Fecha: 07/03/2023

Número de contrato o convenio: 9367/2022 .

Lugar: Parque la Serafina, Calle 31 Sur Carrera 7

1. TEMA: Componente motor, acondicionamiento físico, ejercicios de higiene postural.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover actividades físicas, de corrección y reeducación de hábitos posturales en la población en condición de discapacidad del Centro Integrarte de atención interna Grupo 6, con el fin de mantener estilos de vida saludable retrasando el deterioro físico y motor generado por factores como la edad y el tipo de discapacidad de los participantes.

3. MARCO CONCEPTUAL

Higiene postural
La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda. El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria. A continuación te explicaremos cómo realizar correctamente la postura y movimientos al ejecutar ciertas actividades, tales como cargar y levantar un objeto, acostarse, trabajar sentado y algunas actividades domésticas.

Tipos de higiene postural
La higiene postural como concepto de prevención de lesiones se enfoca en una serie de recomendaciones que nos ayudan a realizar las actividades del día a día correctamente.
Las indicaciones posturales pueden variar según el tipo de movimiento o situación, pero se pueden aplicar prácticamente a cualquier tipo de tarea o situación. Por ejemplo, se puede hablar de higiene en diferentes tipos de posturas:

- Sentados
- Parados
- Acostados
- Carga/levantamiento de peso
- Lavar platos
- Estudiando/trabajando al ordenador
- Etc.

Medidas básicas de higiene postural
En términos generales, las normas de higiene postural nos indican cómo cuidar la espalda y la columna vertebral mientras realizamos tareas cotidianas, desde las más sencillas hasta las más exigentes.

El objetivo para conseguir la mejor postura consiste en mantener las curvas naturales de la columna (a nivel del cuello, parte media y baja de la espalda) en cualquier acción que hagamos.
Para proteger la columna sin forzar sus curvaturas naturales, lo ideal es conocer y poner en práctica movimientos básicos correctos desde temprana edad. De este modo nos acostumbraremos a las buenas posturas y será más fácil mantenerlas a lo largo de la vida.

Ejercicios sencillos para mejorar la salud postural
Cuidar tu salud postural mejora tu calidad de vida porque reduce el riesgo de lesiones que producen dolor y te limitan. Además, si ya existe algún problema, seguir las normas de higiene postural o practicar ejercicio adecuado te permiten aliviar las molestias.
Los ejercicios que favorecen una buena postura son muy sencillos y puedes practicarlos varias veces al día. Te proponemos unos ejemplos:

- Movimientos con la cabeza: siéntate en una silla de forma correcta como te hemos indicado anteriormente. Mueve lentamente la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha como si estuvieras diciendo no. Realiza al menos 10 repeticiones. Luego cambia moviendo la cabeza hacia arriba y hacia abajo, como si estuvieras diciendo sí. Haz movimientos lentos sin forzar. Estos ejercicios ayudan a despejar la musculatura del cuello y evitar que se produzca tensión muscular en esta zona del cuerpo.

- Alterna posturas estáticas con el movimiento: sea cual sea tu principal ocupación a lo largo del día, lo ideal es alternar las posturas cada cierto tiempo. Si trabajas sentado frente a una pantalla, por ejemplo, deberías levantarte cada hora y caminar al menos 5 minutos. Este ejercicio no solo activa la circulación sino mejora la flexibilidad y reduce el riesgo de tensión en la espalda. Si trabajas muchas horas sentado o de pie puede ser buena idea realizar esta serie de ejercicios fáciles para hacer en la oficina.

- Mueve los hombros hacia arriba y luego vuelve a una postura normal. Ejecuta este ejercicio muy lentamente, ya sea sentado o parado y repite unas diez veces.

- Estiramientos de espalda: practicar estos ejercicios es muy importante para la salud postural de la columna y te sentirás mucho mejor después de realizarlos. Prueba estos ejercicios para aliviar tu espalda con estiramientos sencillos. Y si tienes molestias sigue estos consejos para aliviar el dolor de espalda.

- Haz círculos con las caderas, primero en una dirección y luego en la otra. Muévete siempre muy despacio y haz pequeños círculos para activar la zona sin un esfuerzo excesivo.

Todos estos pequeños ejercicios repetidos cada día ayudan a mantener el cuerpo activo y prevenir problemas relacionados con malas posturas y te ayudan a tomar más conciencia de tus movimientos.
Si ya haces algún tipo de actividad física, seguramente ya practicas estos ejercicios en tu rutinas. De hecho, hay disciplinas como el Pilates, el yoga o los ejercicios de relajación que entre otras cosas te ayudan a mejorar la postura.

Bibliografía

FIATC SEGUROS. Higiene postural: todo lo que debes saber para cuidarla y mejorarla. https://www.fiatc.es/blog/post/que-es-higiene-postural-tipos-y-ejercicios. 2021.

4. METODOLOGÍA

Fase inicial: Movilidad articular y activación funcional.

- Activación funcional: se realizan unos ejercicios básicos de estiramiento, movilidad articular y aumento de la temperatura corporal por medio de un skipping con intensidad gradual.

Fase central: Ejercicios de reeducación postural.

• Se organiza al grupo en una formación circular sobre un a zona verde para realizar algunos ejercicios de higiene postural al estimular el uso de sus habilidades motoras por medio de ejercicios guiados de movimientos coordinados y acondicionamiento de las habilidades motoras y ajuste postural a través de los siguientes ejercicios:

- Elevación de extremidades superiores de manera sostenida e intercalada para estimular los movimientos coordinados.
- Estimulación de extremidades inferiores en diferentes direcciones y en repetidas ocasiones.
- Se ubica a los participantes acostados boca arriba en la zona verde y estos realizan diferentes cambios de posición de manera sostenida según las indicaciones del educador.
- Elevación de extremidades inferiores en repetidas ocasiones para dar acondicionamiento y fortalecimiento muscular.
- Reajuste postural de la espalda y la zona lumbar al realizar encorvamiento estando ubicados boca abajo sobre el césped.
- Estiramiento orientado de los diferentes grupos musculares de encéfalo a caudal para dar mantenimiento y corregir alteraciones posturales a través de la técnica del ejercicio.

Fase final: Estiramiento y retroalimentación.

Cada uno de los participantes realiza un estiramiento general básico.

Por último, se finaliza con una retroalimentación de la actividad en el que se generen buenos hábitos y a su vez se fortalezca la comunicación y trabajo en equipo de los participantes.

5. RECURSOS

Humanos: Educador físico, auxiliar de enfermería y 12 participantes del centro Integrarte.

Materiales: silbato y zona verde.

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Mostrar una buena disposición y comportamiento en la realización de cualquier actividad.
- Concientizar a los participantes de la importancia de realizar actividad física con regularidad para mantener una buena condición física y postura corporal.

7. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad se trabajó con un grupo de 12 participantes:

- Arnulfo Reina
- José Jimenez
- Flor María Niño
- Elkin Fajardo
- Malvina Cano
- Nestor Roa
- Harold Fajardo
- Stella Sánchez
- Sandra Mocetón
- Deiby Vivas
- Oscar Vaca
- Flor Cañón

La actividad realizada fue muy bien acogida por los participantes al ser relajante y en un ambiente natural lo que facilitó un adecuado desarrollo de la misma. Se inició la actividad con unos ejercicios de movilidad articular y activación funcional por imitación de movimientos en algunos casos de manera asistida debido a bajo nivel de comprensión y limitaciones físicas de algunos de los participantes incluidos. Posteriormente, se realizaron algunos ejercicios de higiene postural por medio de movimientos coordinados y cambios posturales de manera sostenida según las necesidades y capacidades físicas de los participantes. Para finalizar se realizaron algunos ejercicios de respiración y relajación muscular seguido de una retroalimentación de la actividad. Durante la intervención se evidenció un buen ambiente de trabajo fomentado por una buena disposición y comportamiento del grupo en general, es de destacar el trabajo de Deiby Vivas y Sandra Mocetón quienes desarrollaron adecuadamente cada uno de los ejercicios demostrando una buena respuesta a las indicaciones dadas. Por otra parte, los participantes Stella Sanchez y Harold Fajardo aunque participan, sus movimientos son poco fluidos por lo que requieren de constantes indicaciones y asistencia para que sus movimientos sean efectivos.



Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma

Brandon Scott Correa Moreno	Educador Físico	No Aplica	