



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

PRÁCTICA DIRIGIDA

**Consejería sobre estilos de vida saludable en
pacientes bajo sesiones de fisioterapia en la
Clínica de rehabilitación FisisVital en Pérez
Zeledón.**

Jefferson Johan Cascante Mora

PERSONA TUTORA:
MSc. HECTOR FONSECA SCHMIDT
PERSONAS ASESORAS:
MSc. BRENDA MORA BADILLA
Lic. JAIRO MAURICIO MORA CRUZ

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Consejería sobre estilos de vida saludable en pacientes bajo sesiones de fisioterapia en la Clínica de rehabilitación FisióVital en Pérez Zeledón.

Práctica Dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

Jefferson Johan Cascante Mora

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Miembros del Tribunal Examinador

Dr, Luis Solano Mora
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

MSc. Josué Naranjo Cordero
Director Académico

MSc. Héctor Fonseca Schmidt
Persona Tutora

MSc. Brenda Mora Badilla
Persona Asesora

Lic. Jairo Mauricio Mora Cruz
Persona Asesora

Jefferson Johan Cascante Mora
Sustentante

Práctica Dirigida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica.
Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Informe Final de Práctica Dirigida

Consejería sobre estilos de vida saludable en pacientes bajo sesiones de fisioterapia en la Clínica de rehabilitación FisisVital en Pérez Zeledón.

Jefferson Johan Cascante Mora

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: La práctica dirigida en la consejería de estilos de vida saludable en personas usuarias bajo sesiones de fisioterapia en la Clínica de fisioterapia Fisis-Vital en Pérez Zeledón, primeramente, tuvo como objetivo identificar las principales causas de las lesiones y padecimientos físicos ligados a la no práctica de estilos de vida saludables tales como la mala higiene postural, el sedentarismo, la práctica inadecuada del ejercicio físico y la discontinuidad de los procesos de rehabilitación. En base a lo que se logró identificar en la primera etapa, se desarrollaron diferentes actividades y material para difundir conocimientos de forma práctica-teórica, con el fin de lograr educar a las personas usuarias de esta clínica sobre los hábitos saludables, relacionando el entorno de la fisioterapia con la vida saludable en pro de crear bienestar integral. Las actividades que se realizaron lograron crear una nueva metodología en las sesiones de la clínica, dando espacio a la educación y al ejercicio físico como parte de las intervenciones; además, mediante la información teórico-práctica se creó un nuevo esquema sobre el pensamiento que tenían muchas personas usuarias sobre los temas físicos y saludables, logrando un aporte en la promoción de la salud tanto dentro de la clínica como fuera de la misma.

Palabras Clave: Salud, Educación Física, Costumbres Alimenticias, Calidad de Vida, Aprendizaje Activo

Introducción

La fisioterapia es conocida como una práctica desarrollada en las ciencias de la salud y el movimiento humano que tiene como función la rehabilitación y el tratamiento físico. Este método es conocido por recuperar la libertad de movimiento musculoesquelético, normalmente los métodos de aplicación suelen relacionarse con el movimiento, pero se basan en técnicas clínicas con la aplicación de agentes físicos naturales o artificiales como la luz, el calor, el frío, el ejercicio físico, las radiaciones luminosas, los rayos X, etc. (Leirós-Rodríguez, Arce & García-Soidán, (2015).

La vida cotidiana está rodeada de muchos aspectos importantes a los que se les brinda prioridad como lo puede ser el trabajo, estudio y ocio, sin embargo, como parte de la vida cotidiana hay que tener siempre presente la importancia de realizar prácticas de vida saludables que se adapten a las otras actividades que se realicen en el día a día, teniendo siempre como prioridad la salud (Sandoval-Pabón, 2021).

Está evidenciado que mantener hábitos saludables en la vida cotidiana es crucial, no obstante, muchas personas son conscientes de esto mas no conocen cuales son los hábitos saludables y como se deben aplicar, por ende, no están aplicando ningún estilo de vida saludable. Por lo anterior, la escasa práctica de estos estilos se considera un problema de gran escala a nivel global, sumado a la poca promoción e incentivación que se realiza para motivar a las personas (Arroyo, 2014).

Es importante lograr ser parte de este cambio identificando las necesidades de las personas y transmitiendo a la población la práctica de estilos de vida saludables como lo son: actividad física y ejercicio, alimentación balanceada y planificada, horas de descanso óptimo, consumo nulo de drogas, chequeos médicos periódicos, etc. (Cabrera, 2015).

El tener prácticas y costumbres saludables en la vida cotidiana aporta una gran gama de beneficios tanto a nivel físico como mental, además trabaja en conjunto con prácticas externas que mejoran la salud. En este caso, está evidenciado que el mantener estas costumbres saludables es crucial en pacientes que están sometidos a sesiones de fisioterapia y rehabilitación, debido a que las técnicas fisioterapeutas trabajan en pro de la recuperación clínica de las zonas en las que presentan molestias y lesiones. Por otra parte, el proceso de recuperación corporal estándar funciona en relación al estado saludable de la persona, es decir, para tener un proceso de recuperación autónomo e ideal es necesario tener costumbres saludables y trabajar de la mano con la intervención de la fisioterapia, con el fin de lograr el resultado deseado (Gómez et al., 2017).

Normalmente existen diferentes motivos por los cuales los pacientes alteran el proceso de fisioterapia de forma consciente e inconsciente, un ejemplo de ello sería realizar lo opuesto a lo anteriormente mencionado, pero en el área de actividad física y laboral en la que se pueden encontrar diferentes aspectos que afectan el proceso como lo son todas aquellas posturas que se generan por aspectos laborales (sentados bajo jornadas, cargar peso, movimientos continuos, etc.) (Paredes, Ruiz Díaz & González, 2018). También se puede mencionar el ámbito deportivo donde se pueden llevar a cabo procesos inadecuados de entrenamiento o práctica, por ejemplo, calentamiento inadecuado, sobrecarga de entrenamiento y densidad e intensidad no adecuadas. Por consiguiente, es importante e indispensable que en cada actividad física se tenga conocimiento sobre las ejecuciones adecuadas y los procesos idóneos para practicar actividad física de forma autónoma (Suarez, 2021).

Cuando se está bajo sesiones de fisioterapia es fundamental seguir al pie de la letra las indicaciones y recomendaciones brindadas por los profesionales, entre estas se encuentra el acudir a un profesional en el momento en que se sienta una molestia o se presente una lesión. Lo anterior debido a que los diferentes tipos de lesiones se ven expuestas bajo condiciones diferentes pues algunas se manifiestan de manera inmediata y otras de forma secuencial, por lo que una intervención temprana puede ser indispensable en el proceso de recuperación (Mantilla, 2018).

Es importante tener siempre presente que el proceso de rehabilitación de fisioterapia consta de un proceso planificado el cual está creado con el objetivo de lograr tanto mejoras como recuperaciones plenamente completas. Por esto, es recomendado mantener reposo 24 horas posterior a una intervención y durante todo el proceso realizar únicamente ejercicios prescritos por un profesional o tareas cotidianas que sobrepasen el esfuerzo mínimo (Arroyo, 2014). Además, el completar las sesiones totales y seguir estas indicaciones hasta el final es fundamental ya que los pacientes al llegar a cierto avance obtienen una sensación de recuperación completa donde el dolor y el malestar desaparece. Sin embargo, esto no significa que el proceso se haya completado por lo que si los pacientes se confían pueden tener recaídas, nuevas lesiones o malestares crónicos, por ello es necesario mantener los estilos de vida saludables como descanso indicado, alimentación recomendada, ejercicios estructurados adaptados a la lesión y control de las tareas cotidianas en donde el esfuerzo no sea superior a la sobrecarga de la lesión (Araujo, Guerrero & Pedrozo, 2020).

No todas las intervenciones de fisioterapia se presentan por motivos de lesiones de impacto o accidentes, también suelen presentarse por desgastes y disfunciones anatómicas, las cuales normalmente se presentan debido a malos estilos posturales en el día a día. Por ende, es importante conocer y aplicar las posturas correctas, por ejemplo, al sentarse es importante mantener la angulación 90-90-90 en la cual las rodillas, caderas y codos deben presentar un ángulo de 90 grados de flexión, por otra parte, en las tareas que implican levantar peso es crucial apegar

el peso al cuerpo lo más que se pueda y en caso de que el peso se encuentre en una zona baja descender por medio de una inclinación de rodillas y no por flexión lumbar. Por último, al dormir es importante conocer las posturas y el apoyo de la almohada sobre la postura, en posición de “boca arriba” es necesario tener una almohada fina en la cabeza y otras por debajo de las rodillas; si es en posición “de lado” es necesario flexionar las rodillas y colocar una almohada gruesa que logre una estabilidad de la columna con la cabeza (Carrera, 2011).

Actualmente la sociedad basa sus preocupaciones en realizar todas sus tareas cotidianas de una forma efectiva y rápida lo que deja de lado el sentido de preocupación por la higiene postural, por ejemplo, se pueden observar casos de niños escolares que desde pequeños tienen una mala postura al permanecer sentados. Además, la mayoría de personas adultas que trabajan durante mucho tiempo sentados mantienen una pésima postura, o bien, en los ámbitos laborales en donde se utiliza la fuerza para el levantamiento o empuje de fuerza se observan acciones sumamente perjudiciales y predecesoras de futuras lesiones y molestias (Chacón-Borrego et al., 2018).

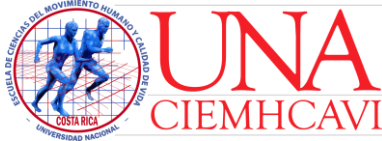
Se ha comprobado que basar nuestra postura en la flexión lumbar dejando de lado el apoyo muscular crea daños en esta zona ósea y muscular que a su vez involucra partes del dorso, por ende, es importante interceder en la educación de la población en general para adoptar costumbres posturales correctas que eviten estos inconvenientes en la salud postural.

Los estiramientos son una serie de técnicas físicas que generalmente se basan en movimientos de flexibilidad, fuerza y ejercicios cardiovasculares, esto con el propósito de preparar el cuerpo y estabilizarlo para ser sometido a diferentes cargas de actividad física. El estiramiento al iniciar es de suma importancia para lograr que el cuerpo aumente la temperatura, la FC y la circulación, relajar y activar la función muscular para que en conjunto nos den el visto bueno de que el cuerpo ya está preparado para realizar actividad física (Chacón-Borrego et al., 2018).

En la rehabilitación de la fisioterapia el calentamiento se sitúa en dos extremos, primeramente, en la importancia de realizarlo antes y después de cualquier actividad física ya que es uno de los principales agentes que provocan lesiones o recaídas. Por otro lado, se observa la importancia del calentamiento antes y después de una sesión de fisioterapia, ya que al trabajar utilizando cualquier método de fisioterapia el músculo o zona afectada recibirá un proceso en el cual debe estar preparado y en condiciones óptimas, cuando se termina el proceso es importante realizar otro calentamiento de vuelta a la calma para lograr la estabilidad de la zona sin que sufra molestias por detener la actividad de forma inmediata (Pérez & Pérez, 2016).

Considerando todos los puntos anteriores, hay que realizar un retroceso y analizar todos los aspectos positivos y negativos considerando de esta forma los estilos de vida que la mayoría de personas aplican en su día a día, así como algunos detalles que son necesarios para tener una salud postural funcional y óptima para evitar lesiones o molestias, así como apoyarse en el proceso de recuperación planteando la importancia de impartir esta información a aquellas personas que actualmente están en un proceso de fisioterapia y a quienes están propensos a necesitar de este proceso (Pérez & Pérez, 2016).

Indudablemente el mantener estilos de vida saludables tales como: actividad física, descanso, higiene postural, buena alimentación y recreación, crea en quienes los practica una rama de beneficios y una reducción de probabilidades de sufrir enfermedades o lesiones. Por ende, se consideró de suma importancia transmitir el conocimiento sobre los beneficios que esto aporta a todas las personas, y aún más en quienes ya se encuentran en un proceso de rehabilitación a causa de la no aplicación de estas prácticas como lo son los procesos de recuperación de fisioterapia. Debido a lo anterior, surge la siguiente incógnita: ¿Conocen los pacientes de fisioterapia los modelos de estilos de vida saludable (actividad física, descanso, higiene postural, buena alimentación y recreación) y su gran importancia en la salud, los procesos de recuperación y bienestar integral?.



Lugar donde se realizó la práctica

Clínica de Rehabilitación Físio Vital.

La clínica Físio Vital es un centro de fisioterapia que se dedica a tratar diversos tipos de lesiones y molestias causados por diferentes motivos como lo es el trabajo, actividades cotidianas y todas las ramas de deportes practicados a nivel profesional y recreativo. Por ende, se podría decir que esta clínica no hace énfasis en algún deporte en específico, al contrario engloba en sus labores todos los deportes y prácticas en las cuales una persona está expuesto a sufrir una lesión/molestia o en casos mayores en donde el problema ya esté presente (L. Monge, comunicación personal, 22 de abril de 2023).

Uno de los problemas principales que afectan los procesos profesionales de fisioterapia (Orsini, Silva, Virmond & Araujo, 2019), es la desinformación e ignorancia por parte de los pacientes hacia las prácticas saludables indispensables en este proceso de recuperación y rehabilitación. En el punto anterior la clínica ha venido interfiriendo y buscando la forma de guiar al paciente no solamente durante su proceso de fisioterapia si no en su vida diaria, esto para establecer e inculcar una cultura sobre estilos de vida saludables y así poder obtener más resultados positivos en sus procesos de rehabilitación (L. Monge, comunicación personal, 22 de abril de 2023).

La clínica Físio Vital nace como un centro de rehabilitación y tratamiento de las lesiones o molestias más comunes por medio de los principales procesos de fisioterapia, mismos que con el paso de los años han tenido un desarrollo y éxito exponencial. Actualmente, cuenta con una gran variedad de métodos de intervención tales como: rehabilitación en traumatología, ortopedia, hidroterapia, terapia manual, ejercicio terapéutico, punción, magnetoterapia, láser, presoterapia, electroterapia y agentes físicos, además de tratar lesiones pre y post quirúrgicas, desgarros, esguinces, heridas de disco, tendinopatías y lesiones neutrales (L. Monge, comunicación personal, 22 de abril de 2023).

Misión: La clínica de Rehabilitación Físio Vital ofrece los mejores métodos y procesos de fisioterapia de las manos de profesionales sumamente calificados otorgando resultados garantizados en donde el personal te examina, evalúa, diagnostica, realiza un pronóstico funcional e interviene fisioterapéuticamente para prevenir, desarrollo, mantener y restaurar el máximo movimiento y capacidad funcional durante todo el ciclo de tu vida (L. Monge, comunicación personal, 22 de abril de 2023).

Visión: Busca contribuir en los procesos de mejora de la calidad de movimiento de los pacientes por medio de procesos novedosos y sumamente eficaces, abarcando todo tipo de molestias y lesiones provocadas por diferentes contextos, colocándonos como una de las mejores y más completas clínicas de fisioterapia en Pérez Zeledón (L. Monge, comunicación personal, 22 de abril de 2023).

Ubicación: Centro comercial Plaza los Betos, San Isidro del General, Pérez Zeledón, Costa Rica.

Profesionales:

Dra.: Lilliana Monge Vindas Fisioterapeuta.

Stefanny Campos Masajista.

Contactos: +506-8668-0071

Objetivos

General

-Incentivar la práctica y aprendizaje de estilos de vida saludables a pacientes que se encuentren en procesos de recuperación de fisioterapia con el fin de mejorar la salud física y mental, la calidad del movimiento y el bienestar integral.

Específicos

-Identificar los principales aspectos negativos en los estilos de vida saludable que atentan contra la salud física de los pacientes de la clínica Fisio Vital en Pérez Zeledón

-Diseñar métodos de información y aplicación sobre estilos de vida saludable, antes, durante y después de intervenciones de fisioterapia en los pacientes de la clínica Fisio Vital en Pérez Zeledón.

-Aplicar ejercicios físicos pre y post terapia según el tipo de lesión o molestia que presente el paciente con el fin de lograr un bienestar general y no únicamente en pro de la lesión

-Evaluar e instruir en pro de la mejora de la salud postural de los pacientes durante sus actividades cotidianas como métodos de prevención y recuperación de las molestias y lesiones comunes provocadas por estas malas costumbres.

-Diseñar guías de actividades de ejercicio físico y hábitos saludables para proporcionárselos a los pacientes con el fin de colaborar en el proceso de mantener estilos de vida saludable.

Método

La práctica dirigida en la consejería de estilos de vida saludable en personas usuarias bajo sesiones de fisioterapia en la Clínica de fisioterapia Fisio-Vital en Pérez Zeledón, se realiza en un lapso de 7 semanas en donde se completan 120 horas contacto y 92 horas no contacto, en donde se planteó un cronograma en un panorama incierto el cual estuvo sujeto a cambios mínimos durante el desarrollo de la práctica. Como objetivo se realizó una intervención en pro de instruir, enseñar y aportar a las sesiones de fisioterapia insumos relacionados a la salud integral y hábitos saludables, esto por motivo de que la fisioterapia y la educación física tienen una amplia relación teórico-práctica, las actividades o procesos aplicados durante estas 7 semanas ayudan a mejorar la calidad de vida además de contribuir en aportar y evitar los procesos de fisioterapia.

Procedimientos

En la presente práctica se realizaron intervenciones en los calentamientos y vueltas a la calma en donde se emplearon métodos indicados según las condiciones del paciente. Durante estas intervenciones se realizaron diferentes actividades con el fin de inculcar y promover tanto el aprendizaje como la ejecución de una cultura de hábitos saludables con el propósito de evitar e impactar positivamente en la rehabilitación de fisioterapia, por medio de un proceso que se realizó en escala interviniendo más de forma educativa con el apoyo de la guía teórica de poder ayudar a mejorar los ámbitos de salud en estos pacientes.

Calentamiento: Se ejecutó durante toda la práctica siendo el espacio utilizado para poder realizar las intervenciones extras que normalmente no se realizan en las sesiones de fisioterapia.

Vuelta a la calma: Este proceso se realizó al finalizar la práctica con el fin de ayudar al paciente a volver su cuerpo a estado de reposo, utilizándolo para abarcar dudas y preguntas.

Intervenciones posturales: Durante el calentamiento, vuelta a la calma y los ejercicios físicos se realizan intervenciones y correcciones que conllevan la enseñanza de las indicadas posturas biomecánicas, en las cuales se observan los posibles malos hábitos posturales que pueden ser el detonante de las condiciones que presentan. El trabajo se basó en corregir dichas posturas e identificar las más comunes para crear información de utilidad que funcione para corregir esta problemática dentro y fuera de las sesiones de rehabilitación, lo cual realizó durante toda la práctica.

Paso 1: Diagnóstico de las posibles causas de las condiciones

En las primeras dos semanas de intervención durante el periodo de calentamiento se realizó una charla de estilos de vida saludable en conjunto con una intervención para diagnosticar las posibles causas de las condiciones que provocan en la mayoría de casos las condiciones que terminan ocupando fisioterapia. Esta se ejecutó por medio de preguntas y conversaciones con el fin de identificar el origen principal de las dolencias o lesiones y poder desarrollar material informativo que colabore en pro de inculcar la práctica de estilos de vida saludables.

Paso 2: Charlas sobre los estilos de vida saludables

Durante las semanas uno y dos de intervención aprovechando el periodo de calentamiento se realizó una intervención de diagnóstico mediante charlas sobre los estilos de vida saludables, en donde se pudo conocer los diferentes hábitos de los pacientes logrando informarlos sobre la importancia de practicar dichas formas de vida y como estos pueden ayudar a prevenir y tratar el proceso de rehabilitación de fisioterapia.

Paso 3: Exposición mediante Infografías

Por medio del paso 1 y 2 se recopiló información sobre las principales causas de la práctica inadecuada de hábitos saludables que provocan y afectan la rehabilitación de fisioterapia. Partiendo de la información anterior se realizaron infografías con la información y consejos necesarios para promover la correcta práctica de estilos de vida saludables, aparte de exponerles los consejos de la misma tenían la posibilidad de llevarse la infografía para poder aclarar dudas o recordar la información.

Paso 4: Exposición mediante imágenes de ejemplos y diseño de guías de actividades físicas saludables.

Con base en el punto uno y dos se obtuvo información mediante charlas sobre los malos hábitos que mantenían los usuarios, los cuales afectaban el proceso de rehabilitación y gracias a ello se realizaron exposiciones con imágenes que ejemplificaban la información que se estaba impartiendo. Dichas imágenes se mostraron al momento en el cual se expuso la temática con el fin de que los pacientes entiendan de mejor manera la información y se retiren con aprendizajes y consejos claros, además se les proporcionó una guía con diferentes actividades físicas y hábitos saludables que se adapten a cualquier condición con el objetivo de promover la salud.

Modificaciones

-Eliminación de la actividad de vuelta a la calma

Debido a los procedimientos y tratamientos aplicados en las sesiones de terapia, esta actividad no era necesaria debido a que muchas veces la sesiones terminan con masajes o con cobertores de compresión, además

el tiempo entre sesiones es muy limitado y los pacientes asisten con tiempo reducido; en la primera semana se aplicó, sin embargo, se observó poca disposición y gusto por parte de ellos.

-Implementación de la prescripción de ejercicio.

A muchos de los pacientes regulares que asistían se les aplicaban ejercicios de rehabilitación y existieron casos de personas con condiciones no tan graves o con un gran avance de recuperación, debido a los conocimientos presentes y adquiridos durante el desarrollo de las sesiones la doctora sugirió empezar a aplicar esta actividad. En esta, se prescribían los ejercicios semanales de los pacientes regulares y una vez la profesional los revisaba y los autorizaba se procedía a aplicarlos, esta actividad calza muy bien con los objetivos de la práctica ya que la prescripción se basó en la educación y enseñanza sobre el ejercicio físico e higiene postural.

-Sustitución de las imágenes ejemplificadas por guías de ejercicio y de hábitos saludables.

En un principio el objetivo de esta actividad era imprimir y proyectar diferentes imágenes que funcionaran de referencia para impartir charlas sobre diferentes temas, sin embargo, se llegó a la conclusión que era más funcional el realizar guías que combinaran la teoría con las imágenes donde se logró realizar charlas cortas pero provechosas, y así el paciente tuviese a mano la información logrando llevarse el material a casa y sacarle aún más provecho.

Herramientas y recursos

Para las actividades de intervención práctica y física se utilizaron los materiales con los que cuenta la clínica como lo son:

Caminadoras, Ciclos ergometros, Andaderas, Barras de apoyo, Poleas, Escaleras de rehabilitación, Trx , Barras, Mancuernas, Ligas y Bolas de fisioterapia.

Para el apartado de recopilación de información, impartición de teoría educativa y de ejemplificación se utilizó:

Test de estilos de vida saludable (Elaboración propia)

Hojas de papel, Computadora, Infografías, Carteles informativos y Guías de ejercicios.

Cronograma

Tabla 1

Cronograma planteado

Actividades	Julio		Agosto			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Calentamientos						
Diagnóstico de posibles causas de las condiciones						
Intervenciones posturales						
Charlas sobre los estilos de vida saludable						
Exposición mediante Infografías						
Exposición de imágenes posturales y guía de hábitos saludables						
Vuelta a la calma						

Tabla 2

Cronograma efectuado

Actividades	Agosto		Septiembre			Octubre	
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7
Calentamientos							
Diagnóstico de posibles causas de las condiciones							
Intervenciones posturales							
Charlas sobre los estilos de vida saludable							
Exposición mediante Infografías							
Exposición de guías posturales y consejos sobre hábitos saludables y ejercicio físico							
Vuelta a la calma							
Prescripción de ejercicio							

Horas contacto realizadas: 120 horas

Horas no contacto realizadas: 92 horas

Total de horas realizadas: 212 horas

Participantes

Las personas usuarias quienes se intervinieron fueron pacientes que asistían a la clínica en un rango de todas las edades y bajo diferentes condiciones que allí son tratadas, la cantidad de personas usuarias es variable sin embargo su aproximado es entre los 80 y 100 pacientes mensuales. Debido a las actividades realizadas la mayoría de pacientes fueron partícipes de mis intervenciones, sin embargo, en algunos casos las dinámicas se aplicaron únicamente a las personas usuarias regulares que asistían por hernias de disco, desgastes articulares y recuperaciones postquirúrgicas; el total de estas personas usuarias fue de 32 a las cuales se les aplicó todas las actividades planificadas a lo largo de la práctica.

Proceso de Evaluación o Seguimiento

Análisis de datos de satisfacción del paciente

El conjunto de datos proporcionado contiene información sobre la satisfacción de las personas usuarias en 36 casos, la cantidad de personas con las que se inició la aplicación del instrumento fue de 43, sin embargo, hubo una cantidad de 7 personas que desertaron en el proceso de evaluación. Las variables incluidas son:

Paciente: Número de identificación del paciente.

Satisfacción: Porcentaje de satisfacción del paciente con la atención e información recibida.

Aprendizaje: Porcentaje de aprendizaje del paciente sobre su condición y prevención.

Interés: Porcentaje de interés del paciente en su propio cuidado.

Puesta en Práctica: Porcentaje de aplicación de los conocimientos adquiridos por el paciente en su vida diaria.

Deserción: Indica si el paciente abandonó el tratamiento (Sí/No).

Recopilación de Datos:

Tabla 3

Porcentajes obtenidos en la eficacia de la práctica en las personas usuarias pertenecientes a la clínica

Personas usuarias	Satisfacción	Aprendizaje	Interés	Puesta en Práctica	Deserción
1	75%	75%	75%	75%	No
2	90%	80%	85%	90%	No
3	85%	70%	80%	75%	No
4	75%	80%	70%	75%	No
5	80%	85%	75%	80%	No
6	75%	75%	75%	75%	No
7	90%	80%	85%	90%	No
8	85%	80%	75%	80%	No
9	80%	85%	70%	75%	No
10	90%	80%	85%	90%	No
11	70%	75%	80%	85%	No

12	75%	80%	70%	75%	No
13	80%	85%	90%	85%	No
14	85%	70%	80%	75%	No
15	75%	80%	85%	90%	No
16	70%	75%	80%	85%	No
17	85%	80%	75%	80%	No
18	80%	85%	90%	85%	No
19	90%	80%	85%	90%	No
20	85%	70%	80%	75%	No
21	75%	80%	70%	75%	No
22	80%	85%	75%	80%	No
23	85%	80%	85%	90%	No
24	70%	75%	80%	85%	No
25	75%	80%	85%	90%	No
26	85%	70%	80%	75%	No
27	80%	85%	90%	85%	No
28	85%	80%	75%	80%	No
29	90%	80%	85%	90%	No
30	75%	80%	70%	75%	No
31	80%	85%	75%	80%	No
32	85%	70%	80%	75%	No
33	70%	75%	80%	85%	No
34	75%	80%	70%	75%	No
35	80%	85%	75%	80%	No
36	85%	70%	80%	75%	No
Promedio	80%	79%	79%	81%	13% deserción

Nota: Los porcentajes obtenidos se calcularon de forma cualitativa por medio de la observación, charlas y cuestionarios aplicados.

Porcentajes globales:

Satisfacción: 80%

Este parámetro nos indica un buen resultado en cuanto a la satisfacción con un porcentaje de 80% de satisfacción percibida por parte de las personas usuarias, se puede afirmar que el porcentaje no fue mayor, esto se debe a que muchos de los procesos fisioterapéuticos que se les aplicó genera fatiga y baja el estado de ánimo, por lo cual no se muestran en un estado anímico alto, afectando en sí este aspecto, sin embargo, a pesar de este inconveniente el porcentaje es positivo en pro de la eficacia de la práctica aplicada.

Aprendizaje: 79%

En esta evaluación se logró un porcentaje positivo, y esto se le puede atribuir a la combinación de la teoría y puesta en práctica, además dado a que muchas personas usuarias tenían un conocimiento bajo o nulo sobre el

tema, los materiales creados demostraron ser de gran utilidad para lograr que el porcentaje de este punto sea de 79%.

Interés: 79%

En este caso fue el porcentaje más bajo con un 79%, debido a que muchas de estas personas usuarias han pasado por recaídas o por rehabilitaciones similares sin embargo es un indicador fácil de solucionar debido a que desean el poder prevenir estas condiciones, además de querer mejor su salud integral en general.

Puesta en práctica: 81%

Este aspecto se esperaba que fuese de los más bajos, y se logró un porcentaje muy positivo e importante ya que es el primer paso en el inicio para cambiar los estilos de vida, se pudo evidenciar la puesta en práctica por medio de muchas dudas realizadas respecto a la teoría impartida en el momento en que empezaron a ponerlo en práctica, además, se notaron grandes avances conforme se iban realizando las actividades en relación a la información impartida.

Deserción: 13.95%

Con base a los porcentajes globales obtenidos se puede afirmar que el plan mostró un impacto positivo en las personas usuarias, cabe recalcar que los porcentajes de las personas que desertaron no fueron tomados en cuenta en los resultados finales, debido a que estos no se podían evaluar y su porcentaje derivaba en 0% lo cual afectaba los demás factores a tomar en cuenta. Por ende, se evalúa el porcentaje de deserción con un parámetro externo, el cual nos da un 13% que demuestra ser un número bajo y favorable en relación a la cantidad de pacientes que si terminaron el programa.

Resultados o vivencias

A nivel personal

Se logró presenciar diferentes factores que influyen en los procesos de rehabilitación tanto positiva como negativamente, inclinándose en esta última se puede hablar de diferentes aspectos como lo son la mala educación y desinformación sobre los estilos de vida saludable y la salud integral, además de factores ajenos a los hábitos cotidianos que afectan la salud mental lo que en conjunto perjudica el estado físico. Siguiendo esta problemática se percibió que en el proceso de poder aportar hacia el cambio en el estilo de vida de los pacientes es necesario combinar metodologías físicas con metodologías emocionales. Es difícil lograr cambios en aquellos estilos de vida que las personas tienen años de seguir al adquirirlos de su familia, su cultura o convivencia, que lamentablemente son vistos como "normales" en su cotidianidad, por ello, el acompañamiento profesional, la escucha y la apertura a conocer las dificultades que experimentan es parte de una intervención como la realizada en el proceso.

Como profesional es importante siempre trabajar con base en las condiciones de las personas, no todos los pacientes van a recuperarse de la misma forma si estos viven en factores sociales, familiares y económicos diferentes. Siempre se escucha sobre diferentes métodos para implementar los estilos de vida saludables, pero aquí surge la pregunta ¿tienen todas las personas los recursos y oportunidades para poder poner en práctica los métodos de aplicación de los estilos de vida saludables?. Se ha comprobado que hay personas quienes por su condición no van a poder seguir al pie de la letra las acciones necesarias para tener una salud integral óptima, sin embargo, se les puede aconsejar y educar en hábitos generales basados en su bienestar emocional, partiendo de ello la persona se irá acostumbrando y adoptando nuevas conductas conforme les funcione sus nuevas prácticas.

Se observó cómo es necesario ser un profesional seguro al momento de aconsejar y educar en los diferentes estilos de vida, hay muchos casos de pacientes con diferentes personalidades o creencias de mitos y mentiras que se niegan a querer creer en la teoría profesional aferrándose al pensamiento de siempre tener la razón. Lo anterior, provocando la complicación en el proceso de consejería y educación de los hábitos saludables, es por ello que siempre se debe estar seguro de lo que se imparte teniendo diferentes formas de establecer charlas para lograr el objetivo que es cambiar el pensamiento sobre los hábitos inadecuados. Es por ello que es fundamental tener tanto tiempo como paciencia en este trabajo de rehabilitación para fomentar cambios en los estilos de vida.

La relación entre dos ámbitos de salud que son la educación física y la medicina es sumamente necesario e importante, sin embargo, siempre se encuentran diferencias teórico-prácticas entre estas posturas principalmente por la razón de que uno ataca la causa y otro ataca las consecuencias. Durante la práctica, se llegó a observar muchas personas que luego de una lesión o intervención médica son enviados a reposo total y su condición amerita de rehabilitación por parte del ejercicio. Lo anterior, deja como aprendizaje que urge un trabajo colaborativo pues sería de gran ayuda tener un aprendizaje base de cada rama en cualquiera de las 2 profesiones; con la finalidad de tener presente la importancia de la interdisciplinariedad por la salud integral de los pacientes.

La atención a las personas adultas mayores termina basándose más en la parte emocional, siempre quieren ser escuchados y están abiertos a recibir consejos.

Los métodos para lograr interés por parte de los pacientes al momento de emitir información o consejos deben ser de diferentes formas iniciando por conocer primeramente la personalidad.

La información que se consigue en internet basado a consejos sobre estilos de vida saludables muchas veces suelen ser la causa de lesiones o padecimientos, debido a que estas no poseen verificación y sus recomendaciones no son aptas para todos los tipos de poblaciones.

Percibidas por participantes

Se observan muchas personas que nunca habían sido parte de un programa que les indujera a la práctica de hábitos saludables, hay quienes conocían sobre ellos pero no el cómo no practicarlos les afecta y otros quienes no conocían bien lo que encierra los hábitos saludables. En este caso, se logró percibir mucho asombro por parte de los pacientes al descubrir los beneficios y las diferentes formas de practicar estos estilos de vida, además de quienes se sentían identificados con las consecuencias de no practicarlo y conseguían las respuestas a muchas preguntas que se hacían del porqué se sentían de cierta forma o les surgían distintas condiciones.

En las personas adultas y adultas mayores se percibió un gran agradecimiento y un alto aprendizaje ante las actividades relacionadas con las prácticas de ejercicio físico e higiene postural ya que expresaron el deseo de realizar ejercicio físico frecuentemente, sin embargo, comentaron que no lo realizan por motivo de que no cuentan con alguien que les guíe y les corrija. Por lo anterior, se dedujo que debido a la edad muchos corren el riesgo de sufrir lesiones o afectaciones físicas si realizan el ejercicio físico de manera inadecuada, demostrando como la población que se encuentra en proceso de envejecimiento pierde la oportunidad de reducir el tiempo de este ciclo debido a no tener educación o un profesional que les ayude; por ende, cuando se les brinda material y consejos sobre estas prácticas muestran gran atención e interés.

Se observó que muchas personas están deseando que alguien les tome en cuenta en diferentes eventos en donde puedan socializar y realizar actividad física, esto se notó principalmente en las personas adultas mayores pues muchas de las actividades que se ejecutaron resultaron de una forma muy positiva porque sentían que eran partícipes por gusto o elección y no porque pagaban por un servicio.

Percibidas por la institución

Esta clínica era un centro que se basaba en procesos terapéuticos mayormente impartidos por máquinas y se dejaba mucho de lado el ejercicio físico, conforme la práctica avanzaba se identificó como la clínica funcionó de mejor manera cuando se empezó a implementar la actividad física de manera más específica y profunda, esto gracias a que los pacientes mostraban mucho gusto, disfrute e interés por estos procesos.

La clínica se encontraba con material informativo sobre diversas enfermedades y lesiones, pero no con información en pro de fomentar la práctica de estilos de vida saludables para a su vez aportar a la prevención de estos casos, por lo que el material aportado fue de gran ayuda y la doctora imprimió más ejemplares para tener a disposición considerando que muchos de estos se complementaban con los que ya tenían.

En cuanto al desempeño del trabajo realizado en conjunto con la doctora y la masajista se dio de manera excelente debido a que se complementaron las actividades de cada uno logrando una mejor atención y efectividad en las sesiones aplicadas, logrando aprovechar todos los espacios de la clínica así como abordando de forma más completa todas las sesiones.

Los programas de rehabilitación deben ser completos, siempre contemplar el estado físico, emocional y la salud integral.

Limitaciones

Al inicio de la práctica se complicaba dar finalización a las actividades planeadas debido al limitante de tiempo y la estructura de las secciones por parte de la clínica.

Debido a que en la clínica de rehabilitación el ejercicio físico no se realizaba de forma regular, el espacio estaba muy desorganizado y diseñado sin sentido, por lo cual se tuvo que reorganizar el área para poder aprovechar los materiales.

Muchas personas se mostraron indispuestas en las actividades que se realizaban debido a la limitante de tiempo, ya que deseaban acudir únicamente a la intervención con los equipos tecnológicos de fisioterapia.

Se presentaron casos de personas que se negaban a creer en la teoría impartida debido a que creía en mitos que contradecían la información brindada.

En las actividades de ejercicio físico la limitante se debía a que no se seguía una estructura de prescripción, es decir, la doctora iba prescribiendo conforme aplicaba los ejercicios y cada vez que ella iniciaba este paso no tenía una estructura o historial de cada paciente para conocer cómo se encontraban sus capacidades.

La participación en ejercicios de rehabilitación de extremidades en pacientes jóvenes no fue muy bien recibida ya que muchos asistían al gimnasio o realizaban actividad física moderada o alta. En consecuencia, al realizar ejercicios simples pensaban que eran innecesarios, en estos casos se tuvo que impartir bastante teoría para corregir este pensamiento y evitar que se sigan lesionando o terminen en recaídas.

Se presenció mucha discontinuidad en la asistencia de sesiones, muchos pacientes regulares faltaban a sus sesiones y esto provocaba atrasos en el proceso de recuperación y adaptación al ejercicio que se les aplicaba.

Muchos pacientes ven los estilos de vida saludable como algo innecesario o una serie de actividades para personas que quieren pasar el tiempo y no tienen nada que hacer, por lo cual se mostraban indiferentes cuando se les quería impartir información sobre el tema.

Recomendaciones

Se recomienda dar un enfoque múltiple hacia el bienestar integral y tratamiento de la lesión o padecimiento de cada paciente, con el fin de contribuir de forma positiva a las causas y/o consecuencias de las lesiones.

Reorganizar las actividades de las sesiones de forma que el tiempo alcance para abordar de forma completa a los pacientes.

Se recomienda tener registros e historiales de forma detallada de lo que se le realiza a cada paciente, con el fin de poder evaluar su proceso y poder suministrar cargas más progresivas según la capacidad de cada persona.

Hacer de la clínica un ambiente más social, principalmente, para los pacientes regulares quienes muchas veces asisten tanto por el motivo focal como por presentar o exponer diversos problemas, en su mayoría emocionales.

Conocer más allá de la fisioterapia, por ejemplo, existen diversos temas que pueden intervenir o aportar a este proceso logrando una formación amplia con esquema de metodologías múltiples y variadas según la necesidad de cada paciente.

Integrar la educación como parte de las sesiones debido a que muchos pacientes son atendidos sin ellos conocer claramente su condición o sin saber en qué le ayuda o cómo funciona el tratamiento que se le aplica.

Tener a disposición diversos materiales con información necesaria para promover estilos de vida saludables, así como guiar e incentivar hacia la práctica de ejercicio físico y la explicación de diferentes lesiones o padecimientos y sus cuidados.

Conclusiones

Por medio de las actividades aplicadas se logró identificar los principales aspectos negativos que afectan la salud de los pacientes de esta clínica, dichos aspectos están ligados directamente a la no práctica de estilos de vida saludables, según lo observado y documentado el sedentarismo y la mala higiene postural lideran los primeros puestos entre las principales causas del porqué estas personas acuden al centro clínico.

Se logró identificar que muchas de las razones por las cuales las personas no practican estilos de vida saludable no está relacionado directamente a la decisión de querer hacerlo o no, si no que muchos de ellos enfrentan una serie de barreras que les limitan el llevar a cabo estas prácticas, se logró implementar diversas estrategias para lograr superar dichas barreras o aprender paulatinamente como empezar estas prácticas sin que las barreras afecten por completo.

Se evidenció que la combinación entre las metodologías teóricas y prácticas son un éxito total, seguido de esto se diseñó una forma de comunicación o exposición por medio de información e imágenes claras que funcionaron en el entendimiento de los pacientes hacia los temas impartidos, además el material se les entregó por lo que contaban con la información para que lo aplicaran fuera de la clínica.

Se logró una gran complementación entre el trabajo realizado por el personal de la clínica y las actividades impartidas en la práctica, por medio del abordaje completo hacia las necesidades del paciente, buscando aportar directamente a la lesión y a la educación sobre las prácticas saludables, concientizando de esta forma la vía correcta hacia la prevención y recuperación adecuada.

Se observó que un gran problema en la recuperación y causa de las lesiones es la educación hacia la higiene postural, principalmente en personas adultas y adultas-mayores quienes presentaron ignorancia o poco conocimiento sobre la importancia de una buena higiene postural, este problema fue observado tanto en las actividades de ejercicios físico como en las posturas adoptadas en las demás intervenciones de la sesión; por medio de las actividades impartidas relacionadas a este tema se evidenció un gran aprendizaje en los paciente regulares de la clínica en cuanto a la percepción postural, principalmente cuando se les aplicaba ejercicio físico.

Muchos de los pacientes intervenidos regían sus actividades cotidianas bajo ciertos mitos y creencias, muchas de las cuales al día de hoy se han desmentido y algunos casos se consideran perjudiciales, por medio de métodos informativos se instruyó sobre los verdaderos hábitos saludables y la importancia de guiarse siempre por las recomendaciones de un profesional.

En algunos de los casos el sedentarismo en esta clínica se debe a que los pacientes no cuentan con el apoyo de un profesional que les supervise y les prescriba ejercicio, siendo esto una de las principales causas de lesiones y padecimientos funcionales se diseñó una guía de ejercicios físicos de fácil ejecución y entendimiento, la cual se explicó y se aplicó en las sesiones impartidas, dejando así el aprendizaje y el material necesario para su aplicación fuera del centro de fisioterapia.

El principal aporte que me permitió dar esta práctica dirigida, fue brindarle al colega fisioterapeuta, una visión de la prevención, de anticipación de las lesiones deportivas, de recurrir a planes educativos y motivadores para que las personas desarrollen e incorporen en sus vidas estilos de vida saludables que no los lleven a lesionarse constantemente y tener que sufrir las incomodidades de las lesiones. Que el educador físico aporte una visión de salud física y postural, de generar el autocuidado y que sean estos factores protectores en las vidas de las personas que recurren a los servicios de fisioterapia

Aplicaciones prácticas

Se brindó un test que ayuda a identificar las principales causas que provocan lesiones y el conocimiento de las personas hacia los estilos de vida saludable.

Se brindó una nueva estrategia de intervenciones físicas por medio de ejercicios funcionales y cognitivos adaptables a diferentes variables

Se entregó material referente a los estilos de vida saludable, principalmente basado en la higiene postural y ejercicio físico.

Se logró una mejor cobertura a nivel profesional en cada sesión impartida a los pacientes por medio de la combinación de la teórica (Charlas-Explicación de material entregado) y la práctica (Ejercicio físico, estiramientos y correcciones posturales).

Se brindó una asistencia general sobre los procesos de rehabilitación terapéutica, en función del acompañamiento más completo en cada paciente que asistía a la clínica.

Se logró hacer uso y aprovechamiento del espacio y materiales que había en la clínica que funcionó para diversas actividades que no se realizaban anteriormente.

Se logró brindar educación y aconsejar a muchas pacientes que por desinformación vivían constantemente practicando estilos de vida inadecuados.

Se aportó en desmentir los mitos que muchas personas creen y aplican los cuales atentan contra su salud integral.

Se brindó mejora a la salud física y emocional de los pacientes regulares por medio de metodologías individualizadas y específicas.

Se logró un acercamiento entre el área de Fisioterapia y Educación Física, debido a que a pesar de que comparten mucho en sus enfoques, sus metodologías suelen tener diferentes contenidos.

Referencias

- Orsini, M., Silva, D., Virmond, L., & Araujo, D. (2019). Evaluación de la calidad de vida, depresión y satisfacción con la atención de pacientes atendidos en la clínica-escuela de fisioterapia de la Universidad Estatal del Norte de Paraná (Uenp). *Fisioterapia em Movimento*, 32, e003239.
- Araujo, G., Guerrero, B., & Pedrozo, M. (2020). Revisión Sistemática de la Evidencia Científica de Fisioterapia en el Cuidado del. *Francia*, 1, 25.
- Cabrera, J. S. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista latinoamericana de derechos humanos*, 26(2), 37-51.
- Carrera, M., Fernández, B., y Agurto, R. (2021). Evaluación del riesgo ergonómico por posturas forzadas en fisioterapeutas. *Revista Médica-Científica CAMBIOS HECAM*, 20(1), 67-73.
- Chacón-Borrego, F., Ubago-Jiménez, L., Guardia-García, L., Padial-Ruz, R., y Cepero-González, M. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: papel del maestro en la prevención de lesiones: revisión sistemática. *Retos*, 34, 8-13.
- Leirós-Rodríguez, R., Arce, E., & García-Soidán, L. (2015). Situación actual de la formación de posgrado en Fisioterapia. *Educación Médica*, 16(3), 188-195.
- Gómez, V., Sánchez, B., Lacomba, T., y Brazález, N. (2017). Adherencia terapéutica al ejercicio terapéutico ya los hábitos de vida saludables de un programa de fisioterapia en mujeres con fatiga relacionada con el cáncer tras el tratamiento para el cáncer. *CIAIQ 2017*, 2.
- Sandoval-Pabón, F. (2021). Dominaciones articuladas sobre las profesiones del área de la salud: una aproximación desde el trabajo de fisioterapia en las instituciones hospitalarias (Doctoral dissertation, *Universidad Nacional de Colombia*).
- Arroyo, M. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Griot*, 7(1), 7-18.

Mantilla, J. (2018). Fisioterapia y su rol en el alto rendimiento: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad física y el deporte*, 7(1), 1-12.

Pérez, M., y Pérez, A. (2016). La Fisioterapia: sus orígenes y su actualidad. *Acta Médica del Centro*, 10(3), 88-90.

Suarez, H, Pérez, C., Santiago, G., y Carral, C. (2021). Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 524-532.

Paredes, F., Ruiz-Díaz, L., y González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127.

Anexos

Evaluaciones del cuerpo asesor
Tutor



UNA CIEMHCAVI

Rubro	EXCEPCIONAL+90	MUY BUENO+80	BUENO+70	REGULAR+60	DEPENDIENTE+50	Total	
Elección de tema y definición del problema	La elección del tema y la definición del problema son excepcionales, demostrando una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son muy buenas, demostrando una comprensión profunda en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una comprensión adecuada y relevante en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son regulares, con una comprensión adecuada y relevante en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son regulares, con una comprensión adecuada y relevante en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son regulares, con una comprensión adecuada y relevante en la investigación.	
Cualificación						50	
Planificación y Organización del Proceso	La planificación y organización del proceso son excepcionales, con una estructura sólida y perfecta de los plazos.	La planificación y organización del proceso son buenas, con una estructura sólida y cumplimiento adecuado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son buenas, con una estructura adecuada y cumplimiento satisfactorio de los plazos.	La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura adecuada y cumplimiento limitado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura adecuada y cumplimiento limitado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura adecuada y cumplimiento limitado de los plazos.	
Cualificación						50	
Progreso y cumplimiento de plazos	El progreso y el cumplimiento de plazos son excepcionales, demostrando una capacidad sobresaliente para enfrentar desafíos y obstáculos.	El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, con una capacidad adecuada para enfrentar desafíos y obstáculos.	El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, con una capacidad adecuada para enfrentar desafíos y obstáculos.	El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, con una capacidad limitada para enfrentar desafíos y obstáculos.	El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, con una capacidad limitada para enfrentar desafíos y obstáculos.	El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, con una capacidad limitada para enfrentar desafíos y obstáculos.	
Cualificación						50	
Adaptabilidad y resolución de problemas	La adaptabilidad y la resolución de problemas son excepcionales, demostrando una capacidad sobresaliente para enfrentar desafíos y obstáculos.	La adaptabilidad y la resolución de problemas son muy buenas, con una capacidad adecuada para enfrentar desafíos y obstáculos.	La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad adecuada para enfrentar desafíos y obstáculos.	La adaptabilidad y la resolución de problemas son regulares, con dificultades para enfrentar desafíos y obstáculos.	La adaptabilidad y la resolución de problemas son regulares, con dificultades para enfrentar desafíos y obstáculos.	La adaptabilidad y la resolución de problemas son regulares, con dificultades para enfrentar desafíos y obstáculos.	
Cualificación						50	
Comunicación y colaboración mutua	La comunicación y colaboración son excepcionales, con una comunicación efectiva y una colaboración destacada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	La comunicación y colaboración son muy buenas, con una comunicación efectiva y una colaboración adecuada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación adecuada y una colaboración adecuada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	La comunicación y colaboración son regulares, con una comunicación adecuada y una colaboración adecuada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	La comunicación y colaboración son regulares, con una comunicación adecuada y una colaboración adecuada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	La comunicación y colaboración son regulares, con una comunicación adecuada y una colaboración adecuada con la persona labora y otros colaboradores, si los hubo.	
Cualificación						50	
Presentación de método o procedimiento de manera clara según el tipo de investigación	La presentación del método o procedimiento es excepcionalmente clara y detallada, permitiendo una comprensión completa de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es muy buena, siendo clara y detallada, permitiendo una comprensión adecuada de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es buena, siendo clara y detallada, permitiendo una comprensión adecuada de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es regular, con una claridad y detalle adecuados, permitiendo una comprensión adecuada de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es regular, con una claridad y detalle adecuados, permitiendo una comprensión adecuada de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es regular, con una claridad y detalle adecuados, permitiendo una comprensión adecuada de la metodología.	
Cualificación						50	
Observaciones							
Cualificación final						380	
Porcentaje							

Mariacristina



Rubro	Nivel de Evaluación					Total	
	EXCELENTE=50	EXCELENTE=40	MUY BUENO=30	BUENO=20	REGULAR=10		DEFICIENTE=0
Contextualización del tema y revisión de literatura	La elección del tema y la definición del problema son excepcionales, demostrando una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son excelentes, mostrando una comprensión sólida y una relevancia destacada en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son muy buenos, demostrando una comprensión notoria y una relevancia alta en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son buenos, con una comprensión adecuada y relevancia en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son regulares, con falta de profundidad en la comprensión y relevancia limitada en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son deficientes, mostrando una comprensión pobre y falta de relevancia en la investigación.	
Calificación	50					50	
Método o abordaje de la temática	La planificación y organización del proceso son excepcionales, con una estructura sólida y cumplimiento perfecto de los plazos.	La planificación y organización del proceso son excelentes, con una estructura muy buena y cumplimiento destacado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son muy buenos, con una estructura notoria y cumplimiento adecuado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son buenos, con una estructura adecuada y cumplimiento satisfactorio de los plazos.	La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura débil y cumplimiento limitado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son deficientes, con falta de estructura y incumplimiento de los plazos.	
Calificación	50					50	
Presentación de resultados, vivencias o productos	El progreso y el cumplimiento de plazos son excepcionales, cumpliendo de manera perfecta y oportuna con todos los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son excelentes, cumpliendo de manera destacada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, cumpliendo de manera notoria y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera adecuada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, cumpliendo de manera limitada y con retrasos en algunos hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son deficientes, con un incumplimiento significativo de los hitos del proyecto.	
Calificación	50					50	
Aplicación práctica del producto final	La presentación del método o procedimiento es excepcionalmente clara y detallada, permitiendo una comprensión completa de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es excelente, siendo clara y detallada, y facilitando una comprensión sólida de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es muy buena, siendo clara y detallada, y permitiendo una comprensión notoria de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es buena, siendo adecuada y clara, y permitiendo una comprensión notoria de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es regular, con falta de claridad y detalle, lo que dificulta la comprensión de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es deficiente o inexistente, lo que impide la comprensión de la metodología.	
Calificación	50					50	
Observaciones							
Calificación final						200	
Porcentaje						40	

Mosé C. A. D.



Lectores

Rubro	EXCEPCIONAL-50	EXCELENTE-40	MUY BUENO-30	BIENO-20	REGULAR-10	DEBILITANTE-0	Total
Relevancia y Contenido	El informe demuestra una comprensión profunda y excepcional de cómo la práctica se relaciona con el campo de estudio y su contenido. Ofrece una perspectiva única y contribuye significativamente a la comprensión de los antecedentes y la práctica.	El informe establece claramente la relevancia de la práctica en el campo de estudio y contribuye al campo de estudio.	El informe presenta una conexión sólida entre la práctica y el contenido, destacando su relevancia y contribución al campo.	El informe identifica adecuadamente la relevancia de la práctica en el contexto, aunque podría ser más claro y detallado.	El informe proporciona información sobre la relevancia de la práctica en la descripción en la exposición.	El informe no establece de manera clara la relevancia de la práctica en el contexto o no hace en absoluto.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Estructura lógica y fluidez de redacción	El informe ofrece una explicación excepcionalmente clara y completa de los antecedentes relacionados con la práctica. La comprensión de los antecedentes es profunda y detallada.	El informe replica de manera excelente los antecedentes relacionados con la práctica, proporcionando una base sólida para la comprensión.	El informe presenta una explicación muy buena de los antecedentes, lo que facilita la comprensión, aunque podría ser más detallada en algunos aspectos.	El informe replica adecuadamente los antecedentes, aunque con algunas limitaciones en la claridad o la profundidad.	El informe ofrece una explicación básica de los antecedentes con dificultades en la claridad y la profundidad.	El informe no replica de manera clara los antecedentes o lo hace de manera insatisfactoria.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Descripción clara y concisa de la práctica	La descripción de la práctica es excepcionalmente clara, concisa y completa, proporcionando una imagen completa y profunda de la experiencia.	La descripción de la práctica es excelente en términos de claridad y concisión, ofreciendo una visión completa y detallada de la experiencia.	La descripción de la práctica es muy buena, siendo clara y concisa en la mayoría de los aspectos, aunque podría haber más detalles en algunas áreas.	La descripción de la práctica es buena, aunque puede haber áreas donde la claridad o la concisión necesitan mejorar.	La descripción de la práctica es básica y carece de detalles en algunos aspectos, lo que dificulta la comprensión.	La descripción de la práctica es confusa y poco concisa, dificultando la comprensión general.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Presentación clara de las actividades y cumplimiento de cronograma	El informe presenta de manera excepcionalmente clara todas las actividades realizadas durante la práctica, demostrando un cumplimiento sobresaliente del cronograma.	El informe presenta de manera excelente todas las actividades realizadas durante la práctica, demostrando un cumplimiento del cronograma.	El informe presenta de manera muy buena la mayoría de las actividades realizadas durante la práctica y evidencia un cumplimiento satisfactorio del cronograma.	El informe presenta adecuadamente la mayoría de las actividades realizadas durante la práctica, aunque podría ser más claro en algunos aspectos.	El informe muestra debilidades en la presentación de las actividades y el cumplimiento del cronograma, lo que dificulta la comprensión.	El informe carece de claridad en la presentación de las actividades y evidencia un incumplimiento significativo del cronograma.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Habilidad para presentar los resultados y describir las vivencias	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es excepcional, demostrando un alto nivel de habilidad y profundidad en la narración.	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es excelente, destacando la habilidad y la riqueza en la narración.	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es muy buena, con una narración que capta la atención y profundidad en la descripción.	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es buena, aunque podría ser más impactante en algunos aspectos.	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es básica, con una narración que carece de profundidad y detalle en particular.	La presentación de los resultados y descripción de las vivencias es débil, sin captar la atención y careciendo de profundidad.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Descripción de recomendaciones y conclusiones	La descripción de recomendaciones y conclusiones es excepcional, proporcionando recomendaciones significativas y conclusiones que magistralmente sintetizan la experiencia de la práctica.	La descripción de recomendaciones y conclusiones es excelente, con recomendaciones claras e importantes que destacan su relevancia y ofrecen una síntesis sólida de la experiencia de la práctica.	La descripción de recomendaciones y conclusiones es muy buena, con conclusiones que resumen de manera efectiva la experiencia de la práctica.	La descripción de recomendaciones y conclusiones es buena, aunque podría ser más impactante en algunos aspectos, proporcionando recomendaciones claras y conclusiones que resumen la experiencia de la práctica.	La descripción de recomendaciones y conclusiones es básica, con recomendaciones y conclusiones que carecen de profundidad y claridad en algunos aspectos.	La descripción de recomendaciones y conclusiones es débil, sin ofrecer recomendaciones claras y conclusiones que carecen de profundidad y síntesis.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Aplicaciones prácticas	Las aplicaciones prácticas presentadas en el informe son excepcionales y demuestran un profundo entendimiento de cómo los conocimientos teóricos se aplican en situaciones reales. Las contribuciones son valiosas y relevantes.	Las aplicaciones prácticas son excelentes y demuestran un alto nivel de comprensión de cómo aplicar los conocimientos teóricos en situaciones reales. Las contribuciones son valiosas y relevantes.	Las aplicaciones prácticas son muy buenas, mostrando una comprensión sólida de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son relevantes y valiosas.	Las aplicaciones prácticas son buenas y reflejan una comprensión adecuada de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son relevantes. Las aplicaciones prácticas son buenas y reflejan una comprensión adecuada de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son relevantes. Las aplicaciones prácticas son buenas y reflejan una comprensión adecuada de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son relevantes.	Las aplicaciones prácticas son básicas y muestran limitaciones en la comprensión de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son limitadas.	Las aplicaciones prácticas son débiles y muestran una falta de comprensión de cómo aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Las contribuciones son limitadas o inexistentes.	
Calificación	50	40	30	20	10	0	50
Observaciones	<p>Total de calificación 400/400</p> <p><i>gabriel...</i></p> <p>total 400</p>						



Tabla de Firmas de pacientes intervenidos

Firmas de pacientes regulares intervenidos	
Nombre	Firma
Margari Roldán Montes	Margari Roldán
Suzanna Quesada G.	Suzanna Quesada
Lilliana Rojas Salazar	Lilliana R S
Hilda Ureña Gubillo	Hilda Ureña
Yancy Amador Hidalgo	Yancy Amador
Andrea Quesada Azofeifa	Andrea Quesada
A M A M D O G U E S H d H E	A M A M D O G U E S H d H E
Sebastián Rojas Monge	Sebastián Rojas Monge
Consuelo Vega Monge	Consuelo Vega
Alexis Rodríguez Garita	Alexis Rodríguez
Diego Huelgas Suárez	Diego Huelgas
Kathya Mora Mena	Kathya Mora
Elizabeth Esquivel Fariña	Elizabeth Esquivel
Cristina Barrantes González	Cristina Barrantes
Yancy Chessa Arias	Yancy Chessa
Olger MORA	Olger MORA



Firma de pacientes regulares intervenidos	
Nombre	Firma
Margare Arceles Montoya	<i>[Handwritten signature]</i>
Margareta Felles Ferrnández	<i>[Handwritten signature]</i>
Roberto A. Gadea	<i>[Handwritten signature]</i>
Lorely Masa Angula	<i>[Handwritten signature]</i>
Ana Perros López	<i>[Handwritten signature]</i>
Dannun Nijón Jimenez	<i>[Handwritten signature]</i>
Maria Estela Salazar	<i>[Handwritten signature]</i>
Karen Mora Gomez	<i>[Handwritten signature]</i>
Stefanny Campos Rojas	<i>[Handwritten signature]</i>
Masley Masa Angula	Masley Masa Angula
Vicardo Segura Aguilar	<i>[Handwritten signature]</i>
Emilio Atargula V.	Emilio Atargula V.
Elizabeth Rojas Carante	<i>[Handwritten signature]</i>
Stefanny Vargas Comacho	<i>[Handwritten signature]</i>
Ana Darnitsyna	<i>[Handwritten signature]</i>
Randall Navarrete	<i>[Handwritten signature]</i>
Estelita Navarro Garcia	<i>[Handwritten signature]</i>



Firma de pacientes regulares intervenidos	
Nombre	Firma
Yenany Cibara Guzmán	Yenany Cibara
Yuxana Fallas R	Yuxana Fallas R
Enry Elicondo Fallas	Enry
Dania Estrella Venegas	Dania
Luzmila Abaco Mora	Luzmila Abaco Mora
Ciara Laura Mora Rodríguez	Ciara M. R
Comuelo Vega Monge	Comuelo
Marily Rodríguez Mora	Marily Rodríguez
Ricard Mora Cruzal	Ricard Mora Cruzal
Aminda Rojas Pato	Aminda Rojas
Stefanny Campos Rojas	Stefanny

Fotos de evidencia































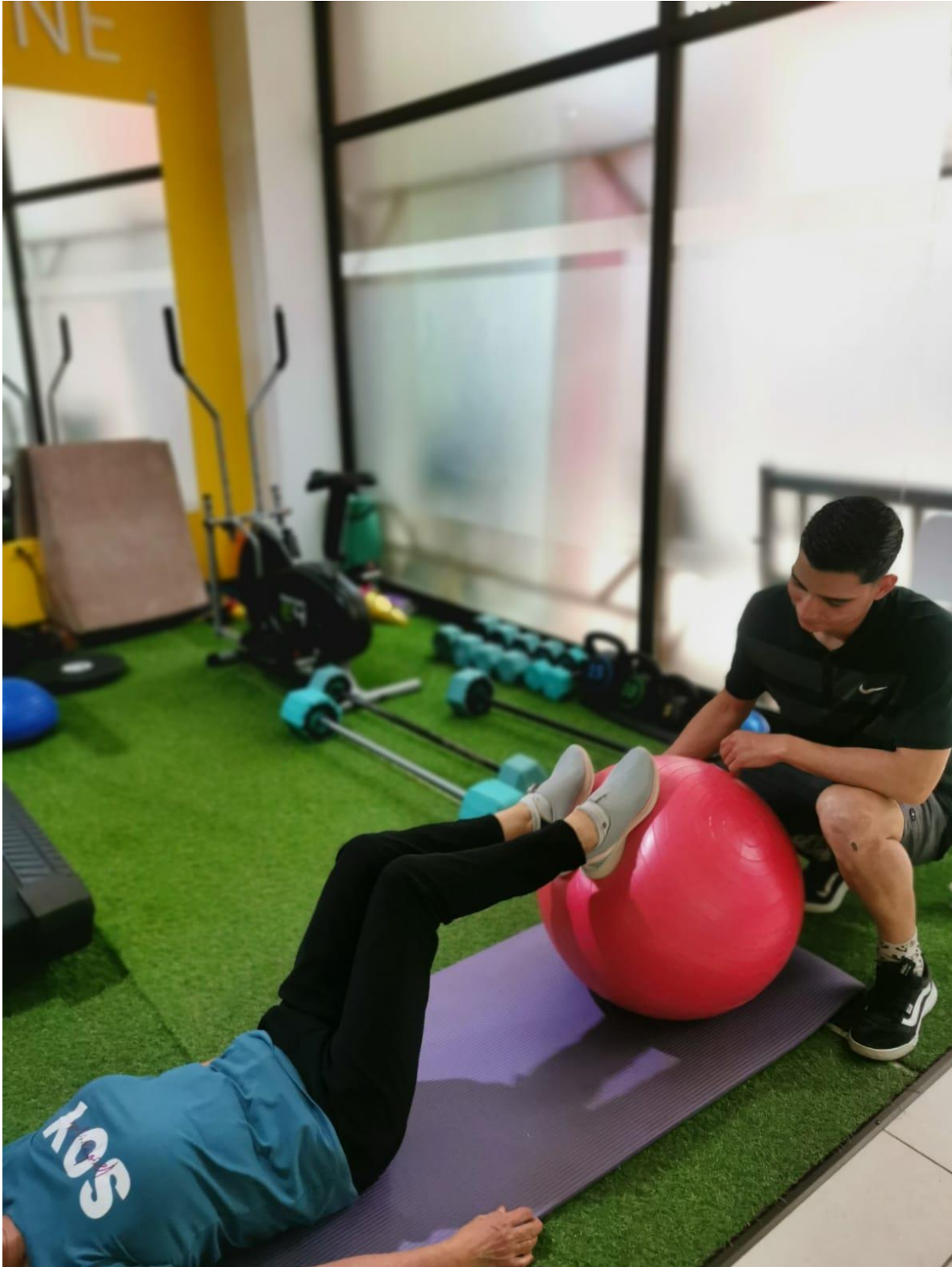
















Infografías



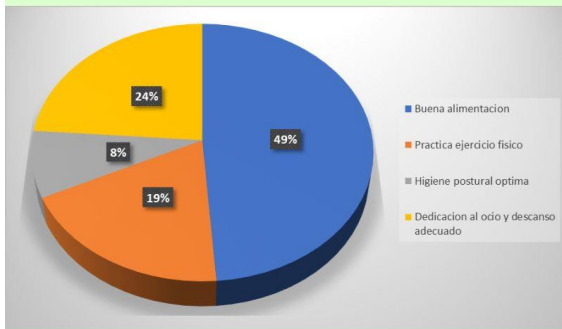
Hábitos Saludables

EN CLINICA FISIOVITAL

Los estilos de vida saludables son practicas que nos ayudan a evitar el caer en lesiones



En la siguien grafica se puede observar el porcentaje de estas practicas en los pacientes de la clinica FisisioVital




Se muestra una gran inactividad en las practicas; Higiene postural y ejercicio físico, lo cual demuestra ser un tema preocupante que atenta con la salud integral de los pacientes de la clinica

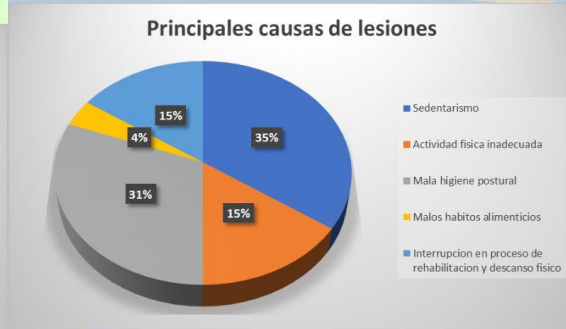



Causas comunes que provocan lesiones

La mejor forma de combatir las lesiones es evitandolas





Las lesiones siempre tienen razon de ser y muchas veces se pueden evitar con acciones simples, en la siguiente grafica se puede observar la principales causas detectadas en la clinica fisio vital



Recomendaciones para evitarlas



- Realizar ejercicio físico planificado por un profesional
- Desarrollar conciencia postural diariamente
- Dedicar tiempo a actividades que involucren actividad física
- Terminar los procesos de rehabilitación y seguir las recomendaciones del doctor a cargo
- Hidratarse y calentar bien antes de hacer actividad física.



UNA
CIEMHCAVI

Cómo prevenir lesiones mejorando la postura corporal

HIGIENE POSTURAL

¿Sabías que el riesgo de lesionarte aumenta si mantenemos una mala postura?



La postura ideal depende de cada situación:

1 CAMINANDO

- Mantener la cabeza y los hombros erguidos.
- Cabeza, cuello, tórax y abdomen alineados con la cadera.
- Pies ligeramente separados y los hombros hacia atrás



2 SENTADO



- Espalda recta y apoyada en la silla.
- Usar reposapiés para evitar sobrecarga
- Rodillas y cadera formando un ángulo de 90°

3 DE PIE

- Distribuir el peso del cuerpo uniformemente sobre ambos pies.
- Las pies deben estar abiertos al ancho de los hombros.
- Espalda y cuello rectos y alineados



CÓMO HACER DEL EJERCICIO UNA COSTUMBRE

Quieres ponerte en forma, pero nunca pasas de la primera semana. Aplica estos consejos:

Establece una meta clara

Puede ser mejorar tus hábitos, tener mejor salud, o conseguir acabar una carrera. Escríbelo de manera clara y sencilla.



Sigue un plan

Proponte acudir al gimnasio dos veces por semana, o practicar yoga media hora un día si y un día no, etc.



Conoce tus límites

Si sientes dolor o molestia, detén el ejercicio y descansa un poco. No debemos lesionarnos entrenando.



Ve despacio

Si no sueles hacer ejercicio, comenzar de una manera intensa puede hacer que te desanimes, o peor aún, que te lesiones.



Hidrátate y estira

Bebe agua, y calienta antes de entrenar y estira después del ejercicio. Tu cuerpo te lo agradecerá.



CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Guía de ejercicio




ENFERMEDADES CRÓNICAS Y EJERCICIO, ¿QUÉ EJERCICIOS LE CONVIENEN?

La combinación de distintos ejercicios le ayudará a prevenir y tratar diferentes enfermedades crónicas, así si quiere prevenir:

ENFERMEDADES CARDIACAS

Practique una combinación de ejercicios aeróbicos y ejercicios de resistencia. Con ello conseguirá:

- Disminuir la tensión arterial.
- Prevenir o disminuir el riesgo de cardiopatía isquémica ("angina de pecho" e infarto de miocardio).
- Controlar la diabetes mellitus tipo 2 (no insulín dependiente) y el colesterol.

ENFERMEDADES COBONARIAS

De nuevo combine ejercicios aeróbicos y ejercicios de resistencia. Así logrará:

- Disminuir la tensión arterial.
- Reducir el colesterol LDL ("colesterol malo") y aumentar el colesterol HDL ("colesterol bueno").
- Reducir la resistencia a la insulina (y por tanto, un descenso en la posibilidad de desarrollar diabetes mellitus).

EVITAR LAS CAÍDAS

Para evitar las caídas debe combinar ejercicios aeróbicos, de resistencia y equilibrio. Así conseguirá:

- Aumentar la masa y la potencia muscular.
- Mejorar el equilibrio y la estabilidad.
- Disminuir el riesgo a caerse.

OSTEOPOROSIS

Para evitar la osteoporosis, además de la alimentación, es necesario practicar la combinación de ejercicios aeróbicos, de resistencia y de equilibrio. De esta forma logrará:

- Aumentar la densidad ósea y la masa muscular.
- Mejorar la marcha y el equilibrio.
- Aumentar la capacidad física.
- Mejorar la alimentación a ingesta de nutrientes.

DIABETES TIPO 2

Tanto para la prevención como para el control de la diabetes mellitus tipo 2 (no insulín dependiente), es fundamental la práctica de ejercicio. Se recomienda una combinación de ejercicios aeróbicos y de ejercicios de resistencia. Así, conseguirá:

- Mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar la hiperglucemia.
- Disminuir la tensión arterial y la grasa visceral.

ARTROSIS

Si su problema es la artrosis, es fundamental que reduzca su peso. Con la práctica de ejercicios aeróbicos y de resistencia conseguirá:

- Disminuir el peso corporal.
- Mantener la integridad del cartilago.
- Controlar mejor la diabetes mellitus tipo 2.

INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Ante un problema de insuficiencia renal crónica, con la práctica de ejercicios aeróbicos y de resistencia logrará:

- Disminuir la tensión arterial.
- Controlar mejor la diabetes mellitus 2.

DEPRESIÓN

Aunque la depresión no es en sí misma un problema físico, está demostrado que el ejercicio físico ayuda enormemente a mejorar el estado de ánimo y reduce la ansiedad de las personas que la padecen, ya que la práctica de ejercicios

aeróbicos y de resistencia conseguirá:

- Aumentar la autoestima.
- Mejorar el patrón de sueño.
- Reducir la ansiedad.

FRAGILIDAD

El riesgo de fragilidad o vulnerabilidad aumenta con la edad, por ello para su prevención resulta fundamental la práctica de ejercicios aeróbicos y de resistencia, tanto más cuanto más precozmente se inician, así lograremos:

- Aumentar la masa y potencia muscular.
- Mejorar la alimentación y la ingesta de nutrientes.
- Aumentar la capacidad física.

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria de estrés es un problema relativamente frecuente entre los mayores. Los ejercicios de equilibrio y de Kegel (que refuerzan la musculatura del suelo pélvico) consiguen:

- Mejorar la movilidad.
- Aumentar la potencia de los músculos del suelo pélvico.
- Prevenir, retrasar o controlar la incontinencia urinaria.





Ejercicio de fortalecimiento

LEVANTAR LOS BRAZOS

Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos del hombro. Para ello, siéntese en una silla sin brazos, y mantenga la espalda derecha. Los pies debe alinearlos en paralelo a los hombros y permanezca con ellos apoyados en el suelo. Sostenga las pesas con las palmas de las manos hacia dentro, con los brazos extendidos hacia abajo, en ambos costados. Levante los brazos hasta que estén paralelos al suelo en sólo tres segundos. Permanezca en esta posición durante un segundo y luego bájelos hacia los lados. Después de descansar un instante, debe repetir el ejercicio entre 8 y 15 veces.



- 1 Siéntese en una silla con la espalda derecha y apoyada sobre el respaldo.
- 2 Apoye los pies en el suelo, distanciados y alineados con los hombros.
- 3 Mantenga los brazos derechos a ambos lados, con las palmas de las manos hacia adentro y con las pesas.
- 4 Consístase a levantar los brazos hacia los costados, hasta llegar a la altura de los hombros.
- 5 Mantenga esta posición.
- 6 Baje lentamente los brazos.

FLEXIÓN DE HOMBROS

Este ejercicio le ayudará también a fortalecer los músculos de los hombros. Para ello, siéntese en una silla sin brazos, con la espalda derecha pegada al respaldo de la misma, y los pies planos, separados en el suelo, y que queden alineados en paralelo con los hombros.

Sostenga las mancuernas a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia adentro. Levante los brazos hacia el frente lentamente, manteniéndolos extendidos y girando las palmas mirando hacia arriba, hasta que los brazos queden paralelos al suelo.

Mantenga la posición por un segundo y baje los brazos para que vuelvan a quedarse a los lados en su posición original. Descanse y repítalo de 8 a 15 veces.



- 1 Siéntese en una silla, con la espalda derecha apoyada sobre el respaldo.
- 2 Mantenga los pies separados, apoyados en el suelo, y paralelos a los hombros. Poniga los brazos a los lados con las palmas de las manos hacia adentro.
- 3 Suba los brazos al frente (manténgalos rectos y gire las palmas de las manos hacia arriba) hasta la altura de los hombros.
- 4 Mantenga la posición durante un tiempo aproximado de 1 segundo.
- 5 Baje lentamente los brazos hasta la posición original.



Ejercicio de fortalecimiento

EJERCICIOS DE BÍCEPS

Este ejercicio es idóneo para fortalecer los músculos de los brazos. Siéntese en una silla sin brazos y apoye la espalda en el respaldo de la misma. Mantenga los pies apoyados en el suelo, separados y alineados en paralelo a los hombros. Sostenga las pesas de mano, con los brazos rectos a los costados y con las palmas de las manos hacia dentro.

Suba el brazo lentamente, doblando el codo y utilizando al menos tres segundos, levante la pesa girando la palma de la mano hacia el pecho. Mantenga esta posición durante un segundo y utilice otros tres segundos para llevar el brazo a la posición inicial.

Haga una pausa y realice el mismo ejercicio con la otra mano. Alterne los brazos hasta que haga este ejercicio de 8 a 15 veces con cada lado. Descanse y repita de nuevo de 8 a 15 veces alternando ambos brazos.



EXTENSIÓN DEL TRÍCEPS

Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos posteriores de la parte superior del brazo. Permanezca sentado en una silla sin brazos, con los pies separados y apoyados en el suelo. Coja una pesa con una mano y con la palma hacia dentro, levante el brazo de esalado hasta arriba. A este brazo, puede ayudarlo con la mano del lado contrario, tomándolo bajo el codo. Inclíne lentamente el brazo que levanta la pesa, de modo que el peso de la mano de dicho brazo, descansa sobre el hombro. Comience a estirar lentamente el brazo que soporta el peso y déjalo hacia el techo. Aguante la posición y baje nuevamente el peso del hombro inclinando el codo muy lentamente. Deténgase y haga una pausa, repítalo, doblando y estirando, hasta que haya hecho el ejercicio de 8 a 15 veces. Haga lo mismo con el brazo contrario de 8 a 15 veces. Descanse y repita la serie.



Ejercicio de fortalecimiento

EXTENSIÓN DEL TRÍCEPS

MOVIMIENTOS VERTICALES DE ASIENTO (alternativos)

- 1 Siéntese en una silla con brazos, largo los rodillos flexionados, los pies separados y bien apoyados en el suelo.
- 2 Inclínese un poco hacia delante manteniendo la espalda y los hombros rectos.
- 3 Agárrese con sus manos firmemente a los brazos de la silla o a la pesa.
- 4 Ponga los pies debajo de la silla, sobre los rodillos y deje el peso sobre los dedos.
- 5 Impulsese con los brazos y levántese al mismo tiempo que espira.
- 6 Manténgase en esta posición al menos 1 segundo.
- 7 Vuelva a sentarse lentamente al mismo tiempo que inspira.



Este ejercicio se denomina también "Movimientos Verticales de Asiento", y se lleva cabo cuando los hombros no son suficientemente flexibles, para realizar el ejercicio anterior de extensión del tríceps. Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los brazos aunque no consigo levantarse por completo de la silla. No use las piernas ni los pies, o al menos intente usarlos lo menos posible. Lentamente baje la espalda. Repita de 8 a 15 veces. Descanse y hágalo nuevamente.

Para ello, debe sentarse en una silla que tenga brazos y apoyarse atrás, con la espalda y los hombros derechos, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros. A continuación comience a inclinarse hacia delante, con la espalda y hombros rectos. Agárrese con sus manos a los brazos de la silla con las manos un poco por delante del bronco. Ponga los pies bajo la silla, con los talones despegados del suelo, y comience a impulsar y levantar su cuerpo lo más alto que pueda usando para ello los brazos. El objetivo es repetir este ejercicio de 8 a 15 veces, descansar unos minutos y volver a repetirlo.

LEVANTARSE DE UNA SILLA



- 1 Ponga un cojín en el respaldo de la silla.
- 2 Siéntese en el extremo o en la mitad de la silla, tenga los rodillos flexionados, los pies separados y bien apoyados en el suelo.
- 3 Tumbese sobre el cojín, en posición "semi-echado", con la espalda y los hombros derechos.
- 4 Levante la parte superior del cuerpo intentando no cruzarse con los brazos, brite quedar sentado derecho.
- 5 Póngese de pie lentamente, usando las manos lo menos posible.
- 6 Vuelva a sentarse lentamente.
- 7 Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.

Ahora va a realizar otro tipo de ejercicio diferente que le va a ayudar a fortalecer los músculos del abdomen y los muslos. Para ello, siéntese en una silla, hacia la mitad o en el extremo de la misma, y apoyese atrás, con la espalda y hombros derechos, quedando en posición de "semi-echado", los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros. Debe colocar algún cojín en la parte del respaldo de la silla para sostener la espalda y mantenerla derecha. Incorpórese lentamente utilizando las manos lo menos posible, e intentando quedarse sentado. Mantenga la espalda derecha y sentirá que los músculos abdominales hacen el trabajo. No incline los hombros hacia adelante mientras se levanta. El objetivo es poder hacer el ejercicio sin usar las manos, hasta que sus músculos se hayan fortalecido. Repita este ejercicio de 8 a 15 veces.



Ejercicio de fortalecimiento

FLEXIÓN PLANTAR

Ahora, es el turno de fortalecer los músculos de los tobillos y las pantorrillas, si cree que está adecuadamente preparado para ello. Para este ejercicio use las pesas de tobillo.

Póngase recto de pie, delante del borde de una mesa o del respaldo de una silla, y agárrese con la mano. Hévese lentamente de puntillas, y manténgase en esta posición lo más alto posible, durante tres segundos. Comience a bajar lentamente sus talones poco a poco hasta llegar a apoyarlos nuevamente en el suelo. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces, descanse un minuto y vuelva a repetirlo nuevamente otras 8 a 15 veces.

A medida que vaya adquiriendo mayor fuerza, puede ir progresando y hacer el ejercicio primero con una pierna y luego con la otra, hasta un total de 8 a 15 veces con cada pierna. Descanse un minuto, vuelva a hacer una nueva serie.



- 1 Póngase de pie, agarrado al borde de una mesa o al respaldo de una silla, para mantener el equilibrio.
- 2 Póngase lentamente de puntillas, hasta llegar lo más alto posible.

- 3 Permanezca en esta posición durante unos 3 segundos.
- 4 Vaya descendiendo lentamente sus talones hasta llegar a apoyarlos nuevamente en el suelo.
- 5 Vaya introduciendo modificaciones según vaya perdiendo peso o haciendo cambios. Haga el ejercicio apoyándose primero en una pierna, y luego con la otra de forma sucesiva.



FLEXIÓN DE RODILLA

Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos de la parte posterior del muslo. Si está en condiciones para hacerlo, puede usar las pesas de tobillo. Colóquese ante una mesa o ante el respaldo de una silla y agárrese para mantener el equilibrio. Comience a subir lentamente la pierna lo más alto que pueda, hasta llegar lo más próximo al muslo. No debe mover la parte superior de la pierna, solamente doble la rodilla. A continuación comience a bajar lentamente la pierna y repita el ejercicio con la otra pierna. Vaya alternando las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada una. Descanse y realice nuevamente otra serie igual.



- 1 Póngase de pie, entre una mesa o respaldo de una silla, y agárrese para mantener el equilibrio.
- 2 Doble lentamente la rodilla y sívela lo más alto posible hasta aproximarlo al muslo. Puede ir usando progresivamente pesas de tobillo.

- 3 Mantenga esa posición.
- 4 Comience a bajar lentamente la pierna hasta su posición inicial.
- 5 Repita lo mismo con la otra pierna.



Ejercicio de fortalecimiento

FLEXIÓN DE CADERAS



- 1 Póngase de pie, recto y agárrese a una mesa o respaldo de una silla, para mantener el equilibrio.
- 2 Eleve lentamente la rodilla hacia el pecho, sin doblar la otra rodilla, ni la cintura, ni las caderas.

- 3 Permanezca en esta posición, recto.
- 4 Baje lentamente la rodilla hasta llegar el pie al suelo.

- 5 Repita con la otra pierna.
- 6 Añada las modificaciones a medida que vaya progresando.

Este ejercicio fortalece los músculos de los muslos y de la cadera. A medida que vaya progresando en este ejercicio podrá ir usando las pesas de tobillo. Póngase de pie, detrás de una mesa o del respaldo de una silla, agárrese con una mano, para mantener el equilibrio. Comience a levantar una de sus rodillas y lívela lo más cerca posible del pecho, muy lentamente. Permanezca en esta posición durante un minuto, recto, sin doblar la cintura ni las caderas. Comience a bajar poco a poco la pierna hasta llegar a su postura inicial. Repita el ejercicio con la otra rodilla, y vaya alternando las rodillas hasta repetir 8 a 15 veces el ejercicio. Descanse y realice nuevamente otra serie igual.



EXTENSIÓN DE RODILLA



- 1 Siéntese en una silla. Si fuese preciso, colóquese un cojín o toalla enrollada debajo de las rodillas, de forma que los pies no apoyen por completo en el suelo.
- 2 Solo los dedos y antepié, pueden apoyarse en el suelo.

- 3 Ponga las manos en los brazos o en los costados de la silla.
- 4 Cuando esté en esta posición,

- 5 Extienda lentamente una pierna hasta quedar lo más recta posible y en paralelo al suelo.
- 6 manténgala con el pie flexionado hacia la cabeza.
- 7 Comience a bajar lentamente la pierna hasta llegar a su posición original.
- 8 Repita con la otra pierna.

Con este ejercicio conseguiremos fortalecer los músculos de la cara anterior del muslo y del cuádriceps. A medida que vaya progresando, podrá ir usando las pesas de tobillo.

Siéntese en una silla y apoye la espalda en el respaldo. Los pies no deben quedar totalmente apoyados en el suelo, si fuese así, coloque un cojín o una toalla enrollada debajo de las rodillas, para que así se eleven y no apoyen los pies en el suelo totalmente. Solo el antepié (metatarsos) y los dedos de los pies, pueden apoyarse en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos o a los lados de la silla. Comience a extender la pierna hacia el frente lentamente, hasta que la rodilla quede recta y paralela al suelo. Cuando esté en esa posición, flexione el pie, de tal manera que los dedos apunten hacia su cabeza; mantenga la posición durante uno o dos segundos. Comience a bajar poco a poco la pierna, hasta llegar a la postura inicial. A continuación, repítalo con la otra pierna. Vaya alternando ambas piernas, hasta haber repetido el ejercicio 8 a 15 veces. Descanse y realice nuevamente otra serie igual.

Ejercicio de fortalecimiento

EXTENSIÓN DE CADERA

A continuación, con este ejercicio vamos a fortalecer los glúteos y los músculos de la parte baja de la espalda (zona lumbosacra y cintura). Del mismo modo que en otros ejercicios anteriores, a medida que prograse podrá ir usando las pesas en los tobillos. Póngase de pie a unos 15-20 cm. de una mesa o del respaldo de una silla alta, con los pies ligeramente separados, y vaya doblando su cintura hacia adelante, hasta quedar inclinado en un ángulo aproximado de 45°. Agárrese a la mesa o respaldo de la silla con una mano para mantener así el equilibrio. En esta postura, levante lentamente una pierna hacia atrás, dejándola estirada totalmente y sin doblar la rodilla, no enderece los dedos de los pies, ni incline más hacia adelante la parte superior de su cuerpo. Comience a bajar poco a poco la pierna hasta llegar a la posición de la que partió. Repita con la otra pierna. Vaya alternando las piernas hasta realizar el ejercicio 8 a 15 veces con cada una. Descanse y repita el ejercicio



- 1 Colóquese de pie a unos 15-20 cm. de una mesa alta o del respaldo de una silla con los pies separados.
- 2 Vaya doblando su cintura e inclínese hacia la silla hasta quedar a unos 45° aproximadamente.
- 3 Eleve la pierna hacia atrás, estirada, lentamente.
- 4 Permanezca en esta posición.
- 5 Comience a descender lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.
- 6 Repita el ejercicio con la otra pierna.

ELEVACIÓN DE PIERNAS HACIA LOS LADOS

Este ejercicio permite fortalecer los músculos laterales de las caderas y de las piernas, especialmente de los muslos. A medida que prograse, puede usar las pesas en los tobillos. Colóquese de pie, detrás de una mesa o del respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados, y agárrese a ellas con la mano para mantener el equilibrio. Levante lentamente la pierna hacia el lateral a unos 15 a 20 cm. del suelo. Mantenga la espalda y ambas piernas rectas. Los dedos de los pies deben permanecer mirando hacia adelante, nunca deben mirar hacia afuera. Aguante la posición durante un segundo. Comience a bajar la pierna poco a poco hasta apoyar nuevamente en el suelo en su posición original. Repítalo con la otra pierna. Vaya rotando hasta haberlo realizado 8 a 15 veces con cada pierna. Descanse y repita la serie.



- 1 Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.
- 2 Sujétese con la mano o con los dedos de éstas, para no perder el equilibrio.
- 3 Permanezca con la espalda y las rodillas rectas durante todo el ejercicio.
- 4 Levante lentamente la pierna hacia el lateral, hasta situarla a 15 ó 20 cm. del suelo.
- 5 Aguante en esta postura.
- 6 Baje lentamente la pierna hasta llegar a su posición original.
- 7 Repítalo con la otra pierna.



Ejercicio de esfuerzo y equilibrio

“ Su práctica reduce las caídas y fracturas, además de aumentar la estabilidad. ”

Los ejercicios de equilibrio, pueden ayudarle a mantenerse autónomo e independiente y evitan la dependencia temporal e incluso permanente, que puede acontecer como consecuencia de una caída. Podemos observar que existe una estrecha relación entre los ejercicios de fortalecimiento y los de equilibrio, hasta tal punto, que en numerosas ocasiones estos ejercicios cubren ambos objetivos. En tal sentido, cualquiera de los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo, anteriormente explicados (flexión plantar, flexión de rodillas, flexión de caderas, extensión de rodillas, extensión de caderas, y la elevación de las piernas hacia los lados) son también ejercicios de equilibrio. Por ello, cuando usted de forma regular realice los ejercicios de fortalecimiento, está contribuyendo a aumentar el equilibrio, la estabilidad y el tono postural.

¿QUIERE PROGRESAR?

Usted aún puede aumentar más su estabilidad y equilibrio, si añade pequeñas modificaciones a lo visto hasta ahora:

• Como verá, hay ejercicios que indican que se agarre a una silla con ambas manos para un buen equilibrio. A medida que vaya progresando, agárrese con una sola mano, y después sólo con un dedo, y así progresivamente hasta conseguir el ejercicio sin agarrarse.

• Si se nota con fuerza en sus pies, y con seguridad, intente hacer los ejercicios sin apoyo y con los ojos cerrados. Si no se siente seguro, tenga a alguien cerca. ¡Ojo siempre con la máxima seguridad! Este tipo de precipitaciones.

• No incrementa bruscamente el número de ejercicios ni el tipo de los que habitualmente hace. Recuerde que la sobrecarga de ejercicios puede llegar a ser más perjudicial que beneficiosa. Comience con los ejercicios de fortalecimiento, y a medida que vaya progresando y sintiéndose seguro, incorpore los de equilibrio.

A continuación vamos a ver una serie de ejercicios, que ya han sido vistos entre los ejercicios recomendados de fortalecimiento, a los que se añadirán las variantes oportunas, de forma que actúen como ejercicios de equilibrio.

FLEXIÓN PLANTAR

La flexión plantar es uno de los ejercicios de fortalecimiento ya explicados y que usted practica regularmente. Ahora, cuando realice estos ejercicios de fortalecimiento, añada a la flexión plantar a medida que vaya progresando y se sienta seguro, estas pequeñas modificaciones, y estará mejorando su estabilidad y equilibrio.

Agárrese a la mesa o al respaldo de la silla con una mano, después lo intentará con un dedo hasta conseguirlo, luego lo intentará sin agarrarse; y finalmente, si se siente seguro, intentará realizar el ejercicio incluso con los ojos cerrados.



- 1 Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.
- 2 Apóyese en la silla para mantener el equilibrio y posteriormente sútese y permanezca sin agarrarse.
- 3 Levante lentamente la pierna lo más alto posible de puntillas hasta llegar a 12 ó 20 cm. del suelo.
- 4 Permanezca en esta posición durante unos 3 segundos.
- 5 Vaya descendiendo lentamente la pierna, hasta llegar sus talones o apoyar nuevamente en el suelo.
- 6 Haga el ejercicio apoyándose primero en una pierna, y luego con la otra de forma sucesiva.
- 7 La espalda y ambas rodillas deben permanecer rectas durante todo el ejercicio.



Ejercicio de esfuerzo y equilibrio

FLEXIÓN DE RODILLA



1. Póngase de pie, ante una mesa o respaldo de una silla, inicialmente agáchese para mantener el equilibrio, después al soltarse e incluso podrá hacerlo con los ojos cerrados.
2. Doble lentamente la rodilla hacia atrás y sálvale lo más alto posible hasta aproximadamente el muslo.
3. Aguante en esta posición.
4. Comience a bajar lentamente la pierna hasta su posición inicial.
5. Repita lo mismo con la otra pierna.
6. A medida que progresa puede ir añadiendo modificaciones (pesos de botella, etc.).

FLEXIÓN DE CADERA

En la práctica regular de este ejercicio de fortalecimiento, a medida que vaya progresando y se sienta seguro, introduzca las siguientes modificaciones: inicialmente sujete a la mesa o respaldo de la silla con una mano, luego con la punta de los dedos, luego no se sujete, y finalmente, si está seguro, realice el ejercicio con los ojos cerrados.



1. Póngase de pie, recto, agáchese inicialmente al respaldo de una silla o a una mesa y posteriormente al soltándose, hasta llegar inclinado o acostado con los ojos cerrados.
2. Eleve lentamente la rodilla hacia el pecho, sin doblar la otra rodilla, ni la cintura, ni los codos.
3. Permanezca en esta posición, recto.
4. Baje lentamente la rodilla hasta llegar al pie al suelo.
5. Repita con la otra pierna.
6. Añada a medida que progresa las modificaciones pertinentes.

EXTENSIÓN DE CADERA

Añada a este ejercicio de fortalecimiento, las oportunas variantes para mejorar el equilibrio: agáchese inicialmente a la mesa o respaldo de la silla con una mano para mantener el equilibrio, posteriormente con los dedos, luego soltarse y finalmente con los ojos cerrados.

1. Colóquese de pie a unos 15-20 cm de una mesa alta o del respaldo de una silla con los pies separados y progresivamente vaya soltándose hasta llegar a acostado con los ojos cerrados.
2. Mucho doblando la cintura, e inclínese hacia la silla hasta quedar a una 45° aproximadamente.
3. Eleve la pierna, hacia atrás, estirada, lentamente.
4. Permanezca en esta posición.
5. Comience a descender lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.
7. Añada a medida que progresa las modificaciones pertinentes.



Ejercicio de esfuerzo y equilibrio

LEVANTAMIENTO LATERAL DE LA PIERNA

Para realizar este ejercicio, al igual que con los anteriores, a medida que esté seguro irá progresando.



1. Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.
2. Agáchese al inicio con la mano, luego con los dedos para no perder el equilibrio y por último, soltarse. Si está seguro, realice el ejercicio con los ojos cerrados.
3. Permanezca con la espalda y las rodillas firmes durante todo el ejercicio.
4. Levante lentamente la pierna hacia el lateral, hasta situarla a 15-20 cm del suelo.
5. Aguante en esta posición.
6. Baje lentamente la pierna hasta llegar a su posición original.
7. Repita con la otra pierna.
8. A medida que progresa, añada las modificaciones oportunas.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN CUALQUIER LUGAR

Para hacer ejercicios de equilibrio no precisa grandes instalaciones ni una dedicación especial, puede hacerlos en cualquier momento libre del día, en cualquier lugar de su casa o en el lugar en el que trabaja durante los períodos de descanso. Tan solo necesita estar motivado para ello y tener algún objeto como una mesa o una silla en la que apoyarse, para así tener el mayor grado de seguridad, y no correr riesgos innecesarios. Con estos ejercicios mejorará el tono postural, la estabilidad y el equilibrio, evitando las caídas y por tanto previniendo las fracturas.



- Camíñese como si fuese por una línea recta, poniendo un pie delante del otro, juntando el talón del pie de delante con los dedos del pie de atrás.
- Levántese y sítense en una silla, sin usar las manos. Repita varias veces este ejercicio.
- Póngase a la "pata coja" poniéndole sobre una pierna y luego ofreciendo sobre la otra. Este ejercicio lo puede realizar mientras espera en la cola de los campos (supermercado, panadería, etc.), en la parada del metro o del autobús.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y EQUILIBRIO

	Repeticiones por Sesión	Sesiones por Semana	Sesiones por Meses
Elevación de brazos	8 a 15	2	2 a 3
Ejercicio con silla	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de brazos	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión Piernas	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de brazos	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Desarrollo Alternativo	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de rodilla	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de la Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de Hombros	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de rodillas	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Extensión de Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Desarrollo control de Pierna	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3



Ejercicio de estiramiento y flexibilidad

ESTIRAMIENTOS DE LOS TENDONES DEL MUSLO

Con este ejercicio vamos a estirar los músculos de la parte de atrás del muslo. Siéntese a lo largo de un banco o en cualquier otra superficie dura sin respaldo, con la espalda y con los hombros rectos. Ponga una pierna estirada y recta en posición de descanso sobre el mismo, el pie permanecerá recto, con los dedos mirando hacia arriba. La otra pierna, debe estar fuera del banco, y con el pie apoyado en el suelo. En la pierna estirada sobre el banco sentirá un tirón que debe aguantar durante 10-30 segundos.

Si no siente el tirón, inclínese hacia adelante lentamente flexionando las caderas (no de la cintura) y mantenga la espalda y los hombros derechos todo el tiempo, hasta que lo sienta. Una vez efectuado, cambie de posición para ejercitar la otra pierna de la misma forma. Vuelva a realizar este ejercicio 3 a 5 veces. Las personas que tienen implantada una prótesis de cadera inicialmente deben omitir este ejercicio salvo que expresamente se lo autorice su médico de familia, traumatólogo o geriatra.



- 1 Siéntese de lado en el banco o en cualquier otra superficie dura sin respaldo.
- 2 Bese una pierna en el banco.
- 3 La otra pierna está fuera del banco y con el pie apoyado en el suelo.
- 4 Permanezca con la espalda y hombros rectos.
- 5 Consérvase o inclínese con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba.
- 6 Aguarde en esta posición.
- 7 Realice este ejercicio con la otra pierna.
- 8 Repítalo de 3 a 5 veces.

ESTIRAMIENTOS DE LOS TENDONES DEL MUSLO

(alternativa)

- 1 Póngase de pie detrás de una silla y agáchese con los dedos mirando al respaldo.
- 2 Mantenga recta la espalda y los hombros.
- 3 Flexionando las caderas vaya inclinando el cuerpo hacia delante.
- 4 Cuando la parte superior del cuerpo esté paralela al suelo, notará un tirón, manténgase en esta posición.
- 5 Repítalo de 3 a 5 veces.



Si el anterior ejercicio le resulta complicado de realizar, pruebe con esta alternativa para estirar los músculos de la parte posterior del muslo. Póngase de pie, detrás del respaldo de una silla, con las piernas rectas. Sujétese al respaldo de la silla con ambas manos para mantener el equilibrio. Con la espalda y con los hombros rectos, vaya inclinando hacia adelante flexionando las caderas (no flexione la cintura), hasta conseguir una postura en la que la parte superior del cuerpo quedé paralela al suelo. Aguarde en esta posición de 10 a 30 segundos. Notará un estiramiento en la parte posterior de los muslos. Repita de 3 a 5 veces.



Ejercicio de estiramiento y flexibilidad

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS

Con este ejercicio, conseguiremos estirar los músculos de la parte inferior de la pierna. Colóquese de pie, con los brazos y con los codos extendidos, apoye con las palmas de las manos sobre una pared. Mantenga una rodilla levemente doblada, el pie del otro lado lo colocará uno o dos pasos atrás, con el tobillo y pie extendido apoyando sobre el suelo. En esta postura, sentirá un tirón en el músculo de la pantorrilla de la pierna que apoya en el suelo. Este tirón, no debe resultarle incómodo. Si en esa posición no nota el tirón, desplace el pie de apoyo en el suelo unos pasos más atrás, hasta que lo sienta. Mantenga la rodilla del pie de apoyo recta en esta posición durante 10-30 segundos. Tras ello, doble esta rodilla y permanezca así otros 10-30 segundos. Realice este ejercicio cambiando las posturas de las piernas. Repita estos ejercicios de 3 a 5 veces en cada lado.



- 1 Colóquese de pie, con los brazos y codos extendidos y con las palmas de las manos apoyadas en la pared.
- 2 Ponga una pierna flexionada y la otra unos pasos por detrás, recta, con el pie extendido apoyado en el suelo.
- 3 Permanezca en esta posición tras notar un tirón durante 10-30 segundos.
- 4 Doble la rodilla de la pierna que está atrás, manteniendo el pie sobre el suelo.
- 5 Permanezca en esta posición otros 10-30 segundos.
- 6 Realice este ejercicio cambiando las posiciones en cada pierna.
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces en cada lado.

ESTIRAMIENTO DE TOBILLOS



- 1 Siéntese en una silla con las piernas dobladas y recíbase hacia atrás.
- 2 Deslice las piernas hacia el fondo todo lo extendidas que pueda.
- 3 Doble los dedos de los pies mirando hacia usted.
- 4 Doble los tobillos de forma que los pies se eleven del suelo.
- 5 Si no nota el tirón, repítalo con los talones levantados levemente del suelo.

Con este ejercicio realizaremos estiramientos de los músculos de la cara anterior de los tobillos. Descácese y siéntese en el extremo de la silla sin brazos. Recíbase hacia atrás, usando alguna almohada hasta llegar a apoyar la espalda, con los hombros sobre el respaldo. Deslice los pies hacia fuera, todo lo que pueda, hasta quedar las piernas extendidas. Apoyados los talones en el suelo, extienda los dedos de los pies, hasta notar un tirón en la parte superior de sus tobillos. Si en esta postura no siente el tirón, levante levemente los talones del suelo mientras realiza este ejercicio. Permanezca en esta posición durante un tiempo. Repítalo de 3 a 5 veces.



Ejercicio de estiramiento y flexibilidad

ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

Este ejercicio le servirá para estirar los músculos de la parte posterior de los brazos. Sujete el extremo de una toalla con una mano y levante el brazo, luego doble el codo de dicho brazo dejando que la toalla se deslice por la espalda. Mantenga este brazo en esta posición y continúe sujetando la toalla. Con la otra mano, agarre el otro extremo de la toalla situado en su espalda y progresivamente vaya ascendiendo, agarrando con la mano la toalla cada vez más arriba, hasta donde pueda. Con este movimiento observará que también se ve obligado a que el otro brazo tienda hacia abajo. Continúe así hasta que las manos queden tan cerca como puedan hasta llegar a tocarse. Después, intercambie las posiciones de los brazos y repita el ejercicio.



ESTIRAMIENTOS DE LA MUÑECA

Coloque sus manos juntas, presionando una palma de la mano contra otra, con los codos abajo "posición de oración". Vaya elevando los codos hacia fuera, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo. Permanezca con las manos juntas y mantenga esta postura durante 10-30 segundos. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.



Ejercicio de estiramiento y flexibilidad

ROTACIÓN DE HOMBROS

Este ejercicio ayuda a estirar los músculos de los hombros. Para ello, debe recostarse en el suelo con una almohada debajo de la cabeza. Estire los brazos hacia los lados, sobre el suelo. Doble los codos de manera que las manos miren hacia el techo. Gire los brazos lentamente hacia afuera desde el codo. Debe parar cuando sienta un tirón o una leve molestia, e interrumpir por completo si nota un pinchazo o dolor agudo. Levante lentamente los brazos doblados a nivel del codo, mirando al techo. Gire los brazos lentamente, teniendo los codos doblados, mirando hacia las caderas. Alterne este ejercicio apuntando hacia la cabeza, luego hacia el techo y luego hacia sus caderas. Los brazos tanto al inicio como al final deben haber apuntado hacia la cabeza. Repítalos de 3 a 5 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICEPS

Con este ejercicio conseguirá estirar los músculos de la cara anterior de los muslos. Para ello, tumbese en el suelo sobre un lado. Las caderas deben estar alineadas. Apoye la cabeza en una almohada o sobre la mano del lado hacia el que se ha tumbado. Doble la rodilla del lado contrario hacia atrás, alcancela con la mano del mismo lado y sujete por el talón. Si no puede alcanzar el talón con la mano, ayúdese de una toalla, cinta elástica, o cinturón sobre el pie del mismo lado. Vaya tirando despacio (con la mano o con la cinta) hasta que sienta que la parte de arriba del muslo está estirado. Mantenga la posición durante 10-30 segundos. Cambie de posición y repita con la otra pierna. Repítalo de 3 a 5 veces cada lado.





Ejercicio de estiramiento y flexibilidad

ROTACIÓN DOBLE DE CADERA

Este ejercicio le ayudará a estirar los músculos externos de las caderas y los muslos. Tumbese de espaldas, "boca arriba", y mantenga los hombros sobre el suelo. Las rodillas permanecerán flexionadas, juntas, y con los pies extendidos sobre el suelo. Comience a bajar ambas rodillas, hacia un lado, hasta donde le sea posible, todo ello lentamente sin forzarlas. Permanezca en esta postura 10-30 segundos. Después, regrese con las rodillas a su posición inicial al centro y haga el mismo ejercicio pero hacia el otro lado. Repítalo de 3 a 5 veces, en cada lado. Si usted tuviese implantada una prótesis de cadera, no debe realizar este ejercicio, salvo que su médico de familia, traumatólogo o geriatra se le permitan.



- 1 Tumbese de espaldas en el suelo, "boca arriba", con las rodillas flexionadas y los pies extendidos.
- 2 Mantenga los hombros pegados al suelo con las rodillas dobladas y juntas.
- 3 Baje los rodillas lentamente sin forzarlas a un lado tanto como pueda.
- 4 Permanezca en esta postura unos instantes.
- 5 Regrese con las piernas a su posición inicial (al centro).
- 6 Haga el mismo ejercicio hacia el otro lado.
- 7 Repítalo 3 o 5 veces en cada lado.
- 8 Si tiene implantada una prótesis de cadera, no debe realizar este ejercicio, salvo que su médico de familia, traumatólogo o geriatra se le permitan.

ROTACIÓN SIMPLE DE CADERA

Ahora vamos a estirar los músculos de la pelvis y de la parte interna de los muslos. Para ello, tumbese de espaldas "boca arriba", y mantenga los hombros sobre el suelo mientras dura todo el ejercicio. Las rodillas permanecerán flexionadas, y juntas en el centro. Comience a desviar lentamente, una de las rodillas, hacia fuera (lateralmente), tanto como le sea posible.

Permanezca en esa posición unos 10-30 segundos. Después, regrese con dicha rodilla y vuelva a subirla lentamente, hasta alcanzar la posición inicial (al centro), y haga el mismo ejercicio con la otra pierna. Realícelos de 3 a 5 veces, en cada lado.



- 1 Tumbese de espaldas en el suelo, "boca arriba", con las rodillas flexionadas, juntas y los pies extendidos.
- 2 Mantenga los hombros pegados al suelo durante todo el ejercicio.
- 3 Baje la rodilla lentamente sin forzarla hacia su lado tanto como pueda.
- 4 Permanezca en esta postura unos instantes.
- 5 Regrese con la rodilla a su posición inicial (al centro).
- 6 Haga el mismo ejercicio hacia el otro lado.
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces en cada lado.
- 8 Si tiene implantada una prótesis de cadera, consulte previamente a su médico de familia, traumatólogo o geriatra, lo conveniente o no, de realizar este ejercicio.

