxígeno, la fuerza y la flexibilidad que podrán compensar los efectos de hasta 20 años de envejecimiento.

El adulto mayor físicamente activo obtiene una serie de beneficios que mejoran su salud tanto a nivel físico como mental, con lo que incrementa su capacidad para realizar las tareas de la vida diaria. Entre las significativas retribuciones por mantener una vida físicamente activa y participar de diferentes programas deportivos, resaltan las ganancias en la fuerza, las mejoras en la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la hipertensión y la diabetes, además se podrán notar mejoras en la reducción del dolor y limitaciones producto de dolencias como la artritis. Adjuntamente se darán beneficios en la capacidad cognitiva, el estado anímico, la autoestima y en general un incremento en la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria. (Carazo, 2001)

#### *La danza como actividad física en el adulto mayor*

Investigadores han encontrado una relación entre la actividad física y la buena condición física. Hay varios efectos que la inactividad física produce en las personas mayores. Entre ellos están los siguientes:

1. El metabolismo basal decrece.
2. Se da una disminución de la fuerza y resistencia musculares.
3. Hay una reducción de la flexibilidad.
4. El sistema cardiovascular es afectado.
5. Se tiene más riesgo de sufrir aterosclerosis.
6. Ocasiona la disminución de la capacidad respiratoria vital y del volumen residual.
7. Se debilitan los sentidos de la vista, la audición, el gusto y el olfato.
8. Se reduce la absorción de minerales

Muchas personas se dan cuenta de los beneficios del baile hasta que lo han practicado. Como ejercicio físico, el baile es una excelente alternativa, pues es agradable y placentero y no tan abrumador como otras actividades aeróbicas. Sobre todo, al bailar, las personas de tercera edad hacen ejercicio sin estar pensando en que lo están haciendo, sino en que están disfrutando la actividad y compartiendo con los demás.

La danza como ejercicio causa beneficios para las personas de tercera edad. Según Van ZANDT y Lorenzen (1985), la actividad física "... mantiene el vigor, retrasa la senilidad, aumenta la longevidad, retarda las enfermedades, y permite a la persona mantener una mejor imagen corporal"

Otros beneficios de la danza son un mejoramiento del control de respiración, orientación espacial, coordinación, flexibilidad, equilibrio, el subir gradas, el estiramiento y la resistencia muscular, resistencia cardiovascular, contenido mineral del hueso, conciencia kinestética, y postura del cuerpo.

Además el baile produce reducción de la tensión, de enfermedades relacionadas con la tensión, artritis, hipertensión muscular, insomnio, y dolores de la región lumbar.

### **Cuidado en las enfermedades crónicas**

Un paulatino proceso de envejecimiento tiene como características la aparición de las canas, las arrugas, dificultad de movilizarse y recuperarse de enfermedades.

Entre las principales enfermedades que se manifiestan en la edad adulta mayor están el cáncer, la hipertensión arterial, la incontinencia urinaria, enfermedades relacionadas a la estadía prolongada en la cama, y cardiovasculares, entre otras.

Algunas de las enfermedades se pueden prevenir y otra gran parte se pueden curar si son descubiertas a tiempo. De ahí la importancia de tener medidas de prevención, poner atención a los signos de alerta que muestra el organismo y seguir algunas recomendaciones para mejorar la higiene (todas las medidas y actuaciones encaminadas a preservar y mejorar la salud) del cuerpo.

### ✓ **Higiene Personal**

La piel es la primera barrera que tiene el organismo, frente a los elementos externos (frío, calor, golpes, microorganismos, agentes químicos, etc...)

Con la edad, esta capa que recubre todo el cuerpo, va perdiendo grosor, se reseca y pierde elasticidad, por lo que es menos capaz de resistir agresiones (heridas), cambios de temperatura, etc..., por ello es necesario prestarle una serie de cuidados encaminados a preservar sus cualidades y su integridad.

Asimismo la piel bien cuidada proporciona un mejor aspecto y ayuda a verse mejor anímicamente al adulto mayor, posibilitando unas mejores relaciones personales con los demás.

La higiene y el cuidado de la piel también deben hacerse en la enfermedad. Además, debe prestarse atención al cuidado de los pies, de la boca para mantenerla en buen estado y la higiene de las partes íntimas. Es importante recalcar que hay útiles que facilitan la higiene y que también debe tomarse en consideración la prevención de accidentes en el cuarto de baño. (Crespo, 1994)

### ✓ **Pie diabético**

La ocurrencia de la diabetes y de las alteraciones en la tolerancia a la glucosa aumenta espectacularmente conforme las personas envejecen. Hay muchos factores que predisponen a los ancianos a la diabetes; a saber: las reducciones en la insulina relacionadas con la edad, la resistencia a la insulina inherente al envejecimiento, la adiposidad, la disminución de la actividad física, la prescripción

de múltiples medicamentos, factores genéticos y enfermedades concomitantes. (Krauss, 2001)

La atención a los pies del adulto mayor diabético va enfocada a prevenir posibles consecuencias del mal cuidado que se le dé a los pies y las uñas, y la vigilancia al calzado y la observación de cambios significativos en la piel (moretones, sangrados recurrentes por heridas que no sanan, etc). (Crespo, 1994)

Si se sufre de diabetes, se deberá revisar los pies diariamente, fijarse si tiene pinchaduras, moretones, zonas que duelan al tacto, piel roja, temperatura en la piel, ampollas, úlceras, raspaduras, cortes y problemas en las uñas. Pedirle a alguien que le ayude o utilizar un espejo, fijarse si el pie está hinchado, examinarse entre los dedos. Se deberá controlar seis lugares en la planta del pie, la punta del dedo gordo; la base de los dedos meñiques; la base de los dedos medios; el talón; la parte lateral del pie y la base del pie. Controlar si se tiene sensibilidad en los dos pies.

En caso de encontrar una lastimadura, no importa cuan insignificante sea, no se debe de tratar de curar por sí mismo, hay que ver inmediatamente al médico.

Algunas de las recomendaciones básicas son:

- Lavarse los pies diariamente con jabón suave y agua tibia, primero probar la temperatura del agua con la mano, no poner los pies en remojo. Secarlos suavemente presionando con una toalla, tener mucho cuidado al secar entre los dedos.
- Usar crema de buena calidad y mantener la piel de los pies bien humectada, no ponerse crema entre los dedos.
- Cortar las uñas de los pies en forma recta y evitar cortar los lados. Utilizar sólo lima de uñas o papel esmeril. En caso de uñas encarnadas; consultar a un médico.
- No utilizar lociones antisépticas, medicamentos de farmacia sin receta, almohadillas de calor o instrumentos cortantes. No acercar los pies a radiadores u objetos muy calientes.
- Mantenerlos siempre calientes, utilizar medias flojas. Evitar mojar los pies cuando llueve.
- No fumar y no cruzar las piernas, pues éstas actividades disminuyen el flujo sanguíneo a los pies.

Algunas recomendaciones caseras sobre zapatos y medias:

- Nunca andar descalzo, en sandalias o zapatos con tirillas de cuero entre los dedos.
- Tener mucho cuidado con los zapatos que se eligen y los que se usan, comprar el calzado en la tarde cuando los pies están más hinchados y fijarse que sea cómodos y que no sea necesario "amoldarlos," que le queden bien de ancho, largo, de atrás, la base del talón y la suela. Evitar comprar zapatos con punta o muy altos. Comprar zapatos de cuero en la

parte superior y con mucho espacio para los dedos. Cuando los zapatos son nuevos, usarlos sólo unas dos horas o menos por día. No usar los mismos zapatos todos los días, revisarlos antes de usarlos y no usar los cordones ni muy apretados ni muy flojos.

- Tener mucho cuidado al elegir las medias. Utilizar medias limpias y secas todos los días y evitar utilizar las que tengan agujeros o arrugas. Las medias delgadas de algodón son más absorbentes para el verano. Las medias de punta cuadrada no aprietan los dedos, evitar las medias con elástico en la parte superior.

#### Deformaciones de los pies:

Al perder la sensibilidad en los pies existe el riesgo de deformación, esto puede deberse a úlceras, ya que las heridas abiertas pueden infectarse. Otra manera es una condición ósea conocida con el nombre de pie Charcot. Este es uno de los problemas más graves, ya que el pie se tuerce cuando los huesos se fracturan y se desintegran, la persona sigue caminando igual porque no siente dolor.

El médico puede tratar las úlceras del pie diabético y las etapas iniciales de las fracturas de pie Charcot con un yeso de contacto. La forma del pie le da la forma al yeso, permite que la úlcera se cure ya que distribuye el peso y alivia la presión. En caso de tener pie de Charcot, el yeso controla el movimiento del mismo, los bordes le brindan apoyo al pie, no se debe poner peso sobre el pie. Es necesario tener un buen flujo sanguíneo para poder usar un yeso de contacto. El médico controlará de cerca y cambiará el yeso cada una o dos semanas hasta que el pie esté totalmente curado.

Otra forma de tratar el pie de Charcot es mediante una bota de yeso; brinda apoyo al pie hasta que desaparezca la hinchazón lo que puede tardar hasta un año. Evitar colocar peso sobre el pie de Charcot. Se podrá considerar cirugía si la deformación fuese demasiado grave como para poder corregirla con el yeso o con un zapato.

#### ✓ **Hipertensión Arterial**

En virtud de que la ocurrencia de la hipertensión aumenta conforme se incrementa la edad, más de la mitad de la población de adultos mayores de 60 años sufre de hipertensión. El riesgo relacionado con la edad para la hipertensión arterial está determinado por variables inherentes al estilo de vida, más que sólo a la edad, y se considera que se pueden prevenir. (Krausse, 2001). La educación acerca de esta temática se trató básicamente para la comprensión de la enfermedad como tal y sus consecuencias. Recomendaciones básicas de tomarse la presión regularmente y tomarse el tratamiento tal cual dado por el médico. Además se les enseñaron los alimentos que ayudan a aumentar la presión arterial, por ejemplo los que contienen NaCl; dado que algunos estudios epidemiológicos apoyan la función etiológica de la sal en el desarrollo de hipertensión; con el fin de evitar excesos y reducir su consumo.

## Alimentación saludable

La alimentación diaria debe satisfacer las necesidades del organismo considerando las características de cada persona tales como sexo, edad, actividad física, entre otras, por ello es aconsejable consumir cantidades adecuadas de cada alimento.

Las metas que persiguen la alimentación saludable, con el fin de prevenir enfermedades sobre todo de índole cardiovascular son:

- ▶ Disminuir el consumo de grasa
- ▶ Aumentar el consumo de frutas y vegetales
- ▶ Aumentar el consumo de fibra dietética
- ▶ Aumentar la práctica de ejercicio físico
- ▶ Mantener valores normales de lípidos
- ▶ Mantener valores normales de la presión arterial
- ▶ Disminuir el exceso de peso corporal
- ▶ Mantener el peso adecuado corporal

La alimentación saludable debe ser variada o sea debe incluir diariamente proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales; que son aportados por los alimentos de los diferentes grupos. (INCIENSA)

Los cambios físicos en el adulto mayor requieren una especial atención en la alimentación y aunque estos saben sus necesidades muchas veces sus cuidadores, lo ignoran por lo que se les hizo una reflexión a las personas cercanas de los adultos mayores, acerca de las mejores formas de mejorar la alimentación según la edad.

## Sismos

Dado que en los días de práctica se experimentó un sismo, los adultos mayores y el equipo de trabajo, ideó educarlos sobre el cómo actuar o qué hacer en casos de sismos u otras emergencias.

Los eventos sísmicos se han convertido en los últimos años en uno de los fenómenos naturales más frecuentes en nuestro medio. Caracterizados por la rapidez con que se generan, el ruido que generalmente lo acompaña, los efectos sobre el terreno, etc. Es por esto que han sido calificados por la población como uno de los fenómenos naturales más terribles, debido principalmente a que ocurren en una forma repentina e inesperada y por su capacidad de destrucción.

Un sismo consiste en la manifestación superficial de la liberación de la energía interna de nuestro planeta, transmitida en forma de ondas sísmicas.

Cabe mencionar que muchos de los daños causados por un terremoto, se deben no solo a la violencia de la sacudida, sino que también en muchas ocasiones otros fenómenos igualmente destructivos pueden acompañar al evento. Los efectos más comunes provocados por los eventos sísmicos en el país son los siguientes:

La destrucción de viviendas que se puede considerarse como el efecto de mayor impacto y con un alto costo social para la población.

La destrucción de Infraestructura (carreteras, líneas vitales y puentes), además de los inconvenientes que generan durante la atención de los desastres, la destrucción de las vías de comunicación terrestre, causan un impacto importante en la economía al impedir el transporte eficiente de productos así como el intercambio de bienes y servicios con la región afectada.

Por las características de algunos de nuestros suelos, los daños se presentan con mucha frecuencia, causando problemas importantes a nivel de infraestructura, líneas vitales y a la actividad agrícola. Los daños más importantes han sido fracturas, asentamientos, licuefacción (el terreno se comporta como arenas movedizas o bien presenta eyección de lodo de manera súbita). Por ejemplo, los volcanes de arena que se formaron por causa del terremoto de Limón en 1991.

Los deslizamientos o derrumbes permanentemente sus efectos causan graves daños a la ecología, viviendas, edificios, carreteras, puentes, líneas de transmisión eléctrica, acueductos, etc.

Los tsunamis o maremotos son casi nulos en nuestras costas, la mayoría se originan por eventos sísmicos de gran magnitud con epicentro en el fondo del mar.

Amenaza sísmica en Costa Rica

En Costa Rica el origen de la actividad sísmica, obedece principalmente a la interacción de las placas Coco, Caribe y Nazca, ya sea por subducción (desplazamiento de una placa bajo la otra) de las placas Cocos-Caribe o por desplazamiento lateral de estas con la placa Nazca. Así mismo las fallas locales dentro de la placa Caribe, también son un fenómeno muy común.

### **Actividades a realizar Antes, Durante y Después de un Sismo**

Los sismos no se pueden predecir con exactitud. No sabemos a ciencia cierta dónde y cuándo ocurrirá un sismo. Es debido a esto, que debemos realizar actividades que ayuden a evitar que un sismo impacte en grandes proporciones sobre un sistema determinado.

#### **Antes**

- Evaluar la calidad de las edificaciones, esto con el fin de tomar medidas para reforzarlos en caso de que sea necesario.
- Debe asegurarse de conocer si las edificaciones se construyen tomando en consideración la resistencia ante un sismo de magnitud importante.
- Determinar cuáles son los sitios más seguros de la casa o edificio, para utilizarlos como sitios de protección cuando ocurra un sismo fuerte.
- Reubicar objetos pesados que se encuentren en partes altas para evitar que restos caigan durante un temblor. Es recomendable asegurar las estanterías, de esta manera se disminuye el riesgo por daños personales y económicos.
- Desarrollar planes de contingencia que indiquen cómo actuar durante un sismo.
- Estos planes deben de incluir la ubicación de aquellos sitios más seguros de la casa o edificios, así como las salidas de emergencias disponibles. Se debe establecer además los procedimientos para realizar una evacuación segura y ordenada posterior a la ocurrencia de un temblor fuerte. Estos planes deben ser conocidos por todas las personas que permanecen frecuentemente en la vivienda o edificio y ponerse a prueba mediante simulacros.

- Determinar si en la localidad donde usted vive o en la empresa donde trabaja, existe algún comité de emergencia. Si no existe, plantearle a sus vecinos o dueños de la empresa la necesidad de contar con dicho comité. Para tal efecto se debe de solicitar información al comité de emergencia o a la Comisión Nacional de Emergencia.
- Tener siempre a disposición para casos de emergencia, alimentos enlatados, leche en polvo, agua potable, botiquín, foco, radio de baterías, etc.
- Establecer mapas de zonificación sísmica

### **Durante**

- Poner en práctica el plan de acción elaborado y practicado previamente.
- Mantener la calma, para actuar en forma más segura, ordenada y rápida e instar a las demás personas que lo acompañan a hacer lo mismo.
- Alejarse de manera prudente de sitios peligrosos como por ejemplo estanterías con objetos pesados que puedan caer y acudir a sitios más seguros previamente identificados.
- Buscar salidas de emergencia.

### **Después**

- Evaluar los daños que pudieran presentarse en la construcción y determinar si su permanencia en la misma es segura o no. Para esta evaluación se recomienda contar con la opinión de un profesional en la rama de la construcción.
- Emplear el teléfono, vehículo solamente en ocasiones que lo ameriten o en extrema necesidad.
- Brindar ayuda a otras personas que lo requieran.
- Estar al tanto de las indicaciones que brinde la Comisión Nacional de Emergencia y los Comités Locales a través de los medios de comunicación.

### **🚩 Autoestima 7 claves del éxito (reflexiones)**

Las Siete Leyes del Éxito El conocimiento de estas leyes, nos da la oportunidad de transformar nuestra vida, creando en ella un gran potencial de éxito. La Ley de Potencialidad Pura (o de conciencia pura). Puede llamarse de muchas maneras, pero en realidad es el Ser, es lo que somos realmente. Se estudia y se practica haciendo silencio, estableciendo un compromiso de no juzgar y estando en contacto íntimo con la naturaleza. La Ley de Dar. Es lo mismo dar y recibir porque el universo fluye de esa manera y se ejercita aprendiendo a dar todo aquello que buscamos recibir. Quiere decir: si lo que busco es amor, tengo que dar amor; si lo que busco es prosperidad, tengo que ayudar a otros a que sean prósperos. La Ley del Karma (Acción y reacción. Causa y efecto). Se trabaja haciéndonos conscientes de las elecciones que hacemos a cada



momento y haciéndonos responsables de esas elecciones. La Ley del Menor Esfuerzo. Es la favorita de muchos pero a veces es la que más cuesta porque estamos acostumbrados a hacerlo todo con el mayor esfuerzo. Sin embargo, los pájaros no "tratan" de volar, sencillamente vuelan; los delfines no "tratan" de nadar, sencillamente nadan; las estrellas no "tratan" de brillar, sencillamente brillan. Sólo los humanos "tratamos de". El universo no funciona de esta manera. Hay muchas creencias que van en contra de esta Ley. Por ejemplo: "el que quiere celeste que le cueste", "ganarás el pan con el sudor de tu frente", etc. La Ley del Menor Esfuerzo se practica a través de la aceptación, aceptar lo que nos ocurre en el momento presente y se activa a través de no defender nuestro punto de vista, no querer siempre tener la razón y observar mucho cómo funciona la naturaleza. La Ley de la Intención y el Deseo. Empezamos a hacernos conscientes de cómo desear y obtener. Se desea en el presente, se pone la intención en el futuro y se desapega del resultado. Si voy a tirar una flecha al blanco, tengo que tener mi atención en el presente, o sea, en tensar el arco hacia atrás y poner bien la flecha y tengo que dirigir mi intención en dar en el blanco. O sea, mi intención en el futuro, mi atención en el presente y al mismo tiempo, desapegar del fruto de la acción. Esto sería, "no me importa cuántos competidores hay en este torneo", "no me importa si voy a ganar un premio", "no me importa si voy a salir en las tapas de las revistas", "no me importa si voy a perder". Todo eso lo aparto de mí para tener pura atención en el presente, pura intención en el futuro y desapegarme del fruto de la acción. Las acciones que realizamos de esta manera adquieren mucha potencia. La Ley del Desapego. Solo tenemos el presente. Esta Ley activa la conciencia del momento presente y la gloria de vivir en él y ayuda a echar el ancla en la sabiduría de la inseguridad de la vida. La Ley del Dharma. Es la Ley del propósito en la vida. Todos venimos a la vida para cumplir un propósito y solamente nosotros podemos descubrir cuál es. Cómo expresar ese propósito y cómo usarlo para ayudar a los demás es parte de nuestro aprendizaje. Esta Ley se activa preguntándonos, cuando vamos a hacer algo, "cómo puedo ayudar?" en lugar de "qué gano yo con eso?". Este solo cambio de pregunta interna, trae una gran evolución espiritual, hace que nuestro espíritu se haga presente y apoye nuestras acciones. "Todos tenemos un propósito en la vida... un regalo o talento muy especial para compartir con los demás. Y cuando combinamos este talento con el deseo de servir a los demás, nosotros experimentamos el éxtasis y la exaltación de nuestro propio espíritu, y esa es la meta mas grande de todas las metas

### **Violencia en el adulto mayor**

La violencia se considerada el problema de salud pública con más graves implicaciones individuales y sociales en el país y en el mundo.

- Actualmente afecta a un tercio de las familias costarricenses, especialmente a mujeres, niñas, niños y personas adultas mayores.
- Provoca un deterioro físico y psicológico y es un reflejo de la pérdida de valores en nuestra sociedad.
- Como una consecuencia se ha dado una creciente participación de la sociedad, en especial de las mujeres, en foros políticos y organizaciones internacionales, desde los cuales se ha exigido no solo el reconocimiento, sino también normativas para su sanción y erradicación.

La violencia doméstica o violencia intrafamiliar se define como: “todo acto u omisión que resulte en un daño a la integridad física, sexual, emocional o social de un ser humano, en donde medie un vínculo familiar o íntimo entre las personas involucradas”

#### ¿QUE SE PUEDE HACER FRENTE AL MALTRATO DEL ADULTO MAYOR?

Las próximas generaciones de adultos mayores tenemos que prepararnos para entablar relaciones afectivas y sanas con nuestros familiares. Para hacer frente al maltrato a las personas adultas mayores se requiere la participación de la familia, de los profesionales y de la comunidad en general.

Desde la Familia:

- Revalorar el aporte de las personas adultas mayores dentro de la vida y economía del hogar
- Generar los mecanismos para que las personas adultas mayores se sientan útiles y con la posibilidad de opinar y decidir en acuerdos familiares
- Crear un ambiente que brinde afecto, respeto y constituya un real soporte para sus miembros mayores, especialmente para aquellos que tienen algún grado de discapacidad.

Desde los Medios de Comunicación:

- Contribuir a mejorar la imagen de las personas adultas mayores desterrando mitos y estereotipos que generalmente rodean la figura de éstas.

Desde los Gobiernos Locales:

- Fomentar su integración, generando en la comunidad espacios integradores e intergeneracionales.
- Promover una mayor participación de este grupo poblacional, a fin de que pueda contribuir con alternativas de solución a esta problemática y continúe aportando al desarrollo de su comunidad.

#### Conceptos Básicos:

**Maltrato físico:** es toda forma de castigo corporal. Se manifiesta mediante el golpe o daño físico, tales como pellizcos, jalones de pelo o cualquier lesión en el cuerpo.

**Abuso sexual:** al realizarse un acto de naturaleza sexual contra la voluntad de la persona adulta mayor.

**Maltrato emocional o psicológico:** comprende desde insultos, burlas, rechazo, desvalorización y/o ausencia de expresiones positivas hacia el adulto mayor.

**Maltrato por descuido o por abandono:** También se le llama maltrato por negligencia, se producen cuando no se atienden las necesidades de alimentación, salud y afecto que las personas adultas mayores requieren y se merecen.

Todas estas formas de violencia en su mayoría son ejercidas por familiares cercanos al adulto mayor, generándole sentimientos contradictorio, de afecto,

de rechazo y dependencia emocional ante quien ejerce la violencia hacia él . La observación sensible, la escucha atenta y la actitud receptiva son algunos de los recursos con que contamos para identificar aun adulto mayor maltratado

#### **Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno/una.

# ACTIVIDADES

FECHA: 17 de Enero

DURACIÓN: 3 horas

TEMA: "Actividades de acercamiento"

OBJETIVO GENERAL: Crear un ambiente de confianza para facilitar la intervención con el grupo

ACTIVIDADES:

1. Círculo de preguntas
2. Presentación del grupo
3. Juego "Mar y Tierra"
4. Juego "Bingo"

FECHA: 20 de Enero

DURACIÓN: **3 horas**

TEMA: "Hipertensión arterial"

OBJETIVO GENERAL: mostrar a la población lo que implica este padecimiento crónico y los cuidados que se deben de tener.

ACTIVIDADES:

1. Taller
2. Toma de presión; FC y Peso
3. Actividad Recreativa

FECHA: 24 de Enero

DURACIÓN: **3 horas**

TEMA: "Técnicas de Relajación"

OBJETIVO GENERAL: enseñar a la población los beneficios y maneras de aplicar de las técnicas de relajación.

ACTIVIDADES:

1. Taller
2. Técnica de Relajación
3. Actividad Dinámica
4. Juego "Bingo"
5. Coordinación con Junta Directiva

FECHA: 27 de Enero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Actividad Física en el Adulto Mayor"

OBJETIVO GENERAL: Enseñar los beneficios de la Actividad Física, así como la hidratación adecuada a la hora de practicarla.

ACTIVIDADES:

1. Taller
2. Actividades al aire libre
3. Inspección de la Cocina para la eventual elaboración del menú más adecuado
4. Revisión de Expedientes

FECHA: 31 de Enero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "¿Qué Hacer en caso de Sismos?"

OBJETIVO GENERAL: Enseñar las medidas que se deben de tomar ante un sismo

ACTIVIDADES:

1. Taller
2. Revisión de Expedientes
3. Toma de Presión
4. Actividad Física

FECHA: 3 de Febrero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Alimentación Saludable"

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la cantidad de azúcar contenida en los diferentes alimentos

ACTIVIDADES:

1. Taller hablado y demostrativo
2. Actividad Física

FECHA: 7 de Febrero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Higiene Personal"

OBJETIVO GENERAL: Enseñar la importancia de los hábitos de higiene así como su práctica correcta

ACTIVIDADES:

1. Charla
2. Demostración y práctica de los hábitos de higiene
3. Toma de Presión
4. Actividad Física

FECHA: 14 de Febrero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Actividades del Día de la Amistad"

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el movimiento por medio de actividades dinámicas

ACTIVIDADES:

1. Payaso
2. Baile
3. Juegos

FECHA: 16 de Febrero

DURACIÓN: **8 horas**

TEMA: "Coordinación"

OBJETIVO GENERAL: Coordinación con junta directiva sobre las actividades necesarias en el centro

ACTIVIDADES:

1. Acomodo de Bodega de acuerdo al orden bibliográficamente consultado.
2. Planeamiento de actividad del 19 de febrero
3. Llenado de expedientes.

FECHA: 17 de Febrero

DURACIÓN: **8 horas**

TEMA: "7 Claves para el Éxito"

OBJETIVO GENERAL: Motivar al adulto mayor a tener metas y luchar por alcanzarlas

ACTIVIDADES:

1. Taller
2. Charla de motivación para la asistencia de la actividad del 19 de febrero
3. Llenado de Expedientes
4. Toma de Presión
5. Actividad Física
6. Construcción de materiales para actividad

FECHA: 18 de Febrero

DURACIÓN: **6 horas**

TEMA: "Planeamiento de Actividad"

OBJETIVO GENERAL: Finiquitar la organización para el taller a realizarse el día siguiente

ACTIVIDADES:

1. Construcción de materiales
2. Coordinación con Área Central
3. Acomodo del lugar
4. Coordinación con encargada del Centro
5. Toma de Presión
6. Actividad Física

FECHA: 19 de Febrero

DURACIÓN: **5 horas**

TEMA: "Taller para Adulto Mayor y familiares"

OBJETIVO GENERAL: Enseñar la problemática actual del Adulto mayor y los cuidados necesarios

ACTIVIDADES:

1. Discurso del presidente de la Junta Directiva
2. Presentación del equipo de TCU
3. Dinámica Rompe Hielo al aire libre
4. Construcción de Carteles de temas a discutir en diferentes equipos
5. Refrigerio
6. Exposición de Carteles

7. Charlas: Violencia en el Adulto Mayor y Alimentación Saludable
8. Cierre
- 9.

FECHA: 21 de Febrero

DURACIÓN: **5 horas**

TEMA: "Cuidado de Enfermedades Crónicas"

OBJETIVO GENERAL: Demostrar y aplicar la práctica de los diferentes cuidados ante las diversas enfermedades crónicas

ACTIVIDADES:

1. Charla
2. Toma de Presión
3. Llenado de Expedientes
4. Actividad Física

FECHA: 24 de Febrero

DURACIÓN: **4 horas**

TEMA: "Relaciones Interpersonales"

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la necesidad de relaciones interpersonales adecuadas para mejorar el trabajo en equipo

ACTIVIDADES:

1. Ejercicios de Estiramiento
2. Charla
3. Actividades Recreativas al aire libre
4. Ejercicios de Relajación
5. Escuela de Espalda
6. Preguntas/ Comentarios

FECHA: 11 DE MARZO

DURACIÓN: **1 hora**

TEMA: "Recomendaciones para realizar Actividad Física" y "Enseñanza de ejercicios de Miembros Inferiores y Estiramientos"

OBJETIVO GENERAL: Crear conciencia de los cuidados que debe de tener un adulto mayor cuando realiza actividad física para evitar problemas cardiorrespiratorios en el momento.

ACTIVIDADES:

1. Enseñar y practicar la respiración adecuada durante la actividad física.
2. Enseñar y practicar la toma de pulso adecuada antes durante y después de la actividad física.
3. Demostrar los rangos individuales adecuados entre los cuales se debe de mantener la Frecuencia Cardiaca tanto en reposo como en ejercicio.
4. Fomentar el adecuado estiramiento y fortalecimiento de los miembros inferiores con el fin de evitar lesiones.

FECHA: 1 de Abril

DURACIÓN: **1 hora**

TEMA: "Pie Diabético"

OBJETIVO GENERAL: Crear conciencia de los cuidados que debe de tener un adulto mayor con su pie si posee diabetes con el fin de evitar futuras complicaciones

ACTIVIDADES:

1. Puntualización sobre los diferentes cuidados.
2. Demostración de los cuidados
3. Espacio para dudas.



# **CHACON PAUT**

## **OBJETIVO GENERAL:**

Intervenir interdisciplinariamente para la mejora de la calidad del trabajo en el usuario del Centro Diurno de Tres Ríos desde una perspectiva integral del mismo.

## **Lugar:**

Centro Diurno de Tres Ríos

## **Metodología:**

El trabajo en este centro consistió en la práctica de actividad física guiada así como actividades de recreación que estimularan la motora fina y motora gruesa de los participantes. Las actividades recreativas se hicieron dentro de las instalaciones y un parque en el exterior y consistieron en la práctica de deportes así como juegos de mesa con fines instructivos.

## Ejercicios de Flexibilidad

La flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato motor que determinan la amplitud de los movimientos de las persona. El término " Flexibilidad" es más adecuado para valorar la movilidad general de las articulaciones.

La carencia de flexibilidad puede complicar y retrasar la asimilación de hábitos motores; limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; empeora la coordinación intra e intermuscular; disminuye la economía del trabajo, y aumenta la probabilidad de lesiones musculares, articulares y ligamentarias.

Un nivel insuficiente de desarrollo de la flexibilidad es también la causa de disminución de los resultados del entrenamiento dirigido al desarrollo de otras capacidades motrices. Se sabe que la falta de movilidad articular no permite utilizar debidamente las propiedades elásticas de los músculos estirados previamente con el fin de aumentar la eficacia de la preparación de la fuerza y limita las posibilidades de los métodos del entrenamiento orientados al perfeccionamiento de la economía del trabajo, aumento de la potencia de los movimientos y mejora de la capacidad de coordinación.

Se distingue la flexibilidad Activa y a la flexibilidad Pasiva. La flexibilidad activa es la capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente. La flexibilidad pasiva, es la capacidad para lograr la mayor movilidad articular bajo la acción de fuerzas externas. Los índices de flexibilidad pasiva siempre son más altos que los de flexibilidad activa.

La flexibilidad de ambos tipos se especifica para cada articulación. Esto significa que un elevado nivel de movilidad de las articulaciones glenohumerales no implica el mismo nivel de movilidad de las articulaciones tibioperoneotarsianas. Por ello, surge la necesidad de desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de la preparación física general y de aumentar la movilidad de las articulaciones más importantes para cada modalidad deportiva en el proceso de la preparación física especial.

Por otra parte, es preciso tener en cuenta que una flexibilidad excesiva puede tener consecuencias negativas: una desestabilización de las articulaciones y un aumento del riesgo de sufrir traumatismos.

Factores que determinan la flexibilidad:

I-El nivel de flexibilidad está condicionado por las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo, la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular, el volumen muscular y la estructura de las articulaciones. La flexibilidad activa depende también del nivel de desarrollo y de la perfección de la coordinación.

II-La estructura de algunas articulaciones predetermina los límites de la amplitud de los movimientos. Esto, por ejemplo, se refiere a la extensión del brazo en la articulación del codo y de la pierna en la de la rodilla. Sin embargo, para la mayoría de los movimientos la limitación de su amplitud está condicionada por los tejidos blandos y la regulación neuromuscular, es decir, por las propiedades que pueden variar bajo la acción del entrenamiento.

III-La movilidad de cada articulación puede deberse a la forma de los músculos y particularidades de las fascias, así como a la acción del músculo sobre una o más articulaciones. Las particularidades de la ubicación de las aponeurosis de los tendones en los músculos periformes determinan, naturalmente, su menor capacidad de estiramiento respecto a los músculos fusiformes, que, por regla general, tienen menor superficie de interacción con el tendón.

Es de destacar que de todos los factores que limitan la movilidad articular, el tejido muscular es el que mejor se somete a la acción del entrenamiento. Durante los estiramientos, no sólo aumenta de forma considerable la longitud del músculo respecto a su longitud en reposo, sino que también, bajo la acción del entrenamiento, crece considerablemente su capacidad de extensión. Sin embargo, un volumen excesivo de masa muscular, especialmente si se ha formado mediante el entrenamiento en régimen excéntrico e isométrico, puede limitar bastante la capacidad de estiramiento del tejido muscular y convertirse en un factor que limite la movilidad articular. Al mismo tiempo, con una preparación racional de fuerza relacionada orgánicamente con el trabajo que ayuda a desarrollar la flexibilidad y aumentar la capacidad de los músculos de relajación, la capacidad de estiramiento del tejido muscular no impide que se manifieste la flexibilidad.

Bajo la influencia de un entrenamiento racional basado en ejercicios suaves y de gran amplitud, realizados lentamente, disminuye el nivel de tensión del tejido muscular que se está estirando. Ello confirma un dato muy conocido, de acuerdo con el cual el brusco estiramiento provoca una reacción inmediata de contracción por el sistema nervioso central. Por el contrario, la disminución de la velocidad de contracción de los músculos ayuda a crear un régimen más suave de la regulación de la tensión nerviosa.

La flexibilidad cambia con la edad: desde la primera infancia, la flexibilidad tanto activa como pasiva va disminuyendo constantemente. El nivel de la flexibilidad cambia durante el día: es menor por la mañana, luego aumenta un poco, logrando sus máximos índices a medio día y va disminuyendo hacia la noche.

#### ✓ **Metodología del desarrollo de la flexibilidad:**

Los ejercicios de preparación general que se aplican para desarrollar la flexibilidad son movimientos basados en flexiones, extensiones, giros, etc. Estos ejercicios pretenden aumentar la movilidad de todas las articulaciones.

Los medios que se aplican para el desarrollo de la flexibilidad se dividen en ejercicios de flexibilidad pasiva y activa. Para desarrollar la flexibilidad pasiva se utilizan distintos movimientos pasivos que se efectúan con la ayuda de un compañero y con distintas cargas (pesas, cintas elásticas, etc.); con su propia fuerza (por ejemplo, acercar las piernas al tronco, flexionar la muñeca con la otra mano, etc) o su propio peso corporal, y con ejercicios estáticos (mantener la extremidad en la posición de la máxima extensión).

La flexibilidad pasiva la desarrollan los ejercicios efectuados con o sin carga. Son diversos ejercicios de balanceos, rebotes y flexiones. La aplicación de cargas (mancuernas, balones medicinales, distintas máquinas de fuerza, etc.) aumenta la eficacia de los ejercicios al incrementar la amplitud del movimiento utilizando la inercia. Sin embargo, dado que existe un gran peligro de traumatismo, hay que tomar muchas precauciones durante la ejecución de

los ejercicios. Un calentamiento intenso con estiramientos estáticos previos disminuye la probabilidad de dañar los tejidos.

Los ejercicios para aumentar la flexibilidad se incluyen en el calentamiento; también forman una parte importante del entrenamiento matutino.

El trabajo de la flexibilidad puede dividirse en dos etapas:

1) etapa de aumento de la movilidad articular

2) etapa de mantenimiento de la movilidad articular en el nivel adquirido.

El desarrollo de la flexibilidad se realiza sobre todo, en la primera etapa del periodo de preparación. En la segunda etapa del periodo de preparación y en el periodo competitivo normalmente se mantiene la movilidad articular en el nivel adquirido y también se desarrolla la de las articulaciones más importantes para los resultados en los ejercicios de competición.

El tiempo que se dedica diariamente al desarrollo de la flexibilidad varía entre 20-30 y 45-60 minutos. Este trabajo puede distribuirse de varios modos a lo largo del día: un 20-30% del volumen global suele efectuarse en el entrenamiento matutino y en el calentamiento antes de todos los entrenamientos diarios, mientras que los demás ejercicios se planifican en los programas de las sesiones de entrenamiento.

Sin embargo, hay que recordar siempre que la utilización de los ejercicios dirigidos al desarrollo de la flexibilidad exige un calentamiento previo muy intenso con ejercicios gimnásticos, masaje, carreras lentas, etc, Sólo tras estos ejercicios se deben iniciar los estiramientos.

Es de mucha importancia la alternancia racional de los ejercicios de flexibilidad con ejercicios de otra finalidad, sobre todo, con ejercicios de fuerza, Se utilizan en la práctica distintas combinaciones, Sin embargo, no todas son eficaces. Por otra parte los ejercicios de flexibilidad pueden alternarse con éxito con ejercicios que precisan velocidad, agilidad y con los de relajación. Sin embargo, la mayoría de las veces, los ejercicios de flexibilidad se hacen en sesiones independientes de la del entrenamiento, después de un calentamiento intenso que incluye los ejercicios efectuados con gran amplitud. Esta estructura de las sesiones de entrenamiento permite manifestar al máximo la movilidad articular y es la más eficaz.

Los índices más altos de flexibilidad se manifiestan entre las 10 de la mañana (10 a.m.) y las 6 de la tarde (6 p.m.); en las primeras horas de la mañana y por la noche la flexibilidad disminuye. Sin embargo, esto no significa que no deban hacerse ejercicios para desarrollar la flexibilidad en las horas bajas. Con un calentamiento adecuado, el trabajo de flexibilidad puede planificarse a cualquier hora del día.

#### ✓ ***Duración de los ejercicios (número de repeticiones):***

Es preciso saber que existe una determinada relación entre el nivel de flexibilidad y la duración del trabajo durante la ejecución de los ejercicios. Al principio del trabajo, la persona no puede lograr la amplitud total del movimiento, suele alcanzar un 80-95% de la máxima posible y depende de la eficacia del calentamiento y del nivel de relajación muscular previos. Poco a poco, la flexibilidad aumenta y logra un máximo en 10-20 segundos aproximadamente con un estiramiento pasivo largo, y en 15-25 segundos en caso de varias repeticiones de los ejercicios cortos. Las máximas magnitudes de flexibilidad pueden mantenerse durante 15-30 seg. y luego, conforme va

desarrollándose la fatiga y relacionada con ésta la tensión de los músculos estirados, la flexibilidad empieza a disminuir. El número de movimientos necesarios para lograr la amplitud máxima y el número de movimientos destinados al mantenimiento de la amplitud al máximo nivel no son iguales..

Durante el desarrollo de la flexibilidad articular es deseable un ritmo de movimientos bajo. En este caso, los músculos se someten a un gran estiramiento y aumenta la duración de su acción en las articulaciones correspondientes. Un ritmo lento es también una garantía para evitar lesiones en músculos y ligamentos.

Los intervalos de descanso entre cada ejercicio deben asegurar que el siguiente ejercicio se ejecutará en condiciones de la capacidad de trabajo restablecida de la persona. Es natural que la duración de las pausas oscile entre amplios límites (habitualmente, desde 10-15 seg. hasta 2-3 minutos) y dependa del carácter de los ejercicios y, por último, del volumen de los músculos que intervienen en el trabajo.

### ✓ **Recomendaciones Generales**

- Los estiramientos deben realizarse después de hacer ejercicios o antes de los ejercicios, después de por lo menos 5-10 minutos de calentamiento.
- Es muy importante prestar atención al correcto alineamiento del cuerpo para obtener resultados más efectivos.
- Se pueden hacer diariamente o por lo menos tres veces por semana. Se debe mantener cada estiramiento por 15-30 segundos aproximadamente.
- Repetir cada estiramiento de 3-4 veces.
- Evitar los puntos en los que se siente dolor.
- El estiramiento se debe sentir en el centro del músculo no en las articulaciones.
- Los movimientos deben ser lentos, exhalando cada vez que se estiran y luego respirar normalmente.

# **ACTIVIDADES**

FECHA: 5 de julio

GRUPO: "Centro Diurno de Tres Ríos"

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Establecer los horarios de intervención con el director del Centro Diurno para lograr que no se interrumpa con la actividad normal.
2. Reconocer la población con la que se va a intervenir y presentación del grupo del trabajo comunal.
3. Brindar guías para la realización de la actividad física con los usuarios del Centro Diurno.
4. Adquirir destrezas que mejoren su calidad de vida a través de la educación que se brinde.
5. Brindar herramientas a través de nuestra intervención que mejoren la calidad del proceso de crecimiento y modernización en que se encuentra inmerso el Centro Diurno.

ACTIVIDADES:

1. Reunión de presentación del grupo de Trabajo Comunal y establecimiento de los horarios de intervención con el director Lic. Rogelio Fernández.
2. Reconocimiento de la población con la que se va a intervenir y presentación del grupo a los usuarios del Centro Diurno.
3. Actividad Física y Juegos en parque aledaño, para ayudar al mantenimiento de movilidad de los pacientes

FECHA: 12 de julio

GRUPO: "Centro Diurno de Tres Ríos"

DURACIÓN: **3 horas**

OBJETIVO GENERAL: Fomento de actividad física en pacientes con discapacidad mental que ayuden al mantenimiento de la movilidad articular.

ACTIVIDADES:

1. Realización de ejercicios de estiramiento.
2. Fomentar la recreación a través de la ejecución de actividad física en parque aledaño por parte de los usuarios del centro diurno.
3. Brindar herramientas a través de juegos cuyo objetivo sea el mejoramiento de la flexibilidad.

FECHA: 26 de julio

GRUPO: "Centro Diurno de Tres Ríos"

DURACIÓN: **3 horas**

OBJETIVO GENERAL: Fomento de actividad física en pacientes con discapacidad mental.

ACTIVIDADES:

1. Realización de ejercicios de estiramiento para la conservación del arco de movilidad.
2. Actividad Física y Juegos en parque aledaño.
3. Juegos para estimular el mantenimiento de la flexibilidad.

# **HIDROTERAPIA**



# ***DJABETICOS FELICES***

## **OBJETIVO GENERAL:**

Realizar actividad física guiada en el agua con el fin de promocionar la salud y mantener el control de enfermedades crónicas (Diabetes e Hipertensión) y prevenir o mejorar las patologías osteomusculares.

## **lugar:**

Piscina de Tres Ríos

## **Metodología:**

Se realizaron actividades físicas guiadas en el agua, con estiramiento y calentamiento inicial fuera de ella. Las actividades físicas buscaron la mejora de la capacidad respiratoria, condición física, coordinación por medio de actividades recreativas.

También se hicieron charlas relacionadas a una buena alimentación, reforzadas con materiales de apoyo que podían llevar a sus casas para seguir los consejos.

La Hidroterapia es un tipo de actividad física en la que se utiliza el agua de forma terapéutica, siendo éste un medio que permite amortiguar los impactos de los ejercicios realizados en él. De este modo, se contrarresta el efecto perjudicial ejercido por la gravedad, que se impone en la mayoría de los deportes practicados de forma habitual en el suelo, siendo ésta la principal ventaja obtenida en el medio acuático, marcando la gran diferencia con respecto al resto de actividades deportivas.

#### ✚ **Actividades físicas a desarrollar en el medio acuático.**

##### ✓ ***Estiramientos o stretching para la mejora de la flexibilidad.***

Se pretende mejorar el rango articular de las diferentes partes afectadas o limitadas en movimiento, como hombros, rodillas, cadera, etc. De tal forma que hombros dolorosos por ejemplo, con escasa funcionalidad adquieran una movilidad perdida desde hacía tiempo. Además, de remitir en gran parte las molestias y sensaciones de invalidez en muchos casos.

##### ✓ ***Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica.***

Esta capacidad permite a la persona realizar actividades físicas durante períodos de tiempo prolongados. Esto implica que el corazón, que es el principal motor cardiovascular se transforme en una bomba más fuerte y eficaz. En personas que están pocos o nada entrenados este cambio es bien notable, ya que sus ganas por realizar sus tareas cotidianas y su día a día cambia para bien. No se cansan tanto para llegar al gimnasio, les cuesta menos realizar sus tareas, etc...

##### ✓ ***Actividades para mejorar la resistencia músculo esquelética.***

La resistencia músculo esquelética es la capacidad biológica que permite prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad máxima. Viéndose implicados huesos, articulaciones, músculos, tejido conectivo, tendones y ligamentos; partes dañadas en gran medida en gente mayor, sedentaria o lesionada. Observando la mayoría de estas personas limitadas su capacidad de realizar un determinado esfuerzo por un tiempo prolongado. Por ejemplo, una persona afectada con una epitrócleitis será incapaz de sostener un peso en el aire debido al fuerte dolor que sentirá en el codo. El movimiento en el agua será posible debido al ser un medio ingravido, no existiendo movimientos bruscos ni en contra de la gravedad. Para ello trabajará el desarrollo muscular de toda la zona afectada, y la recuperación de la funcionalidad de dicha zona.

##### ✓ ***Tonificación muscular en zonas puntuales.***

Se pretenden realizar dos acciones parecidas a la hora de tonificar; una de ellas es fortalecer, robustecer, es decir, adquirir más fuerza. Y la otra consiste en, vigorizar, ganar en vivacidad o energía. Todo esto se consigue producto de la resistencia propia del agua. Realizando desplazamientos, moviendo agua con las manos, etc...

Personas que necesitan por un lado reducir grasa de determinadas zonas corporales, y por otro lado aquellas que necesitan adquirir un mayor grado de fuerza. Atrofia muscular o con la musculatura muy laxa y que han de ser endurecidas, para el correcto desarrollo de todo su esquema corporal.

✓ ***Para qué tipo de personas se aconseja la hidroterapia***

- Personas con problemas cardiorrespiratorios leves o moderados
- Personas sedentarias y de escasa actividad física en su día a día.
- Problemas psicomotrices, de coordinación dinámica general y equilibrio tanto dinámico como estático.
- Falta de tono muscular, hipotonía y atrofia general.
- Escasa movilidad articular y flexibilidad.
- Personas nerviosas, intranquilas, estresadas y con dificultad para relajarse.
- Problemas de baja autoestima, escasa auto confianza y de expresión negativa en el devenir diario.
- Actitud postural incorrecta.
- Falta de ritmo y agilidad.
- Lesiones generales de toda la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar)
- Y en general para todas aquellas personas amantes del medio acuático, y con ganas de realizar ejercicio.

✓ ***Pasos***

1. Toma de contacto con el agua, pequeños desplazamientos voluntarios (2 minutos). Ejercicios de estiramientos y de calentamiento articular (principalmente cuello, hombros, zona lumbar y tren inferior) (8 minutos).
2. Desarrollo del objetivo a trabajar. Todos los días se propone una clase totalmente diferente, en la cual se ponga de manifiesto una meta a conseguir. Por ejemplo; a.- clase aeróbica con toda clase de desplazamientos. b.- clase de estiramientos, haciendo de forma pasiva y dinámica diferentes ejercicios de stretching. c.- tonificación muscular con ejercicios de resistencia muscular. Etc... (25 minutos).
3. Después de haber recuperado el organismo tras el trabajo hecho en la segunda parte. Se prepararán para hacer, o bien unos minutos de natación muy suave (principalmente crol y espalda) para aquellos que les sea aconsejable. Y para aquellos que en general se encuentran en una situación de dificultad motriz, se les propone actividades con

materiales auxiliares con un objetivo marcado (individualizado) (8 minutos).

4. Vuelta a la calma, en unos casos con material auxiliar al no flotar, y en otros simplemente realizar flotación dorsal.

✓ **Actividad motriz en seco versus actividad motriz en el medio acuático**

<b>Medio terrestre</b>	<b>Medio acuático</b>
Velocidad de ejecución del movimiento más elevada. Lo cual puede provocar la aparición de movimientos bruscos en articulaciones más sensibles.	Velocidad de ejecución bajo el agua mucho más lenta. Producto de la resistencia dada por el agua.
Mayor control de las acciones motrices. Es más sencillo el manejo del cuerpo en seco. Así acciones como correr, saltar, cambiar de dirección se realizan sin apenas dificultad.	Menor control de las acciones motrices. Ello muy en contra de pensar que en un handicap, resulta ser un aliciente para la práctica deportiva. Ya que al ser un medio más inestable provoca diversión y placer.
Resistencia dada por la gravedad o por los implementos a utilizar.	Medio ingrávido. Resistencia dada al ejercitarse en el agua.
Impacto en articulaciones. Primordialmente rodillas y tobillos.	No existe prácticamente impacto. Esto es debido al estado de flotación que sienten los cuerpos al estar sumergidos en el agua.
Mayor riesgo ante una lesión muscular o articular.	Escaso o nulo riesgo de lesión.
Posibles caídas y como resultado de ello se puede producir la lesión.	En el caso de caerse, se produce una amortiguación del cuerpo dada por el agua.
Personas con patologías moderadas o severas encuentran más dificultad para la realización de la actividad.	Actividades adaptables a todo tipo de patologías.
Personas con sobrepeso o problemas osteo-articulares tienen muchos problemas para la realización de actividades en seco. Tanto los desplazamientos como los ejercicios realizados en suelo.	Todas las personas al flotar más, sienten menos la sensación de la gravedad con su alivio correspondiente.
En personas sedentarias y poco activas la adaptación al ritmo de trabajo idóneo hace pasar por un estado de agujetas. Este estado es incómodo y doloroso, produciendo en algunas personas inclusive dificultades para la realización de su actividad diaria.	No se producen agujetas.
Al realizar cualquier movimiento aparece el incómodo sudor que ejerce de termorregulador al organismo excitado por el aumento de la actividad física.	Existe también la aparición del sudor, pero al estar en el medio acuático el practicante no es consciente de ello. Evitando su

✓ **Beneficios de modo general:**

- SISTEMA OSTEOMUSCULAR: Debido al principio de flotación libera al sistema osteomuscular y a las articulaciones de gran parte del peso del cuerpo reduciendo la carga a la que normalmente está sometido, permitiendo nuevas posibilidades de movilización activa o pasiva de las articulaciones dañadas.

Debido a la mayor densidad del agua respecto al aire supone una resistencia hidrodinámica a determinados movimientos empleado en el tratamiento de patologías osteoarticulares.

- SISTEMA RESPIRATORIO: Produce compresión de la cavidad torácica, por la presión ejercida en la inmersión fortaleciendo los músculos relacionados con la inspiración, a la vez que facilita la espiración.
- A NIVEL NEUROLÓGICO: los cambios térmicos influyen en la regulación del sistema simpático-parasimpático el cual influye en la regulación de aparato digestivo, cardiocirculatorio, respiratorio, renal, etc.
- SISTEMA CIRCULATORIO: los estímulos fríos causan vasoconstricción periférica, reduciendo el aporte sanguíneo a zonas distales y dirigiéndolo a órganos más centrales en la anatomía, así como el aumento de temperatura produce vaso dilatación aumentando el riego sanguíneo local.
- SISTEMA CARDÍACO: La inmersión causa un efecto beneficioso a nivel cardíaco importante, libera al propio corazón por efecto de la gravedad del peso de la sangre en su retorno desde las extremidades inferiores a las cavidades cardíacas, favoreciendo el retorno venoso y reduciendo el estancamiento sanguíneo en el sistema venoso de miembros inferiores, disminuyendo así edemas y retención de líquidos.

✓ **Contraindicaciones de la hidroterapia:**

- Enfermedades infectocontagiosas
- Enfermedades agudas con fiebre, patologías víricas comunes
- Enfermedad respiratoria o cardiológica de gravedad extrema o descompensada que precisen otros tratamientos más agresivos
- Algunas enfermedades de la piel o de las mucosas
- Enfermedades micóticas
- Enfermedades neurológicas o secuelas de éstas que imposibiliten la permanencia en la piscina.

# ACTIVIDADES

FECHA: 7 de abril de 2005

GRUPO: "Diabéticos Felices"

DURACIÓN: **90 minutos**

OBJETIVO GENERAL: Conocer al grupo para así poder establecer el trabajo a realizar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Introducción del grupo y de mi persona.
2. Comentar sobre el trabajo deseado.
3. Establecer el horario.
4. Coordinar con el área acerca del trabajo a realizar y comentar el realizado.

FECHA: 14 de abril

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Calentar en el agua.
2. Estirar para mantener y aumentar los arcos de movilidad.
3. Realizar ejercicios que colaboren a la coordinación.
4. Enseñar mecanismos de respiración adecuada.

FECHA: 21 de abril

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Experimentar la diferencia entre un estiramiento fuera del agua y uno dentro.
2. Calentar fuera de la piscina para evitar que el contacto con el agua fuese tan impactante.
3. Realizar ejercicios de resistencia en este medio.
4. Integrar al grupo por medio de actividades dinámicas.
5. Trabajar individualmente con la niña del grupo.

FECHA: 28 de abril

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Calentamiento y estiramiento fuera de la piscina
2. Realizar actividades dinámicas para integrar al grupo
3. Mejorar la coordinación por medio de diversas actividades.
4. Practicar la respiración adecuada dentro y fuera de la piscina.
5. Ampliar los rangos de movilidad con estiramientos.
6. Relajar utilizando el movimiento del agua y técnicas terapéuticas.

FECHA: 5 de mayo

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estirar fuera de la piscina
2. Calentar fuera de la piscina para facilitar los ejercicios en el agua.
3. Enseñar y practicar la respiración adecuada tanto dentro como fuera de la piscina.
4. Practicar la coordinación como grupo.
5. Realizar marcha dentro del agua utilizando los diferentes grupos musculares.
6. Jugar con un balón pequeño para mejorar la coordinación ojo mano.
7. Mejorar la condición física mediante juegos que la demanden.

FECHA: 12 de mayo

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estirar dentro y fuera de la piscina.
2. Practicar ejercicios de respiración.
3. Integrar al grupo por medio de juegos.
4. Utilizar un balón pequeño para mejorar coordinación grupal.
5. Utilizar diferentes tipos de marcha para fortalecimiento de distintos grupos musculares.



FECHA: 19 de mayo

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estirar fuera de la piscina siguiendo la rutina habitual.
2. Realizar ejercicios de respiración por medio de un juego que consiste en guiar una pelota por la piscina utilizando únicamente el aire de cada participante.
3. Ejercitar distintos grupos musculares por medio de marchas diferentes.
4. Estirar dentro de la piscina.
5. Relajar por medio de la técnica de Laura Mitchell.
6. Instruir a los pacientes acerca de su enfermedad por medio de una charla impartida por la nutricionista.

FECHA: 26 de mayo

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estirar fuera de la piscina siguiendo la rutina habitual.
2. Realizar ejercicios de respiración por medio de un juego que consiste en guiar una pelota por la piscina utilizando únicamente el aire de cada participante.
3. Ejercitar distintos grupos musculares por medio de marchas diferentes.
4. Estirar dentro de la piscina.
5. Relajar por medio de la técnica de Laura Mitchell.
6. Mejorar la coordinación por medio de juegos con bolas pequeñas.
7. Realizar marcha en grupo venciendo la resistencia del agua.
8. Mostrar el uso adecuado del glucómetro.

FECHA: 2 de junio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estiramiento inicial fuera del agua.
2. Actividad dinámica fuera del agua para estimular coordinación y trabajo en equipo.
3. Juego con balón grande en la piscina.
4. Juegos para vencer resistencia del agua.
5. Marchas para ejercitar diversos grupos musculares.
6. Estiramiento final en piscina.
7. Técnica de relajamiento.
8. Tomas de presión
9. Consejos de la nutricionista.

FECHA: 9 de junio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estiramiento inicial fuera del agua.
2. Marchas para ejercitar diversos grupos musculares.
3. Juego de "water polo" con balón grande
4. Pataleo en supino y prono.
5. Juego de baloncesto.
6. Estiramiento final en piscina.
7. Técnica de relajamiento.

FECHA: 16 de junio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estiramiento inicial fuera del agua.
2. Actividad dinámica de calentamiento fuera del agua.
3. Juego con las tres bolas para promover coordinación y capacidad de escucha.
4. Estiramientos lumbares dentro del agua.
5. Juego de bola.
6. Actividades de respiración.
7. Flotar en supino y prono.
8. Marchas para ejercitar diversos grupos musculares.
9. Estiramiento final en piscina.
10. Técnica de relajamiento.
11. Consejos de la nutricionista.

FECHA: 23 de junio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Estiramiento inicial dentro del agua.
2. Juego con balón grande en la piscina.
3. Juegos para vencer resistencia del agua.
4. Marchas para ejercitar diversos grupos musculares.
5. Estiramiento final en piscina.
6. Técnica de relajamiento.

FECHA: 30 de junio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Realizar calentamiento y estiramientos fuera del agua.
2. Mejorar la coordinación por medio de diferentes actividades.
3. Mejorar la condición cardiorrespiratoria por medio de juegos con el balón con distintas modificaciones.
4. Ejercitar diferentes grupos musculares utilizando la resistencia del agua.
5. Estirar dentro del agua.
6. Técnicas de relajación.

FECHA: 4 de julio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Balneario en Orosí)

**DURACIÓN: 4 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Visita a un escenario diferente para modificar la rutina y promover la integración grupal.
2. Estiramiento fuera del agua.
3. Calentamiento inicial en la piscina.
4. Ejercicios que promueven la integración y coordinación grupal.
5. Ejercicios de fortalecimiento venciendo la resistencia del agua.
6. Juegos con el balón.
7. Fortalecimiento de grupos musculares con ejercicios específicos,
8. Aeróbicos para mejorar capacidad cardiorrespiratoria.
9. Ejercicios de disociación.
10. Estiramiento final dentro del agua.
11. Técnicas de relajación.

FECHA: 21 de Julio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**ACTIVIDADES:**

1. Clases de rescate en el agua a cargo del encargado de las piscinas.
2. Estiramiento inicial.
3. Bailoterapia.
4. Ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores.
5. Marchas en el agua utilizando diferentes grupos musculares.
6. Técnica de Relajación.

FECHA: 25 de julio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**ACTIVIDADES:**

1. Estiramiento inicial fuera del agua.
2. Juego para estimular coordinación con balones de diferente tamaño fuera del agua.
3. Juego del ratón y el gato con la modificación de calles y avenidas.
4. Pataleo dentro del agua como calentamiento.
5. Continuación de las clases de rescate.
6. "Sprints" para mejorar capacidad aeróbica.
7. Juego con balones dentro del agua.
8. Estiramiento final.
9. Técnica de Relajación.

FECHA: 28 de julio

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**ACTIVIDADES:**

1. Estiramiento inicial dentro del agua.
2. Actividades de calentamiento.
3. Aeróbicos.
4. Fortalecimiento de diferentes grupos musculares.
5. Estiramiento final.
6. Técnica de relajación.

FECHA: 1º de agosto

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

**ACTIVIDADES:**

1. Estiramiento inicial dentro del agua.
2. Actividades de calentamiento.
3. Juegos con balón
4. Baile
5. Estiramiento final.
6. Técnica de relajación.

FECHA: 4 de agosto

GRUPO: "Diabéticos Felices" (Piscinas Municipales de Tres Ríos)

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física guiada en el agua para apoyar el mantenimiento de la salud.

ACTIVIDADES:

1. Calentamiento inicial
2. Ejercicios de respiración
3. Pataleo
4. Juegos de bola
5. Rescate en agua
6. Ejercicios de fortalecimiento
7. Estiramiento final

# **COMPAÑÍA TEXTIL**

## **CENTROAMERICANA**

### **Objetivo General:**

Aliviar y/o prevenir las patologías osteomusculares presentes en los participantes debido al uso inadecuado y excesivo de las estructuras corporales; en el medio acuático.

### **Lugar:**

Consultorio médico de la compañía.

### **Metodología:**

La particularidad de este grupo radica en que es un grupo cautivo de edades diversas. Y al hacer el diagnóstico, la mayoría reflejó una necesidad fehaciente de una reducción de peso para mejorar la calidad de vida. Enfocados en esos términos, se utilizaron las instalaciones de Parque del Este para realizar hidroterapia, aeróbicos y técnicas de relajación; junto con charlas de alimentación saludable enfocada a mitos y realidades para reducir peso.



## Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos, con música y fuera del agua, fueron otra opción de actividad física para los trabajados que por una u otra razón decidieron no participar en la hidroterapia; al igual que la hidroterapia.

El ejercicio es una parte muy importante de un programa de control de peso. El ejercicio aeróbico, al disminuir las reservas de glucógeno, favorece el uso de la grasa para combustible. Otros beneficios son que se fortalecen la integridad vascular y aumenta la sensibilidad a la insulina, contribuye con el alivio del tedio, da un mayor sentido del control y una mejor sensación de bienestar.

Sin embargo, la constancia es el factor clave para lograr los beneficios del ejercicio. Las recomendaciones de ejercicio previas por lo general señalaban 20 a 60 min. de ejercicio de resistencia de moderada a alta intensidad realizado tres o más veces a la semana. En la actualidad se piensa que la mayor parte de los beneficios saludables se logran con una actividad física de intensidad moderada (suficiente para gastar 200 Kcal. al día) acumulada en sesiones breves intermitentes. La recomendación actual es: "cada adulto debe acumular 30 min. o más de actividad física de intensidad moderada en la mayor parte de los días de la semana o de preferencia en todos".

Cualquiera que sea el ejercicio que se seleccione, deberá estar fácilmente disponible, ser placentero, accesible desde el punto de vista económico y fácil de realizar. El ejercicio contribuye al bienestar y a la autoestima, aun cuando no se logre la baja de peso. También ayuda a l individuo a mantener la reducción de peso. Se ha demostrado que la recuperación del peso tienen muchos menos posibilidades de presentarse cuando la actividad física se combina con algún otro método de reducción de peso. (Krausse, 2001)

## Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación fueron un pilar muy importante en las actividades físicas; dada la necesidad exteriorizada de los participantes y como protocolo de nuestra partición en los diferentes grupos a trabajar.

Se ha demostrado que el cerebro y el sistema nervioso son el centro de dirección y control de todo el cuerpo. Los ejercicios de relajación funcionan revitalizando y mejorando el cuerpo al intensificar la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Utilizando una profunda conexión entre el cerero y el cuerpo, los ejercicios de relajación pueden lograr cambios y mejoras físicos extraordinarios con eficacia y rapidez sorprendentes.

Los ejercicios de relajación aplican la contundente regla neurológica: menos esfuerzo muscular produce más aprendizaje sensorial motor y mayor mejora física.

Algunos de los beneficios de los ejercicios de relajación son los siguientes:

1. Efecto calmante inmediato en los músculos cansados, aliviando la tensión y mejorando la postura.
2. Alivian la tensión muscular y relaja los músculos.
3. Ayuda a que el cuerpo esté más flexible, a sentirse más libre y más sano.

4. Alivio rápido contra el estrés y prevención ante el mismo.
5. Ayudan a mejorar los hábitos posturales para combatir dolores asociados a posturas.
6. Aumenta el rendimiento deportivo (mayor flexibilidad, eficacia de movimiento, más capacidad y rapidez, precisión y coordinación mejoradas).
7. Pueden incrementar la vitalidad natural y rejuvenecer el cuerpo.
8. Pueden acelerar el proceso de curación en sesiones o tirones, al reducir la inflamación y estimular la circulación.
9. Minimizan los efectos del envejecimiento al disminuir las molestias físicas a medida que pasa el tiempo. (Zemach, 1996)

#### **Alimentación saludable enfocada al control de peso**

Un suministro continuo de nuevos y a menudo aberrantes enfoques a la reducción de peso, está accesible al consumidor a través de la literatura popular. Aunque algunos de estos enfoques son sensibles y apropiados, en la mayor parte se hace hincapié en resultados rápidos con mínimo esfuerzo. Es frecuente que las dietas propuestas conduzcan a deficiencias nutricionales durante un período prolongado; sin embargo, los posibles riesgos para la salud raras veces se hacen reales en virtud de que las dietas suelen abandonarse después de algunas semanas. Por otra parte, las dietas de moda fomentan expectativas no realistas, predisponiendo al individuo al fracaso, a la culpa subsiguiente y a los sentimientos de impotencia incluso para manejar el problema del peso.

Los programas de baja de peso con cualquier grado de éxito integran cambios en la selección de alimentos con ejercicio, a menudo con modificación de la conducta, educación nutricional y apoyo psicológico. Cuando estos enfoques fracasan en lograr la reducción deseada en la grasa corporal, se añade medicación al programa y, en el caso de la obesidad mórbida, se requiere intervención quirúrgica. (Krausse, 2001)

Uno de los principales problemas que tiene la alimentación de los costarricenses es la preferencia por lo dulce (bebidas con mucha azúcar, gaseosas, confites, helados, entre otros), que puede llevar a problemas tales como sobrepeso y diabetes. De ahí la importancia de demostrar a los trabajadores, por medio de la educación nutricional el contenido de azúcar en los alimentos, con el fin de incentivarlos a moderar el consumo de azúcares simples, seleccionando alimentos con menor concentración de éstos. Además de aclarar dudas, inquietudes y mitos que se tienen sobre productos en el mercado, dietas, alimentos o hábitos alimentarios para la reducción de peso.

# **ACTIVIDADES**

FECHA: 5 de julio

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

DURACIÓN: **1 hora**

OBJETIVO GENERAL: Coordinación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Establecimiento de horarios.
2. Identificación de grupos.
3. Coordinación con el "Parque del Este" para solicitar las instalaciones.

FECHA: 19 de julio

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

DURACIÓN: **3 horas**

OBJETIVO GENERAL: Coordinación

ACTIVIDADES:

1. Establecimiento de grupos de trabajo.
2. Coordinación con Parque del Este para préstamo de instalaciones.
3. Consultas de participantes.
4. Planeamiento de la intervención.

FECHA: 20 de julio

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Evaluaciones iniciales

ACTIVIDADES:

1. Peso y talla de participantes.
2. Consultas a los miembros sobre las necesidades de los mismos.

FECHA: 26 de julio

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realización de actividades en el agua para la prevención o tratamiento de patologías osteomusculares y educación para la promoción de la salud

**ACTIVIDADES:**

1. Estiramiento inicial.
2. Actividad física dentro del agua.
3. Charla de la nutricionista sobre el contenido de azúcar en los alimentos.

FECHA: 27 de julio

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Realización de actividades en el agua para la prevención o tratamiento de patologías osteomusculares y educación para la promoción de la salud

**ACTIVIDADES:**

1. Estiramiento inicial
2. Actividad Física en piscina
3. Técnica de relajación en piscina.
4. Aeróbicos en kiosco como opción alternativa para los que no participan en piscina.
5. Charla de nutrición acerca del contenido de azúcar en los alimentos.

FECHA: 5 agosto

GRUPO: "Compañía Textil Centroamericana"

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realización de actividades en el agua para la prevención o tratamiento de patologías osteomusculares y educación para la promoción de la salud

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial
2. Calentamiento
3. Rescate en el agua
4. Pataleo
5. Braseo
6. Técnica de Relajación
7. Estiramiento final

# **GRUPOS DE EJERCICIOS**

## ✚ BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LOS DIFERENTES SISTEMAS

La actividad y el acondicionamiento físico pueden mejorar la calidad de vida del anciano, aumentar su capacidad para el trabajo y el recreo y modificar el ritmo de la declinación funcional.

La mayoría de médicos geriatras señalan que a menudo el deterioro funcional, provocado por la incapacidad física, y conservar la independencia, son los dos problemas más comunes y más difíciles en el manejo de estos pacientes. Por lo que se considera que el entrenamiento físico ayudará a los ancianos a realizar y participar en actividades de cuidado personal que a veces se ven limitadas por la dependencia.

Entre los beneficios a las reacciones que se pueden presentar al entrenamiento están:

- En el sistema cardiovascular:

Hay cambios tanto en la región de l miocardio, como a nivel periférico. Aunque la frecuencia cardíaca en reposo se altera poco con la edad, si se pueden observar cambios más grandes en la frecuencia cardíaca máxima que se puede alcanzar con el esfuerzo; debe recordarse que esta frecuencia está directamente relacionada con la edad ( $FC_{m\acute{a}x} = 220 - \text{edad en años}$ ). Sin embargo, se sabe que las personas pueden llegar a alcanzar una frecuencia cardíaca máxima más alta que la estimada que se obtiene al aplicar esta fórmula.

Aunque la persona no tenga ningún tipo de padecimiento relacionado con el corazón, siempre se dan cambios funcionales y estructurales relacionados con la vejez. Se dice que entre los 25 y 85 años el volumen sistólico disminuye aproximadamente un 30% y el miocardio se va hipertrofiando paulatinamente. No obstante, las personas de edad avanzada que realizan esfuerzo moderado logran mejorar su volumen sistólico, de manera que puede compararse con el de un individuo más joven.

También en los cambios relacionados con la edad producen reducción del gasto cardíaco en reposo en donde se nota una reducción del 58% entre los 25 y 85 años. La capacidad para aumentar la frecuencia cardíaca máxima y el volumen sistólico, durante cargas de trabajo moderado permite que se den incrementos proporcionales en el gasto cardíaco.

Además, la presión arterial en reposo y durante ejercicio es diferente en personas de edad avanzada, ya que la elasticidad de los vasos sanguíneos se pierde con la edad.

- El acondicionamiento físico tiene beneficios para los adultos mayores de manera que ellos puedan lograr adaptaciones como si tuvieran una menor edad, ya que la captación máxima de oxígeno mejora con ejercicio de resistencia, con determinada carga de trabajo absoluto habrá reducción de frecuencia cardíaca, presión arterial, acumulación de lactato sanguíneo después del ejercicio. Además se logra que el esfuerzo submáximo se resista por más tiempo y que la recuperación pos ejercicio se lleve a cabo más rápido.

- Sistema respiratorio:

Al disminuir la movilidad de la pared torácica con la edad y aumentar simultáneamente la adaptabilidad, se incrementa en un 20% el esfuerzo necesario para vencer la resistencia elástica. Normalmente el volumen residual aumenta, en tanto que la capacidad vital disminuye. Estos cambios funcionales producen una dependencia de la frecuencia respiratoria aumentada más que de un aumento de volumen de ventilación pulmonar durante el esfuerzo.

En personas normales de cualquier edad la capacidad respiratoria no limita la capacidad para el ejercicio. Los cambios en la respiración que se dan en la edad adulta no impiden una mejoría significativa de la capacidad aeróbica que puede producir el entrenamiento, sino que la capacidad ventilatoria depende de la capacidad periférica y vascular, no así de la respiratoria.

- Sistema nervioso:

Los cambios que se dan en este, tanto a nivel periférico como central, afectan la capacidad para el ejercicio. Con la edad los tiempos de reacción se alargan y la velocidad de conducción nerviosa disminuye. Además se pueden ver en muchos casos trastornos sensoriales y del umbral de percepción de muchos estímulos.

Se ha demostrado que la actividad física puede prevenir los cambios seniles del sistema nervioso, además de que ayudan a disminuir y en algunos casos hasta eliminar el dolor crónico, la ansiedad, la función cognoscitiva o neuropsiquiátrica. Un hecho destacable es que un rasgo presente en todos los programas de ejercicios para ancianos es la sensación de bienestar percibida por todos los participantes

- Metabolismo:

La mayoría de los cambios metabólicos relacionados con la vejez, pueden ser modificados mediante la práctica del ejercicio. Se sabe que el índice del metabolismo basal y la captación máxima de oxígeno disminuyen progresivamente con la edad, en mayor cantidad en las personas sedentarias. Además también disminuye la tolerancia a la glucosa, se da una reducción de masa muscular, mientras que aumenta la cantidad de grasa que se acumula en el cuerpo.

El acondicionamiento puede traer un aumento en la captación máxima de oxígeno, disminuir la grasa corporal y aumentar la masa muscular, además de influir favorablemente en el metabolismo de los carbohidratos y posiblemente en los lípidos.

- Sistema musculoesquelético:

La rarefacción progresiva de los huesos es un hecho común en la vejez, el cual puede verse acrecentado con la insuficiente ingesta de calcio, diabetes sacarina, trastornos renales o inmovilidad. Además la pérdida de resistencia ósea predispone a fracturas, la cual es una causa importante de morbilidad en los ancianos.

Según estudios realizados se llegó a la conclusión de que la actividad física podría ser un medio para incrementar el contenido mineral de los huesos, así como en el contenido corporal de calcio, después de la participación en programas de ejercicios.



La flexibilidad suele disminuir con el envejecimiento. Sin embargo no está claro si se debe a pérdida por senectud biológica o resultado de alguna enfermedad degenerativa o bien a la inactividad física. Se ha determinado que después de participar en un grupo de ejercicios, los participantes adquieren no sólo mejores ángulos de movilidad articular en general, sino también una mejor percepción de los movimientos y bienestar general.

### ✓ **PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Cuando se prescribe un ejercicio, se debe de tomar en cuenta tres aspectos:

#### 1. OBJETIVOS

- a. Mejorar la condición
- b. Mejorar la salud
- c. Promover la capacidad cardio respiratoria

#### 2. PRINCIPIOS

- a. Sobrecarga
- b. Individualidad
- c. Especificidad
- d. Reversibilidad
- e. Variabilidad

#### 3. COMPONENTES

- a. Calentamiento-estiramiento
- b. Fase de resistencia aeróbica
- c. Fase de resistencia muscular
- d. Fuerza
- e. Flexibilidad
- f. Enfriamiento

### ✚ **HIGIENE POSTURAL**

La clave consiste en el hecho de que cuando uno se levante, trabaje, descanse, etc., se debe de tratar de ser consciente de la postura que adopta el cuerpo y corregirla.

Para conseguir una buena postura el cuerpo debe estar correctamente equilibrado, logrando alinear las diferentes partes de este en forma eficaz. Para esto, el método más preciso consiste en levantar la cabeza pues esta pesa entre 4,5 y 5 kilos. El imaginar que se tiene un objeto sobre la cabeza y que no debe caerse, es un muy buen truco. Entonces si la cabeza se encuentra mal colocada su peso perjudicará a la espalda, pero si se mantiene en el sitio correcto, esos cinco kilos ayudarán a equilibrar el cuerpo.

Cuando se hecha la cabeza hacia atrás ocurren varias cosas de forma automática:

- La curva del cuello disminuye
- Los hombros se enderezan
- El pecho se levanta

Debemos diferenciar entre una postura erguida y una curvada. La primera es la que anteriormente explicamos, y la otra consiste en que si al girar la pelvis hacia atrás, el torso se hunde y la zona cervical y la barbilla caen hacia delante.

Al adoptar una postura curvada e inclinada hacia delante, la presión ejercida sobre los discos será irregular, provocando a largo plazo una deformación de estos. También habrá una alteración en las curvas normales de la columna dando como resultado:

- Caja torácica hundida
- Cintura escapular cae hacia delante
- Los hombros están torcidos
- Las vértebras cervicales están muy forzadas pues la cabeza cae hacia delante
- La nuca presenta arrugas.

A continuación vamos a hablar de las posturas correctas a adoptar en algunas de las actividades más comunes en nuestra vida diaria:

## INCLINARSE

Si la mayor parte del tiempo la persona se encuentra de pie y debe de estar inclinando constantemente, se desarrollarán varios efectos negativos con el paso del tiempo. Dentro de estos efectos se pueden notar el:

- Dolor de cuello
- Dolor en la parte baja de la espalda.

Para evitar estos efectos negativos, la persona debe de seguir las siguientes pautas:

1. Colocar un pie sobre un reposapiés o una caja de cartón e ir alternando un pie tras otro.
2. Trabajar a una altura adecuada, más o menos a la altura del ombligo.

Al inclinarse, debe hacerse con las piernas flexionadas y la espalda recta, preferiblemente apoyándonos sobre una mano.

Hay dos formas diferentes para agacharse:

1. Forma horizontal para agacharse: la columna vertebral debe de estabilizarse en su posición neutra.
2. Forma vertical de agacharse: la colocación casi vertical del tronco somete a las articulaciones de las rodillas a una gran carga, y el m. cuádriceps debe realizar un gran esfuerzo. Las articulaciones del tobillo

deben presentar una buena tolerancia a la extensión dorsal, y las de la cadera y rodilla a la flexión.

El inclinarse o agacharse con una postura incorrecta, provocará tensiones a nivel lumbar y cervical, que puede desarrollar dolores en estas partes o inclusive contracturas que nos limiten el movimiento.

## SENTARSE

El sentarse con el tronco inclinado hacia delante durante un período de tiempo prolongado, o con los pies guindando porque no llegan al suelo, nos traerán consecuencias negativas:

- Tensión en el cuello, en los hombros y en los brazos
- Dolor en la parte baja de la espalda.

Para evitar esto debemos de:

1. Apoyarnos firmemente en el respaldar en todo momento, y si es necesario podemos colocar un cojín en la zona lumbar. El respaldo debe sujetar todo el arco lumbar.
2. Mantener las rodillas al mismo nivel que las caderas, en ningún caso por debajo. las caderas y rodillas deben estar en un ángulo de 90°.
3. Se debe procurar elegir una silla con reposabrazos, pues al apoyarlos estos no serán una carga para la columna.
4. La distancia entre los pies y las articulaciones de la rodilla debe ser superior a la anchura de la pelvis, esto es importante especialmente cuando el tronco debe de inclinarse hacia delante en un escritorio pues se debe de apoyar en las articulaciones de la cadera.
5. Los muslos y los pies deben de estar hacia fuera.

Para sentarse y levantarse protegiendo la espalda, debemos de apoyarnos en los reposabrazos. Si el asiento no los tiene, podemos apoyar las manos en los muslos mientras estés sentándote o levantándote, manteniendo siempre la espalda recta.

Mientras estemos sentados, debemos mantenernos siempre de frente a nuestro trabajo. Si se tiene que girar, hay que evitar rotar los hombros desde la cintura manteniendo las caderas apoyadas en la silla, por lo que se debe de girar con todo el cuerpo a la vez: tronco, caderas, piernas y pies.

Las sillas más recomendables para aquellas personas que pasan mucho tiempo sentado, son aquellas de respaldar regulable en altura, para que no quede más alto ni más bajo de lo que se necesita, pues una silla sin respaldar se sentirá como 140 Kg. a nivel lumbar. Para conducir, la posición ideal del asiento es la que permite llegar a los pedales sin despegar la columna del respaldar.

## DE PIE

Cuando estamos de pie:

- Los pies deben de estar a la anchura de la pelvis.

- Las rodillas dirigidas hacia delante y en semiflexión.
- La pelvis, tórax y la cabeza se encuentran alineadas dentro del eje longitudinal vertical del cuerpo.
- El eje escapular apoyado sobre el tórax.
- Los brazos en suspensión.

Si estamos de pie con las rodillas totalmente extendidas, esto repercutirá a nivel lumbar como si tuviéramos unos 100 Kg. encima.

## AL ACOSTARNOS

Debemos de estar seguros de que la cama que tengamos sea la más óptima o por lo menos se acerque. Para esto debemos:

- Usar un colchón firme (ni duro ni blando), que se ajuste a las curvas de la columna.
- La cama no debe resultar pequeña para su tamaño.(VER ANEXO #5)
- Proteja sus cervicales usando una almohada ni muy fina ni muy gruesa, que mantenga el cuello en el eje de la columna.

Si una persona está acostada boca arriba en una cama muy dura, esto le repercutirá a nivel lumbar como si tuviese 25 Kg en su espalda, el estar de medio lado en la misma cama le aumenta ese peso a 75Kg

Cuando estamos durmiendo debemos procurar hacerlo de la siguiente manera:

- Cambiar de postura frecuentemente.
- La mejor postura para dormir es la postura fetal, que es sobre el costado derecho, con las caderas y las rodillas flexionadas, apoyándose sobre un hombro.
- Al dormir boca arriba, proteja su columna lumbar colocando un cojín bajo las rodillas para que se mantengan flexionadas.

La peor postura para dormir es boca abajo. Si ya se está muy habituado y se vuelve difícil abandonar esta postura del todo, intente colocarse un poco de costado con la cadera flexionada y la rodilla contrarias al lado hacia el que gira la cabeza. Trate de rotar los hombros para que el giro del cuello no sea tan radical.

## LEVANTARSE DE LA CAMA

1. Sentarse de lado flexionando un brazo y clavando el codo en el colchón, manteniendo el puño en alto. Después debemos de cruzar la otra mano, apoyarla en el puño y levantar la espalda de lado hasta sentarse en la cama, dejando las piernas fuera
2. Ponerse de pie: apoyando las manos en los muslos, debemos de levantarnos manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás.

## BARRER

Cuando estemos barriendo, hay ciertas reglas que debemos seguir como:

- Elegir un palo largo para que nos impida el tener que encorvarnos.
- Mover la escoba lo más cerca posible de los pies, evitando que la columna se incline.

Cuando estamos barriendo o haciendo alguna actividad similar, debemos evitar encorvarnos, pues si lo hacemos vamos a tener repercusiones a nivel cervical e inclusive llegar a desarrollar una cifosis. El jorobarse desarrolla una tensión en nuestra columna de manera que estuviésemos levantando 175 Kg con nuestra espalda.

## LEVANTAR CARGAS

La espalda es una herramienta mecánica realmente útil que nos sirve, entre otras cosas, para levantar pesos. Si se pone en práctica las recomendaciones que les vamos a brindar, la espalda no se desgastará tan rápidamente y no habrá dolores ni lesiones.

Si el objeto a levantar es un objeto muy pesado, es mejor no intentarlo y pedir ayuda para levantar la carga.

A la hora de levantar el peso, debemos de adoptar una buena posición acercándonos correctamente a la carga:

1. Acercar los pies cuanto más se pueda al peso que se va a levantar.
2. Colocar los pies separados para tener una mayor base y lograr un equilibrio estable.
3. Orientar los pies en dirección del desplazamiento que se va a realizar para transportar la carga. Así se evita tener que rotar una vez cargado el peso.

Cuando vamos a agacharnos para levantar la carga:

1. Agacharse doblando las rodillas, no inclinando el tronco. Manteniendo la espalda recta y la cabeza levantada.
2. Se debe usar toda la superficie de las manos para agarrar el objeto. Cuanto mayor sea la superficie que se abarque, mayor será la estabilidad y la fatiga será menor.
3. Levantar la carga usando la fuerza de las piernas, no la de los brazos. Incorporate manteniendo la espalda recta, nunca inclinada hacia delante.
4. Mantener los brazos pegados al cuerpo. Cuanto más cerca del cuerpo esté el peso, menor será la carga que soportan los brazos. No uses los brazos para levantar la carga: úsalos sólo para sostenerla

Una vez que tengamos la carga en nuestros brazos y nos tengamos que desplazar, debemos de adoptar las siguientes recomendaciones:

1. Durante el desplazamiento, mantengamos las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta.

2. Si se tiene que girar, no podemos rotar el tronco solamente dejando las piernas quietas, sino que debemos procurar girar todo el cuerpo en un solo bloque

En resumen, estos son las reglas que debemos seguir para levantar una carga:

1. Acercar los pies al objeto que a levantar y mantenerlos un poco separados.
2. Agacharse doblando las rodillas y no inclinando el tronco.
3. Usar toda la superficie de las manos para agarrar el objeto.
4. Levantar la carga usando la fuerza de las piernas.
5. Mantener los brazos pegados al cuerpo.
6. Mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás.
7. Al desplazarse con la carga hay que mantener las rodillas un poco flexionadas.
8. Si tienes que girar, gira tu cuerpo en bloque.
9. Al levantar la carga, el límite de altura es el pecho.

La mayoría de las personas que siempre estuvieron forzados a levantar cargas, tienden a desarrollar una hernia discal, pues nunca adoptaron una postura correcta y las presiones que su espalda recibía, desplazaron el disco o discos.

Lo óptimo es repartir el peso equilibradamente entre los dos brazos, llevando menos de dos kilos a cada lado. Si, por el contrario siempre acostumbramos cargar bolsos o maletines pesados en un solo hombro, podemos causar una escoliosis.

Si se utiliza ayuda como la de un carrito o una valija con ruedas, lo mejor es llevar el carrito por delante por que si se lleva por detrás, esto obliga a realizar torsiones bruscas.

La presión sobre la espalda aumenta cuando sujetamos y transportamos objetos. La musculatura de la región cervical y de la nuca no está hecha para soportar grandes pesos y el hacerlo puede desarrollar tensiones musculares o hasta el síndrome de las vértebras cervicales.

### ✓ **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

Estos ejercicios son ideales para dar elasticidad a los músculos y por lo tanto mantener la movilidad de las articulaciones. Si se tiene una postura curvada, estos ejercicios son muy recomendables pues esta postura provoca que determinados grupos musculares se acorten y pierdan la movilidad con el tiempo. El estiramiento no debe resultar doloroso en ningún caso, sino agradable.

#### 1. MÚSCULOS DE LOS PIES Y LAS PIERNAS

A un paso de distancia de una pared, inclínese hacia delante apoyando los antebrazos en la pared. Ponga un pie más adelante que el otro, y procure que las puntas de ambos pies señalen hacia delante. Estire la pierna que está

atrás presionando el talón contra el suelo, estirando la pantorrilla (la pelvis no debe estar girada). Se debe de permanecer 20 segundos en esta posición y hacer 3 repeticiones con cada pierna.

## 2. MÚSCULOS DE LA PARTE INTERIOR DEL MUSLO

Acostarse boca arriba con un paño por debajo de la zona lumbar. Flexione las piernas hacia el lado con ambas rodillas lo más cercano posible al suelo. Trate de pegar las rodillas al suelo. Hágalo 3 veces cada una con una duración de 20 segundos.

## 3. MÚSCULOS DE LA PARTE LUMBAR:

Tumbado en el suelo elevar las piernas sobre una pared buscando formar un ángulo de 90 grados. Observar que las nalgas toquen la pared y la zona lumbar descansa sobre el suelo. Espirar estirando las piernas sobre el muro. Mantener por 20 segundos y hacer tres repeticiones.

## 4. ESTIRAMIENTO CERVICAL:

Sentado, flexionar la cabeza intentando pegar la barbilla al pecho. Mantenerlo por 20 segundos y hacerlo 3 veces. Para aumentar el estiramiento el paciente puede colocar las manos entrecruzadas por detrás y con el peso de los brazos hacer fuerza hacia delante.

## 5. ESTIRAMIENTO DORSAL:

De cuatro patas, estirar los brazos hasta que la cabeza quede entre los hombros. En esta posición intentar aproximar el pecho al suelo. Es importante que la cabeza no se deje caer hacia el suelo. Mantener por el mismo tiempo que las demás y con las mismas repeticiones.

## 6. ESTIRAMIENTO DE PECTORALES:

Sentado con las espalda pegada a la pared, pasar las manos por detrás de la cabeza dedos entrelazados. Los codos deben estar pegados a la pared presionar con los codos. Mantener el estiramiento.

## 7. FORTALECIMIENTO DE ABDOMINALES:

Boca arriba, flexionar cadera derecha mientras mantienes las piernas izquierda extendida. Mantener el estiramiento y cambiar de pierna.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

Los ejercicios de fortalecimiento nos dan la capacidad de sostener el peso del cuerpo y amortiguarlo de forma más fácil. Los que enseñaremos son de un nivel elemental que no necesitan de mucha fuerza para realizarlos. Cada uno se debe mantener por 10 segundos y hacer tres series una vez al día.

## 1. CUATRO PUNTOS:

De cuatro patas con manos y rodillas apoyadas contra el suelo. Las manos están alineadas con los hombros y los codos ligeramente flexionados. Las rodillas se separan un poco más de la anchura de la cadera y los pies se están viendo el uno al otro. La pelvis se inclina un poco, el tórax se endereza y el cuello se estira.

Después de tener una posición correcta, levante un brazo hacia el lado y manténgalo contando hasta 10, después cambie de brazo. Hágalo 3 veces con cada uno. Posteriormente extienda cada una de las piernas hacia atrás.

## 2. BOCA ABAJO

Boca abajo con las piernas ligeramente separadas y las rodillas un poco giradas hacia fuera, al igual que los brazos que reposan junto al cuerpo. La frente se apoya sobre una toalla doblada.

Posteriormente presione el pecho contra el suelo, estire el cuello y trate de empujar con los brazos hacia abajo.

## 3. SENTADO

Sentado en la mitad del asiento y con el cuerpo erguido ponga las manos arriba procurando que estén más separadas que los hombros. Las manos deben sostener una toalla.

Incline el torso hacia delante con la espalda recta, tirando de la toalla. Sostenga.

## 4. DE MEDIO LADO:

Acostado de medio lado, el brazo que está sobre el suelo se coloca debajo de la cabeza. Doble la pierna que está en el suelo y apoye el otro brazo frente al cuerpo. Estire la pierna que está arriba y levántela de manera que los dedos y la rodilla vean un poco hacia arriba. Sostenga, y una vez completadas las tres series, cambie de lado.



# ***GRUPO DE EJERCICIOS DE CONCEPCION***

## **Objetivo General:**

Promocionar y prevenir la salud por medio de la actividad física, con el fin de evitar y/o disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y de patologías osteomusculares.

## **Lugar:**

Salón Comunal Barrio Los Ángeles.

## **Metodología:**

Consistió en la realización de ejercicio aeróbico guiado con un calentamiento y estiramiento previo. Se impartieron consejos de higiene postural, prevención de enfermedad cardiovascular y de alimentación saludable para reducción de peso.

# ACTIVIDADES

FECHA: 24 de Enero

GRUPO: Grupo de ejercicios/ EBAIS de Concepción

TEMA: "Coordinación"

DURACIÓN: **3, 5 horas.**

OBJETIVO GENERAL: Conocer la población y averiguar sobre la dinámica de grupo de ejercicios de Concepción

FECHA: 28 de Enero

GRUPO: Grupo de ejercicios/ EBAIS de Concepción

TEMA: "Actividad Física"

DURACIÓN: **3 horas**

OBJETIVO GENERAL: Promover la actividad física como medio indispensable para mantener un buen estado de salud, de modo tal que se disminuyan los factores de riesgo para el padecimiento de enfermedades crónicas.

ACTIVIDADES:

1. Actividad Física dirigida por estudiantes.
2. Revisión de Expedientes para conocer la población, prevalencia de enfermedades crónicas, grupo etéreo; para tener claro el tipo e intensidad de actividad física a realizar.

FECHA: 2 de Febrero

GRUPO: Grupo de ejercicios/ EBAIS de Concepción

TEMA: "Escuelas de Espalda"

DURACIÓN: **4 horas**

OBJETIVO GENERAL: Mostrar la manera adecuada para realizar las actividades de la vida diaria, así como explicar las consecuencias que las malas posturas tienen sobre nuestro cuerpo.

ACTIVIDADES:

1. Escuela de Espalda Actividad demostrativa
2. Aclaración de dudas que surgieran en el grupo sobre la alimentación saludable.
3. Actividad Física.

4. Revisión de expedientes debido al aumento de los miembros del grupo.

FECHA: 22 de Junio

GRUPO: Grupo de ejercicios/ EBAIS de Concepción

TEMA: "Prevención de enfermedad cardiovascular y ejercicio físico"

DURACIÓN: **1 hora**

OBJETIVO GENERAL: Educar a los asistentes sobre los beneficios que la actividad física brinda a los diferentes sistemas del cuerpo, y la manera más adecuada de hacerlo.

ACTIVIDADES:

Se inició con la explicación de los beneficios de la actividad física en los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, entre otros; respondiendo a las inquietudes que fuesen surgiendo. Además se habló sobre los mitos de la actividad física y la adecuada nutrición. Se finalizó con una sesión de estiramientos.

Se repartieron panfletos a cada integrante sobre la información brindada

# ***GRUPO DE EJERCICIOS DE SAN DIEGO***

## **Objetivo General:**

Promocionar y prevenir la salud por medio de la actividad física, con el fin de evitar y/o disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y de patologías osteomusculares.

## **Lugar:**

Salón Comunal de San Diego.

## **Metodología:**

Se realizaron ejercicios aeróbicos guiados; con el fin de mejorar la coordinación, capacidad cardiovascular, reducción de peso y relajamiento corporal como medida antiestrés.

# ACTIVIDADES

FECHA: 1 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

DURACIÓN: **1 hora**

OBJETIVO GENERAL: Coordinación con el grupo para establecimiento de horarios y solicitud del lugar para realizar las actividades

FECHA: 7 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial.
2. Calentamiento.
3. Baile
4. Preguntas a nutricionista.
5. Estiramiento final.

FECHA: 13 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

DURACIÓN: **2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial.
2. Baile para calentamiento.
3. Aeróbicos.
4. Estiramiento final.

FECHA: 21 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

**DURACIÓN: 2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Continuación de actividad de nutrición.
2. Estiramiento inicial.
3. Bailoterapia (aeróbicos combinados con baile)
4. Estiramiento final.
5. Relajación.

FECHA: 27 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

**DURACIÓN: 2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial.
2. Ejercicios en pared:
  - fortalecimiento de glúteos
  - estiramiento de pectorales
  - sentadillas
  - lagartijas
3. Ejercicios en suelo:
  - abdominales (oblicuos y rectos)
  - Fortalecimiento de glúteos
  - Basculaciones pélvicas

FECHA: 28 de julio

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

**DURACIÓN: 2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial.
2. Aeróbicos.

3. Ejercicios de suelo:
  - Fortalecimiento de glúteos.
  - Abdominales (oblicuos y rectos).
  - Basculaciones pélvicas.
4. Estiramiento final.

FECHA: 3 de agosto

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

**DURACIÓN: 2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial
2. Ejercicios en el piso (Abd, Add, Basculaciones Pélvicas, Abdominales)
3. Sentadillas
4. Ejercicios de Pared (lagartijas, fortalecimiento de glúteos, estiramiento de pectorales)
5. Aeróbicos
6. Estiramiento final

FECHA: 4 agosto

GRUPO: "Grupo de ejercicios de San Diego-San Juan" (Salón Comunal de San Diego)

**DURACIÓN: 2 horas**

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física para promover la salud.

ACTIVIDADES:

1. Estiramiento inicial
2. Calentamiento
3. Juego de coordinación con bolas
4. Ejercicios de piso
5. Steps
6. Ejercicios de pared
7. Estiramiento final

**Cursos profilacticos**



# ***CURSO DE PARTO***

## **Objetivo General:**

Preparación de la madre adolescente para el parto por medio de la enseñanza de ejercicios físicos y respiratorios.

## **Lugar:**

Salón Comunal Barrio Los Ángeles.

## **Metodología:**

Enseñanzas teóricas y prácticas de técnicas especializadas para la preparación del parto; buscando la mejora de la capacidad respiratoria, cuidado de la postura, estiramiento y fortalecimientos de músculos que colaboran en el parto.

## ✚ PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Hoy en día, tomar un curso prenatal es parte fundamental del embarazo y de la preparación para la llegada del bebé. Ésta es una oportunidad para involucrar al futuro padre, hacer preguntas que surgen entre las consultas prenatales y discutir temores acerca del trabajo de parto y el parto, así como de la paternidad y maternidad. También es una forma maravillosa de recibir instrucción práctica en respiración, relajación, estrategias para manejar el proceso y técnicas de asistencia que le ayudarán a los futuros padres a enfrentar las exigencias del trabajo de parto.

Las tres escuelas de pensamiento más comunes son: Lamaze, Grantly Dick-Read y Bradley.:

**Lamaze:** Es el que se asocia más frecuentemente con los cursos prenatales. Este enfoque fue creado por el Dr. Ferdinand Lamaze y utiliza el conocimiento y la relajación para controlar el dolor. También condiciona a la madre embarazada, a través de entrenamiento y práctica, para tener respuestas positivas a los estímulos de las contracciones de parto, en vez de respuestas contraproducentes.

**Grantly Dick-Read:** Este enfoque data de las décadas de los 40 y 50 y fue el primero en incluir a los padres y traerlos a la sala de partos. El mismo combina técnicas de relajación y educación prenatal para combatir el temor, la tensión y el dolor del parto. **Bradley:** También es conocido como el parto asistido por el esposo. Este enfoque se centra en una buena dieta y utiliza el ejercicio para aliviar los dolores y preparar los músculos para el parto y los senos para la lactancia. Durante el parto, Bradley pide a las mujeres que se concentren en sí mismas y trabajen con el cuerpo, en vez de enfocarse en algo fuera del cuerpo para distraer la mente del dolor.

### ✓ **CÓMO RESPIRAR PARA RELAJARSE**

La respiración es una función básica para el organismo y no podemos prescindir de ella, es una de las actividades fisiológicas sobre las que la voluntad consciente puede intervenir de forma directa, aunque la mayoría de las veces funciona de manera automática regulada por unos centros nerviosos situados en el tronco cerebral, concretamente en el bulbo raquídeo. Por esto, la respiración es como un paso previo, ya que sin una correcta respiración es difícil lograr la relajación.

Hay varios tipos de respiración, según la parte de los pulmones que más se llene de aire:

**Clavicular:** Es la que realizan las mujeres embarazadas en los últimos meses de gestación por cuestiones de su morfología corporal. También es la que se realiza normalmente cuando nos sobresaltamos por algo: ruido intenso, ver algo que nos asuste, etc. Cuando se realiza, se respira con el tercio superior de los pulmones (que es muy pequeño y acumula poco aire)

**Torácica.** La respiración que realizamos en general, siempre y cuando no haya sido la persona entrenada en respiración y relajación porque no practique yoga, Tai-Chi, meditación. Cuando se realiza, se está moviendo únicamente el tórax.

**Diafragmática o abdominal.** La que permite un óptimo aprovechamiento del aire que entra en los pulmones, y por eso es la que siempre se utiliza en las técnicas de relajación, ya que consiste en llenar la mitad inferior de los pulmones, que tiene más capacidad que la mitad superior. Este tipo de respiración la realizan los bebés de forma espontánea y es más fácil entrenarla en los varones porque tienen las espaldas más anchas.

### ✓ **Ejercicios**

1) Toma de conciencia de la inspiración y la espiración, atendiendo a cómo entra el aire por la nariz y cómo sale tanto por la nariz, como por la boca. Importante respirar introduciendo el aire en horizontal, no en vertical, porque la mucosidad se puede ir a los senos de la nariz, inflamarse y producir sinusitis.

2) Respiración alternante: para trabajar con las fosas nasales. Se colocan los dedos pulgar e índice uno en cada fosa nasal; se tapa la fosa izquierda con el dedo índice (si lo hace una persona diestra) y se inspira por la derecha. Después se tapa la fosa derecha y se espira por la izquierda. Ahora se realiza al contrario, es decir, tapando la fosa derecha, inspirando por la izquierda y espirando por la derecha.

Se pueden realizar en posición sentada, acostada boca arriba o de lado. Las respiraciones que se utilizan durante las contracciones del parto se basan en soltar el aire (espiración) de forma prolongada y lenta. Pueden ser de dos tipos, abdominales o torácicas.

1- *Respiración abdominal:* Inspirar (meter el aire) elevando el abdomen y espirar (sacar el aire) descendiendo lentamente. Repetir 15 veces.

2- *Respiración torácica:* Inspirar inflando sólo el tórax y espirar lentamente procurando no movilizar el abdomen. Repetir 15 veces.

### ✓ **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**

INDICACIONES:

1. Despeje su mente de pensamientos negativos
2. Controle la ansiedad.
3. Cuando experimente tensión identifique cuáles músculos tensa.
4. Evite personas negativas que le despierten ansiedad o sensaciones desagradables. Procure rodearse de aquellas personas que le transmiten paz y sensaciones placenteras.
5. Procure no iniciar proyectos que le generen tensión adicional.
6. Tome tiempo para actividades que le relajen, un largo baño, música suave, caminar o bien aquello que le dé tranquilidad.

## *RESPIRACIÓN PARA LA RELAJACIÓN*

La respiración controlada es una técnica útil. Simplemente reduzca la velocidad de la respiración a la vez que respira profundamente.

### *RELAJACIÓN PROGRESIVA*

Preferiblemente debe llevarse a cabo en decúbito supino con las manos a los lados del cuerpo, las piernas ligeramente separadas y la cabeza apoyada en una almohada.

1. Cierre cómodamente los ojos.
2. Cierre el puño derecho, con una contracción fuerte y sienta la tensión, identificando los puntos donde esta se concentra.
3. Relaje lenta y profundamente.
4. Cierre el puño izquierdo de la misma forma.
5. Relaje lenta y profundamente.
6. Repita una vez más con cada mano, notando la diferencia entre tensión y relajación.
7. Repítalo en forma simultánea y relájelo profundamente, mientras se dice:
8. "Alejo la tensión, me siento calmado y relajado. Me siento muy bien".
9. Ahora concentre la atención en los músculos de la cabeza ya que desde el punto de vista emocional estos acumulan mucha tensión.
10. Funza el ceño fuertemente notando la tensión.
11. Relaje completamente notando la relajación.
12. Apriete fuertemente los párpados y luego relaje hasta que queden cómodamente cerrados.
13. Apriete la mandíbula, proyectándola fuertemente hacia delante, notando la tensión.
14. Relaje notando la diferencia entre tensión y relajación.
15. Apriete la lengua contra el paladar.
16. Relaje.
17. Apriete los labios en forma de O.
18. Relaje todos los músculos de la cara disfrutando la relajación.
19. Ahora apriete la cabeza contra la almohada, sintiendo la presión en el cuello.
20. Relaje profundamente.
21. Lleve los hombros hacia arriba sintiendo la tensión en el cuello.
22. Relaje.
23. Gire la cabeza hacia la izquierda, sosteniendo la tensión. Vuelva al centro y luego hacia la derecha sosteniendo la tensión.
24. Relaje profundamente.
25. Repita el movimiento.
26. Relaje nuevamente, sintiendo la diferencia entre tensión y relajación.
27. Ahora lleve la barbilla contra el pecho, sintiendo la tensión en la garganta.
28. Relaje.
29. Lleve los hombros hacia las orejas y la cabeza hacia delante, sosteniendo la tensión.
30. Relaje

31. Ahora lleve a cabo la respiración más profunda de toda su vida, como si quisiera tomarse todo el aire de esta habitación, sostenga y exhale lentamente.
32. Respire con normalidad.
33. Ahora concéntrese en el estómago, llevándolo fuertemente hacia adentro y sosteniendo la tensión.
34. Relaje.
35. Ahora haga un estómago muy grande y muy tenso. Sostenga la tensión. Note la tensión.
36. Ahora concéntrese en los músculos de las piernas.
37. Apriete las nalgas fuertemente, sosteniendo y notando la tensión.
38. Relaje.
39. Estire las puntas de los pies lo más fuerte que pueda.
40. Relaje.
41. Lleve las puntas de los pies hacia la cara notando la tensión en las espinillas y sostenga fuertemente.
42. Ahora relaje completamente la tensión.
43. Ahora todo su cuerpo está relajado. Toda la angustia y la tensión ha salido.
44. Imagine el mejor paisaje de toda su vida, sea parte de ese paisaje, quédese en él tranquilamente.
45. Ahora es el momento de regresar a su vida cotidiana pero sin tensión.
46. A la cuenta de 5 muy lentamente.
47. 5: toque sus manos con suavidad, mueva sus brazos.
48. 4: abra los ojos, tome contacto con su entorno.
49. 3: doble las rodillas y entone los músculos.
50. 2: si está acostado haga el favor de sentarse.
51. 1: párese y camine.

### ✓ **ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO**

Hasta hace algunos años atrás existía la creencia de que las mujeres embarazadas prácticamente no debían moverse. Y si bien los distintos mitos que circulaban en torno a este tema han ido desapareciendo con los años, hay quienes todavía no se entusiasman por completo con la práctica física durante este período.

Hacer gimnasia reporta muchos beneficios para la mamá y el bebé, sobre todo cuando se trata de ejercicios que enseñan técnicas de respiración, relajación y elongación. Por otro lado, realizar actividad física en estos meses permite tonificar la musculatura, y evitar que después del parto los músculos queden demasiado flácidos.

Dentro de las muchas modificaciones que experimenta el cuerpo de la mujer en esta etapa, las que más repercusión tienen en la práctica deportiva son la mayor tensión en la zona del vientre -producto del peso del útero-, y los cambios en la curvatura de la espalda; por lo que se hace necesario enfatizar en el mejoramiento de la postura lumbar y el fortalecimiento de la zona abdominal, de modo de facilitar la posterior expulsión del bebé. Estas rutinas también resultan muy útiles para contrarrestar ciertos dolores y molestias propios de las embarazadas.

Otro cambio importante -y que merece especial atención- es la mayor laxitud de los ligamentos y articulaciones, lo cual incrementa el riesgo de esguinces y fracturas. Para evitar las torceduras es recomendable utilizar un calzado

adecuado, y efectuar siempre una rutina de precalentamiento antes de iniciar la clase.

Las mujeres que realizaban actividad física antes de quedar embarazadas tienen más facilidades para efectuar una rutina de ejercicios de pre parto, a pesar de que también deben tener presente una serie de consideraciones. Hay deportes como el yoga o la natación que se pueden seguir practicando sin ningún problema, aunque siempre es necesario asistir a clases que sean especiales para embarazadas, y que estén a cargo de un profesional adecuado. La aeróbica, el step o el spinning definitivamente tienen que ser descartados, porque requieren un esfuerzo físico muy intenso.

### ✓ **BENEFICIOS DEL EJERCICIO**

Se debe Consultar al especialista, en embarazos de alto riesgo el ejercicio puede reducirse o ser contraproducente. Se ha observado que es sumamente beneficioso practicar ejercicio durante el embarazo. Los ejercicios de bajo impacto, de moderada intensidad son los mejores, tales como:

- Caminar\*
- Nadar \*
- Yoga

Las mujeres embarazadas deberían limitar el ejercicio aeróbico de alto impacto y evitar los deportes de contacto físico y todas las actividades que conllevan riesgo de caída.

### **BENEFICIOS:**

1. Aumenta su energía
2. Mejora la circulación, lo cual evita los calambres.
3. Elimina el estrés
4. Libera hormonas que le dan una sensación de bienestar
5. Disminuye el dolor de espalda
6. Evita el estreñimiento
7. Recupera su peso normal

### **INDICACIONES:**

1. Descanse con frecuencia mientras hace ejercicio.
2. Recuerde beber muchos líquidos.
3. Si siente que le falta el aire o se siente incómoda, disminuya el ritmo o interrumpa la actividad de manera paulatina.
4. Los ejercicios deben realizarse de forma regular, con movimientos suaves y una respiración controlada.
5. Se realizarán sobre una superficie semidura utilizando ropa y calzado cómodos.
6. Al realizar ejercicio físico inicie con un calentamiento.
7. Aprenda a respirar, no retenga la respiración.
8. Al terminar los ejercicios, realizar 15 minutos de relajación, adoptando la posición más cómoda.

### **CONTRAINDICACIONES:**

1. Amenazas de aborto
2. Embarazos de alto riesgo

3. Contraindicación del médico
4. Evite los brincos y levantar ambas piernas a la vez. Al agacharse hágalo manteniendo la espalda recta y flexionando las rodillas.
5. Se aconseja tener cuidado con aquellas actividades que requieran cambios bruscos de dirección o necesidad excesiva de equilibrio.

### ✓ **Ejercicios para facilitar el parto**

Estos movimientos favorecen la apertura de caderas pelvis necesaria en el momento de dar a luz y se recomienda hacerlos cada día, a partir de la semana 35: Sentadilla, Balanceo y Mariposa.

1. Sentadilla: Con la espalda apoyada sobre una pared, ve flexionando las rodillas hasta bajar todo lo que puedas sin perder el contacto con la pared, separando ligeramente las piernas. Respira profundamente, relaja tu pelvis y mantén la posición durante un minuto siempre y cuando no notes molestias. Inicio. Se recomienda empezar estos ejercicios en la semana 35 del embarazo.
2. Balanceo: Ponte de cara a una pared a una distancia tal que te permita apoyar los brazos sobre ella, con los pies separados unos 60cm. Comienza a flexionarte adelante, doblándote por la cadera. Cuando llegues a apoyar los brazos comienza a balancear las caderas de derecha a izquierda durante un minuto.
3. Mariposa: Siéntate en el suelo con las plantas de los pies tocándose y las rodillas hacia fuera. Estira la zona de la ingle y caderas dejando caer las rodillas hacia el suelo. Mantén al menos un minuto.

### ✓ **Ejercicios para cuidar tu espalda**

1- En posición de gateo (ambas piernas flexionadas, apoyando las rodillas, y ambos brazos estirados, apoyando las dos manos). Elevamos la cabeza y tomando aire hundimos la espalda hacia el suelo, para flexionar después la cabeza hacia el tronco y elevar la espalda espirando. Repetir 5 veces.

2- Sentada en posición india, con manos sobre los tobillos, espalda relajada hacia delante y cabeza flexionada. Inspirar rectificando lentamente la columna vertebral y levantando la cabeza, retener el aire unos segundos con la espalda recta y volver a la posición inicial espirando. Repetir 5 veces.

3- DE PIE: la cabeza debe estar levantada, los hombros hacia abajo, costillas hacia abajo y hacia fuera, estómago hacia adentro, nalgas apretadas y pies separados.

4- CAMINAR: debe mirar al frente, con la cabeza erguida, los hombros dirigidos hacia atrás y hacia abajo, el tórax elevado, la pelvis hacia arriba y hacia delante. Al caminar eche el cuerpo hacia atrás y apoye toda la planta del pie para darle impulso al otro pie para lograr un paso elástico y dinámico.

5- SENTARSE: es necesario tener recta la espalda, para lo que se debe utilizar los músculos de los muslos, sentarse en el borde de la silla y luego empujarse hacia atrás. Trate de tener entreabiertas las piernas y apoyar bien la espalda al respaldar de la silla.

6- AGACHARSE: coloque un pie adelante del otro y un poco separado. Apoye sus manos en los muslos mientras baja hacia el suelo lentamente, manteniendo las nalgas apretadas, las piernas abiertas y la espalda recta. Mientras se va agachando las rodillas deben moverse hacia fuera, para no presionar el vientre. Al levantarse, hágalo lentamente manteniendo la espalda recta, las nalgas apretadas y apoyándose en los muslos, usando estos músculos y no los de la espalda.

7- SUBIR GRADAS: mantenga la espalda recta usando los pies y las piernas para alzar su cuerpo despacio. Al subir cada grada, estire cada pierna completamente, mientras la otra se mantiene doblada preparándose para subir la siguiente grada.

8- ACOSTARSE: trate de arrodillarse primero, como cuando se va a agachar. Una vez acostada boca abajo, estire las rodillas, dejándolas un poco flexionadas. La rodilla que queda arriba debe estar más encogida que la otra, para evitar apoyar todo el peso sobre el abdomen. La cabeza debe quedar de medio lado sobre la almohada.

9- LEVANTARSE: primero vuélvase de lado, pasando a una posición semisentada en donde está apoyada sobre sus brazos. Luego arrodílese y finalmente póngase de pie.

## YOGA Y EMBARAZO

El yoga ayuda a estirar y a soltar la tensión que acumulan los músculos por la repetición de ejercicios; así como promueve el acercamiento en forma simple y directa a tu propio cuerpo. Los beneficios empiezan con la primera clase.

Con una buena alineación, un pecho abierto y libre se oxigena mejor, da bienestar y plenitud. Brazos tonificados y disponibles se preparan para ser el "útero externo", desde donde el bebé hará su transición lenta e inexorable hacia el mundo exterior. Desde el trabajo físico, la yoga nos acerca a nuestro eje interno en un camino de integración de todos nuestros aspectos. Nos fortalece y nos flexibiliza, nos da potencia y nos enseña a abrirnos, nos enraíza en la realidad y nos da libertad de movimiento. Este contacto con mi interno y esta libertad me permiten estar en sintonía con mi necesidad y tomar distancia de lo que dicta la pauta cultural en relación al embarazo y al nacimiento. La práctica de yoga está perfectamente adecuada al embarazo y al nacimiento porque se trata de adquirir fuerza, resistencia, capacidad de fluir en un proceso que se apropia de mí y que me conecta con todas las mujeres desde el comienzo del tiempo.

Una mujer que hace yoga se mueve con gracia y facilidad, se siente ágil y dueña de su cuerpo. Siente que "puede", y está muy alejada de esa figura torpe y pesada que tienen muchas mujeres al final del embarazo. Este "poder" genera confianza en mi cuerpo y en mi capacidad de atravesar las poderosas, abrumadoras y dolorosas sensaciones del parto.



Los estiramientos son excelentes para preparar para el parto; se trabaja para entregarse al "dolor bueno" del estiramiento, a respirar con él y a disolverlo en lugar de oponerle resistencia. Aunque las contracciones del final del trabajo de parto son muchísimo más intensas, aprender a relajarnos cuando nos estiramos es sumamente útil como preparación para el parto.

Supone estar concentradas en lo que ocurre, vueltas hacia nuestro interior, olvidadas de relojes, palabras o preocupaciones cotidianas. Es decir, implica poner en reposo nuestra parte racional y conectar con la parte más antigua del cerebro, que compartimos con todos los demás mamíferos. Este estado de conciencia, diferente del de la vida diaria, es precisamente el que se necesita para facilitar el nacimiento del bebé.

El silencio, la privacidad, un ámbito a salvo todo estímulo externo que distraiga, es el más propicio para el nacimiento. Frente a una realidad distinta, tanto mayor será entonces la necesidad de cada mujer de conectarse con su propio proceso, saber qué necesita y poder buscarlo responsablemente. La yoga no es una "fórmula mágica", sino de un proceso de crecimiento personal.

# **ACTIVIDADES**

FECHA: 24 de Febrero de 2005

GRUPO: "Curso para el parto en Concepción"

**DURACIÓN: 1 hora**

TEMA: "Ejercicios a realizar durante el parto"

ACTIVIDADES:

1. Bienvenida
2. Generalidades del curso
3. Sistemas Reproductores: (Masculino, Femenino, Fecundación)
4. Técnicas de Relajación
5. Ejercicio
6. Taller Práctico

FECHA: 17 marzo de 2005

GRUPO: "Curso para el parto en Concepción"

**DURACIÓN: 1 hora**

TEMA: "Ejercicios a realizar durante el parto"

OBJETIVO GENERAL: Preparación de la madre adolescente para el parto por medio de la enseñanza de ejercicios físicos y respiratorios

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Practicar la respiración adecuada para realizar los ejercicios y a la hora del parto.
2. Estirar la musculatura de miembros inferiores.
3. Practicar técnicas para disminuir la lordosis.
4. Enseñanza de Masajes en pies para evitar calambres.

FECHA: 31 marzo 2005

GRUPO: "Curso para el parto en Concepción"

DURACIÓN: **1 hora**

TEMA: "Yoga para embarazadas"

OBJETIVO GENERAL: Enseñanza de diferentes técnicas para enfrentar el parto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Enseñar las técnicas de respiración que el Yoga propone
2. Estirar miembros según lo que el yoga indica.

# ***CURSO DE ESTIMULACION TEMPRANA***

## **Objetivo General:**

Incorporar un programa de Estimulación Temprana como parte de la educación continua en Concepción de Tres Ríos

## **Lugar:**

Salón Comunal Barrio Los Ángeles.

## **Metodología:**

Realización de talleres sobre diversas técnicas de estimulación motora, cognoscitiva, lingüística, alimentaria; en las diversas etapas del niño(a) de 0 a 1 año. Los talleres consistieron en la enseñanza teórica y práctica, apoyadas con material didáctico.

## ESTIMULACIÓN INFANTIL

La Estimulación Temprana como disciplina supone una actividad terapéutica que asiste al bebé hasta los 36 meses, en situación de riesgo por enfermedad o alteraciones en su desarrollo. Implica una complementariedad disciplinaria necesaria para atender las complejidades de las áreas estructurales del desarrollo y un planeamiento y acomodamiento a las circunstancias únicas y particulares de cada niño y su familia. Se trabaja desde una concepción del ser humano como totalidad, integrado, no fragmentado en dichas áreas de desarrollo. Es facilitadora de los procesos de armado y estructuración de la personalidad, comprometiéndolo todos sus aspectos: lo físico, lo emocional, lo intelectual, lo vincular, lo psíquico. Para ello partimos respetando lo que el niño trae y dejando que él, su familia y el terapeuta, encontremos el particular camino para optimizar su crecimiento. La estimulación infantil es un acercamiento directo, simple y satisfactorio para ayudar al desarrollo del niño, al tiempo que los padres experimentan gozo y alegría.

No es simplemente una serie de ejercicios, masajes y caricias (sin un propósito claro). Es mucho más que eso, es conocer cada paso del proceso de formación de la estructura cerebral. LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA O ESTIMULACIÓN ADECUADA NO depende de la edad del niño sino de la oportunidad que se le haya dado de recibir estímulos.

El objetivo de la ESTIMULACIÓN TEMPRANA O ESTIMULACIÓN ADECUADA con un niño sano es brindarle la oportunidad de que tenga una estructura cerebral sana y fuerte {inteligencia (física e intelectual)}. Por medio de estímulos crecientes en intensidad, frecuencia y duración respetando el proceso ordenado y lógico con que se forma esta estructura. Acelerándolo, lo que aumentará su inteligencia y haciéndolo de manera adecuada SIN PRESIONES utilizando al máximo sus potenciales físicos e intelectuales. Que conozca muchos campos en la vida para que tengan un criterio claro de lo que va a ser cuando sea grande, el objetivo de una buena ESTIMULACIÓN nunca será formar genios en un área específica, sino brindar una amplia variedad de conocimientos y que de esta manera puedan escoger más fácilmente el futuro a seguir. Se busca optimizar el desarrollo del niño para que logre la máxima superación de sus potenciales psico-intelectuales, consiguiendo un equilibrio adecuado que permita un desarrollo integrado de su personalidad.

Es importante hacer claridad, que no se trata de lograr "niños genios" ni "súper bebés" que puedan ir al baño a los 6 meses o tocar piano a los 2, pues esto es "empujar" a que el niño haga lo que los padres quieren y no lo que al bebé le gusta y puede hacer, de acuerdo con el desarrollo neurológico alcanzado. La estimulación infantil debe enfatizar el desarrollo a nivel mental, motor, social y emocional por igual, que haga sentir al niño cómodo en su medio ambiente, y que logre personas adultas competentes y adaptadas, con capacidad de conocer y aprender diferentes tecnologías, de apreciar el arte, de comunicarse con otros y de sentirse satisfecho de ser quien es.

El desarrollo del niño puede medirse mediante la observación de su conducta la cual se ha dividido en cinco áreas. Estas áreas son:

1. Motricidad gruesa y fina, sus objetivos están orientados para que el niño obtenga un control sobre sus músculos grandes y pequeños, que le permitirán tener la coordinación necesaria para moverse libremente.

2. Lenguaje, se encamina a lograr la comprensión de su lenguaje, para expresarse a través de él.
3. Cognición, le permitirá su integración intelectual.
4. Personal, se ocupa de hacer al niño independiente en tareas como alimentarse y vestirse.
5. Social, le proporciona los elementos necesarios para adaptarse al medio ambiente donde se desenvuelve.

Todas estas conductas tienen una secuencia lógica acorde con la maduración del cerebro, así, no podemos esperar que un niño camine si aún no logra sentarse.

La estimulación temprana tiene por objetivo aprovechar esta capacidad de aprendizaje y adaptabilidad del cerebro en beneficio del bebé. Mediante diferentes ejercicios y juegos su intención es la de proporcionar una serie de estímulos repetitivos, de manera que se potencien aquellas funciones cerebrales que a la larga resultan de mayor interés. No sólo se trata de reforzar aspectos intelectuales, como su capacidad para la lectura o el cálculo matemático, sino que la estimulación temprana también contempla los aspectos físicos, sensoriales y sociales del desarrollo.

Se basa en la repetición de lo que se viene a llamar unidades de información o *bits*. Al igual que todos los niños aprenden a hablar por sí mismos (a base de oír diariamente los sonidos del lenguaje), su cerebro es capaz de adquirir toda otra serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples. Con la repetición se consigue reforzar las áreas neuronales de interés. Por ejemplo, para que un bebé gatee es necesario que controle el llamado *patrón cruzado*, esto es, la capacidad de coordinar su mano derecha con su pie izquierdo (y viceversa) y así avanzar. Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios, izquierdo y derecho, cada uno de los cuales controla la parte opuesta del cuerpo. Pues bien, los ejercicios de gateo refuerzan el patrón cruzado y, por tanto, ayudan a mejorar la coordinación entre los dos lados de nuestro cuerpo.

# ACTIVIDADES

FECHA: 6 de mayo

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Incorporar un curso de estimulación temprana para la educación continua de las personas que pertenecen al EBAIS de Concepción de Tres Ríos.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Introducir el concepto de estimulación temprana.
2. Educar sobre actividades adecuadas para estimular a los niños.
3. Preguntar sobre los temas de interés para poder planear el curso.

FECHA: 13 de mayo

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Mostrar las diferentes etapas del desarrollo motor del niño en su primer año de vida.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Comentar uno por uno el desarrollo motor normal promedio de los primeros doce meses de vida.
2. Demostrar con los niños las diferentes etapas del desarrollo motor.
3. Evacuar dudas respecto al tema.

FECHA: 20 de mayo

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Mostrar las diferentes etapas del desarrollo motor del niño en su primer año de vida.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

4. Comentar uno por uno el desarrollo motor normal promedio de los primeros doce meses de vida.
5. Demostrar con los niños las diferentes etapas del desarrollo motor.
6. Evacuar dudas respecto al tema.

FECHA: 27 de mayo

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Educar sobre la importancia del masaje en niños y su técnica más adecuada

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Mencionar la importancia de los masajes en los niños.
2. Enseñar la manera adecuada para dar masajes a los niños.
3. Resolver cualquier duda que se haya presentado hasta este punto del curso.

FECHA: 10 de junio

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Demostrar el desarrollo del niño en las diferentes áreas en las fases comprendidas entre los 4 a los 7 meses y 29 días, y de los 8 a los 11 meses y 29 días.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Comentar las actividades de estimulación recomendadas para el desarrollo de las siguientes áreas:
  - motora gruesa
  - motora fina
  - cognoscitiva
  - lenguaje
  - socio afectiva
  - hábitos de salud y nutrición.
2. Enseñar a las madres de cada uno de los niños, la manera correcta de realizar estas actividades utilizando el contacto de las mismas con sus hijos.

FECHA: 1 de julio

GRUPO: "Curso de Estimulación Temprana" (EBAIS de Concepción)

**DURACIÓN: 2 horas**

**OBJETIVO GENERAL:** Cierre de la actividad

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Entrega de títulos.
2. Respuesta a dudas del grupo.
3. Técnica de Relajación.



# **Coordinación**

**INSTITUCIONES**

FECHA: 10 de enero 2005

OBJETIVO: Presentación del Grupo de Trabajo Comunal y coordinación con los diferentes núcleos del Área de Tres Ríos

HORAS: 4 hrs.

ACTIVIDADES: Visitas a:

- Núcleo Concepción
- Área de Coordinación San Juan- San Diego- Concepción
- Núcleo San Juan
- Núcleo San Diego
- Núcleo Villas

FECHA: 11 de enero de 2005

OBJETIVO: Introducir el grupo de Trabajo al grupo "Estrellas de Oro" (Adultos Mayores de Concepción)

HORAS: 2 hrs.

ACTIVIDADES: Propuesta de horario para trabajar y preguntas sobre temas de interés del grupo.

FECHA: 12 de enero de 2005

OBJETIVO: Formulación del cronograma de trabajo.

HORAS: 5 hrs.

ACTIVIDADES: Creación de la propuesta inicial del cronograma para trabajar en las diferentes instituciones con las que se ha coordinado hasta el momento.  
Visita a Núcleo de San Juan.  
Visita al Centro Diurno Fuente del Saber.

FECHA: 18 de enero de 2005

OBJETIVO: Coordinar con Grupo de Adultos Mayores de Villas.

HORAS: 2 hrs.

ACTIVIDADES: Visita a grupo de Adultos Mayores de Villas para coordinar con ellos la posibilidad de una intervención de parte nuestra. Observación del grupo para identificar la dinámica del mismo.

FECHA: 19 de enero de 2005

OBJETIVO: Coordinar más específicamente con el núcleo de Concepción con el fin de llevar a cabo actividades que constituyan verdaderas necesidades para la población

HORAS: 2,5 hrs.

ACTIVIDADES: Se conversó con la Dra. Haydee Alfaro sobre las necesidades de la población, y en base a ello se plantearon posibles propuestas para llevar a cabo en la población de Concepción.

FECHA: 20 de enero de 2005

OBJETIVO: Coordinar con el Área de Concepción-San Juan-San Diego.

HORAS: 2hrs.

ACTIVIDADES: Debido a un llamado del personal del Área, se establece la reunión para hablar sobre lo planteado y elaborado hasta el momento con los diferentes grupos. Además surgen otros proyectos solicitados directamente por el Área.

FECHA: 25 de enero de 2005

OBJETIVO: Informar a la directora del Proyecto (Berta Álvarez), lo realizado hasta el momento, así como dar respuesta a algunas inquietudes.

HORAS: 1hr.

ACTIVIDADES: Reunión con la coordinadora del proyecto para presentar el cronograma provisional de trabajo, así como dar respuestas a inquietudes que salieron en el camino.

FECHA: 18 de febrero de 2005

OBJETIVO: Presentar el Área Central los adelantos de algunos de posproyectos solicitados por ellos mismos.

HORAS: 1,5 hrs.

ACTIVIDADES: Se presentan los esbozos de los murales que habían sido solicitados por el personal del Área, y se hacen las correcciones pertinentes.

FECHA: 21 de febrero de 2005

OBJETIVO: Presentación final de los murales solicitados

HORAS: 1 hr.

ACTIVIDADES: Se presentan los murales solicitados con las correcciones hechas, sin embargo es necesario corregir algunos detalles.

FECHA: 3 de mayo de 2005

OBJETIVO: Planear la propuesta para una posible intervención en el Grupo de Adultos Mayores de la Universidad de Costa Rica.

HORAS: 2 hrs.

ACTIVIDADES: Se habla con la coordinadora del grupo para conocer intereses y establecer horarios para la intervención.

# **MATERIALES**

<b><i>Día.</i></b>	<b><i>Lugar</i></b>	<b><i>Tiempo.</i></b>	<b><i>Actividades.</i></b>
12 enero.	Universidad.	2 hrs.	1.Realizacion de cronograma de actividades.
19 enero.	Universidad.	2 hrs.	1.Recoleccion de materiales y planeación de Charla de "Hipertensión".
21 enero.	Universidad.	1 hr.	1.Planificacion de Actividad para el Centro Diurno.
24 enero.	Universidad.	3 hrs.	1.Planeacion de Actividades Dinámicas de manera que incluyeran a todos los beneficiarios del Centro Diurno.
25 enero.	Universidad.	2 hrs.	1.Busqueda de información sobre "Act. Física en el Adulto Mayor".
26 enero.	Universidad.	2 hrs.	1.Realizacion de la Charla y resumen a entregar al grupo de Adultos Mayores sobre "Act. Física".
27 enero.	Universidad.	4 hrs.	1.Busqueda de información, realización de charla y material de apoyo sobre "Que hacer en Caso de Sismo".
31 enero.	Universidad.	2 hrs.	1.Planeacion de Actividad a realizar con Grupo de Adultos Mayores de Concepción. Charla y Rutina de Ejercicios.
1 Febrero.	Universidad.	4 hrs.	1.Planeacion de la rutina y charla a realizar con el Grupo de Ejercicios de Concepción.
2 Febrero.	Universidad.	4 hrs.	1.Elaboracion de materiales y Planificación de la Charla de "Alimentación Saludable".
3 Febrero.	Universidad.	3 hrs.	1.Busqueda de información de

Diabetes e Hipertensión para la elaboración de Rotafolios.

4 Febrero.	Universidad.	3 hrs.	1. Investigación, planificación y creación de materiales para la Charla "Higiene Personal".
7 Febrero.	Universidad.	3 hrs.	1. Búsqueda de información sobre Alimentación Saludable y Cáncer de Mama.
8 Febrero.	Universidad.	1 hr.	1. Búsqueda de información sobre Diabetes.
9 Febrero.	Universidad.	2 hrs.	1. Elaboración de Rotafolio de Hipertensión.
10 Febrero.	Universidad.	3 hrs.	1. Búsqueda de información sobre Cáncer de Mama.

19 FEB 2H

Búsqueda de información acerca de enfermedades crónicas y realización de la charla

22 marzo 1 h

Realización de carteles alusivos y motivantes sobre relaciones interpersonales

29 marzo 2h

Realización de materiales demostrativos para charla de pie diabético

25 jun 3h

Realización de folleto para diabéticos

13 may 2 h

Realización de folleto para diabéticos Recomendaciones Nutricionales N° 1

20 may 2 h

Realización del folleto ¿Cuáles son las otras leches que se le pueden ofrecer al niño(a) en el primer año de vida?

Semanas del 2 al 15 de mayo 15 h

Realización de 11 folletos de estimulación temprana según rangos de meses y edades

28 may 2h

Realización de folleto para diabéticos Recomendaciones Nutricionales N° 2

5 junio 1 h

Creación de panfleto de Reluctancia y Técnica Natural de Amamantamiento

1 mayo 1 h

Realización de panfleto Mitos Comunes de la Leche Materna

17 feb 2 h

Realización de folleto introductorio de estimulación temprana de 0 a 1 año

# CONCLUSIONES

## REALIZACIONES CONCRETAS

La población meta de este Trabajo Comunal Universitario estipulada por la Unidad Académica encargada era:

1. Población general en donde se pudiera trabajar la promoción y prevención de la salud
2. Embarazadas
3. Adulto mayor
4. Trabajadores
5. Personas con Discapacidad

En este proyecto se trabajo con toda la población meta establecida.

La promoción y Prevención de la salud en general se trabajó con los dos grupos de ejercicios previamente detallados en este trabajo. El grupo de Concepción se encontraba constituido por alrededor de 25 mujeres comprendidas entre los 19 a los 52 años, mientras que el de San Diego mantuvo un promedio de 10 personas por sesión con edades entre lo 40 a los 82 años. Con ambos grupos se diseñó y ejecutó una rutina de ejercicios orientada a la mejora de la actividad física y fortalecimiento, acompañado del planteamiento de una serie de talleres que no fueron realizados en su totalidad debido a limitaciones que plantearemos más adelante.

Además se específicamente con la promoción de enfermedades crónicas específicas como la Diabetes y la Hipertensión, con el grupo de “Diabéticos Felices”. Este es un grupo estable con alrededor de 26 participantes, todos diabéticos. La meta se cumplió y se aumentó, pues además de la realización de actividad física en el agua se implementaron pequeñas charlas de alimentación saludable

El grupo de embarazadas se trabajó en un “Curso de Parto de Concepción” en conjunto con el EBAIS y el Área de Salud correspondiente. El programa a seguir fue cumplido en su totalidad pues se trataba de un trabajo multidisciplinario en donde nuestra función era la preparación física para la labor de parto por medio de diversas técnicas. Se contó con una participación promedio de 10 madres adolescentes pertenecientes al núcleo de Concepción.

Posteriormente este mismo núcleo siembra la inquietud de un “Curso de Estimulación Temprana” para los niños de 0 a 12 meses. Este curso fue programado y ejecutado por nosotros mismos, pudiendo cubrir los temas planteados desde el inicio con variaciones en el programa debido a complicaciones que se presentaron en el camino. Aunque se inició con una buena participación, el curso finalizó con solamente tres asistentes

Otra de las poblaciones metas era “Adulto Mayor”, con quienes se tuvo la oportunidad de trabajar con dos grupos a mencionar:

1. Centro Diurno Fuente del Saber
2. Grupo Estrellas de Oro de Concepción



El primero de los grupos era un grupo cautivo lo que mejoró la intervención debido a que no existía la preocupación de la asistencia (20 participantes); preocupación que tampoco existía en el segundo grupo (35 participantes) por ser este un grupo sólido con un tiempo significativo de existencia.

En ambos grupos se realizó lo planteado desde un inicio, lo cual era la ejecución de talleres sobre temas de interés teniendo en cuenta la prevención y promoción de la salud apoyada en la actividad física. Cabe destacar que la intervención en el segundo grupo no pudo ser finalizada.

La salud ocupacional fue trabajada en la “Compañía Textil Centroamericana”, en donde se contó con un promedio de 11 participantes por sesión sendo importante destacar que la hora destinada a nuestra intervención era la hora de almuerzo de los participantes por lo que la asistencia demostraba el gran interés del personal. Aquí se tomó como base la intervención previa de los estudiantes de Terapia Física que determinaron la prevalencia de patologías osteomusculares causadas por las malas posturas y estrés laboral. Lo anterior estimuló la creación de un plan de Hidroterapia capaz de ofrecer relajación muscular y recreación, ampliando el programa con Charlas de Alimentación Saludable y Técnicas de Relajación.

Por último se encuentra la población con discapacidad mental, que en nuestro caso fue desarrollado con discapacidad mental en el Centro Diurno de Tres Ríos. Nuestra intervención con este grupo cautivo fue muy pequeña y premeditada, en donde se trabajó la práctica de la actividad física de manera alternativa como con el deporte y la hidroterapia.

## **SUPERVISION**

Durante todo el proceso fuimos supervisados por integrantes del Área de Salud en cuestión en coordinación con la directora de Terapia Física y personal del EBAIS de Concepción. Además siempre se informó a las cabecillas de los grupos previamente identificadas acerca de las actividades a realizar, creando una retroalimentación en donde los mismos nos informaban acerca de las necesidades del grupo.

## **LIMITACIONES**

- El proyecto inició con la integración de cinco estudiantes (2 de Terapia Física, 1 de Nutrición, 1 de Enfermería y 1 de Educación Física), finalizando con solamente los tres primeros estudiantes. Esto afectó el desarrollo del trabajo pues se tuvieron que realizar modificaciones en las intervenciones y lastimosamente se finalizó anticipadamente la gestión con varios de los grupos.
- Es necesario mencionar que hubo una limitación económica que nos impidió hacer mucho mejor nuestra labor debido a que todo fue costado por los estudiantes. (Material de apoyo y transporte, entre otras cosas)

- Diversidad de opiniones acerca de nuestra labor, que en muchas ocasiones nos obligó a realizar actividades que no competían a este proyecto.

## **TRABAJO EN EQUIPO**

La interdisciplinariedad fue un elemento clave en este Trabajo Comunal Universitario. Este factor fue objeto de ventajas y desventajas, debido a que por la diversidad de profesiones envueltas se tenían que adaptar las labores para que hubiese una labor justa y equitativa de todos los participantes. Algunos de los proyectos demandaban mucho más de lo relacionado con la actividad física, dejando de lado un poco de lo que competía a la Enfermería y Nutrición. Sin embargo se lograron relacionar muy bien las diversas profesiones, creando una intervención amplia y multidisciplinaria que cubrió las expectativas planteadas.

Además hubo un gran interés por parte de los EBAIS del área de salud Concepción-San Diego-San Juan de dar atención de calidad a la mayoría de la población, lo que se revela con la presencia de varios grupos con su dirección y apoyo de los estudiantes universitarios y los diferentes EBAIS

## **RECOMENDACIONES**

- Creemos que es importante recalcar la necesidad de que a estos proyectos se les dé una continuidad inmediata. Esto debido a que la interrupción de los trabajos grupales contribuye a la desintegración de los mismos, afectando los alcances logrados en nuestra intervención.
- Mejor coordinación entre la universidad y el Área de Salud, para que los estudiantes de este proyecto tengan más claro cual es la labor que se debe realizar en cuanto a la Promoción de la Salud Integral.

## **COMENTARIOS FINALES**

- En el área de salud Concepción-San Diego-San Juan se notó la gran necesidad de la presencia de profesionales que guíen las actividades y el aprendizaje para la mejora de la calidad de vida de la población; especialmente para las personas más vulnerables de la sociedad como lo son los adultos maduros, las mujeres embarazadas y personas especiales.
- El trabajo comunal universitario ofrece la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera universitaria.

# BIBLIOGRAFIA

1. ARANDA Lara Pedro. “Actualización del tratamiento de hipertensión arterial en adultos”. Granada, España. EASP, 1998
2. BERNARD. C, Kolster. Como mantener la espalda sana. 1991. Barcelona, España.
3. CAUTELA, Joseph R y Groden June: “Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial”. España. Ediciones Martínez Roca, 1985
4. CHARRIERE, L. La Kinesiterapia en el Tratamiento de las Algias vertebrales. II edición. Toray- masson. Barcelona, España.
5. DÍAZ Barriero Luis Alcocer y Gonzáles Caamaño, Ángel: “Hipertensión arterial: diagnóstico y tratamiento”. México: Prensa Médica Mexicana, 1997
6. Gamboa, E. (1996) Efectos de un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano. Universidad de Costa Rica. Tesis. San José. Costa Rica.
7. GARCÍA Barrios, Humberto y Zúñiga de Carro, Nelly: “Manual de normas: Hipertensión Arterial”. San José, Costa Rica. Ministerio de Salud, 1982
8. Grace, C. (1995). Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad. EDUCACIÓN. Revista de la Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
9. HEYWARD Vivian, H. “Evaluación y prescripción del ejercicio”. Barcelona: Paidotribo , 1996
10. JIMENEZ Mora, Rocío y Rivera Pena, Laura: “Propuesta de un tratamiento psicológico complementario al farmacológico para la hipertensión arterial”. Tesis UCR, Escuela de Psicología, 1994
11. Manual de técnicas didácticas (Para la enseñanza de las guías alimentarias en Costa Rica). . Beausset, I, Navarro, R y Arce, A. 2000

12. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional de Costa Rica. 197. San José.
13. MOSER, Marvin: "Hipertensión arterial enfoque práctico". Barcelona. Editorial Pediátrica, 1997
14. O`BRIEN, Eoin y Malley Kevin. "Presión Arterial alta". México. Fondo educativo americano, 1974
15. OMS. "La hipertensión como problema de salud comunitaria: manual de normas operativas para un programa de control en diferentes niveles de atención". Washington D.C, 1984
16. REESE, Mark y otros: "Ejercicios de relajación. Una manera sencilla de mantener la salud y la forma física". Barcelona, España. Editorial Paidós, 1990.
17. XHARDES, Yves. Vademécum de Kinesioterapia y de Reeducción Funcional. IV edición. Editorial El Ateneo. Buenos Aires, Argentina.
18. Araya, P. Nutrición del Preescolar. Asociación de Fomento a la Lactancia Natural. San José, Costa Rica. 2003
19. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. San José, Costa Rica. 1997.
20. Kathleen, L. Nutrición y Dietoterapia de, KRAUSE. 10 ed. McGraw-Hill. México, DF. 2001.

# PAGINAS DE INTERNET

1. [www.adam.com](http://www.adam.com)
2. [www.buenasalud.com](http://www.buenasalud.com)
3. [www.buenasalud.com](http://www.buenasalud.com)
4. [www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol12\\_4\\_96/mgi08496.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol12_4_96/mgi08496.htm)
5. [www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com)
6. [www.elbebe.com](http://www.elbebe.com)
7. [www.embarazadas.com.ar](http://www.embarazadas.com.ar)
8. [www.estimulaciontemprana.org](http://www.estimulaciontemprana.org)
9. [www.estimulaciontemprana.org](http://www.estimulaciontemprana.org)
10. [www.latinsalud.com](http://www.latinsalud.com)
11. [www.latinsalud.com](http://www.latinsalud.com)
12. [www.mipediatra.com.mx](http://www.mipediatra.com.mx)
13. [www.mundopadres.com](http://www.mundopadres.com)
14. [www.partofeliz@puebla.com](http://www.partofeliz@puebla.com)
15. [www.psicologosnet.com](http://www.psicologosnet.com)
16. [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)
17. [www.saludhoy.com/htm/recien](http://www.saludhoy.com/htm/recien)
18. [www.saludhoy.com/htm/recien](http://www.saludhoy.com/htm/recien)
19. [www.sexoinfo.com/origendelavida/Preparate.doc](http://www.sexoinfo.com/origendelavida/Preparate.doc)
20. [www.starmedia.saludalia.com/starmedia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/ejercicios\\_embarazo.htm](http://www.starmedia.saludalia.com/starmedia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/ejercicios_embarazo.htm)