

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS CUIDADORES

FICHA OPERATIVA			
TEMA	ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS CUIDADORES	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	Nº SESIÓN	1
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Realizar una valoración inicial para identificar las necesidades específicas de los beneficiarios y evaluar su condición física, cognitiva, comportamental y social. Esta valoración permitirá adaptar las metodologías propuestas a las necesidades individuales de los beneficiarios.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Examinar detalladamente el estado físico, cognitivo, comportamental y social de los beneficiarios en la primera sesión para establecer una línea base clara de sus capacidades y limitaciones.• Medir el rango de movimiento, fuerza muscular, resistencia y coordinación de los beneficiarios en el entorno acuático.• Determinar la capacidad de los beneficiarios para seguir instrucciones y realizar tareas cognitivas simples dentro del agua.• Recopilar y analizar la información obtenida durante la valoración inicial para desarrollar un perfil integral de cada participante, lo cual permitirá personalizar las metodologías y estrategias del proyecto de hidroterapia.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>La metodología por implementar asegura una valoración integral y efectiva en una sesión de hidroterapia de 60 minutos, proporcionando una evaluación completa de la condición física, cognitiva, comportamental y social de los beneficiarios, esto permitirá una adaptación precisa de las intervenciones y una mejora en la calidad del tratamiento.</p> <p>Se tiene previsto implementar actividades físicas que pongan a prueba la movilidad, fuerza y resistencias, así como pruebas cognitivas sencillas,</p>		

	que permitan identificar el estado actual de los beneficiarios, adicional durante toda la actividad se evaluara de manara constante el comportamiento y nivel de integración que demuestren las personas.	
	En cuanto a los métodos la Wáter Específica Terapia (WST y el Bad Ragaz Ring (BRRM), No aplican para esta sesión pues las actividades previstas corresponde a una fase de identificación de necesidades no a la implementación de las acciones complementarias como tal.	
GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 1		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Preparación		
<ul style="list-style-type: none">Recepción y Bienvenida: Saludar a los beneficiarios y cuidadores, posterior a ellos se explicará el propósito de la sesión y las actividades que se realizarán.Preparación y Adaptación: Previa indicación verbal a las personas en condición de discapacidad y a sus cuidadores para el ingreso adecuado de la piscina, con todo el apoyo de los profesionales, para que hagan reconocimiento del espacio, temperatura del agua y demás.	10 minutos	Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos. Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia. Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.
MOMENTO 2 - Evaluación Física		
<p>Pruebas de Movilidad y Fuerza: Realizar ejercicios básicos como flexión y extensión de brazos y piernas, y pruebas de equilibrio utilizando accesorios acuáticos, con la finalidad de medir el rango de movimiento y la fuerza muscular.</p> <p>Evaluación de Resistencia: Administrar ejercicios de resistencia suave, como caminar o nadar lentamente en el agua, para evaluar la capacidad aeróbica.</p>	15 minutos	Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.
Momento 3 - Evaluación Cognitiva		
<ul style="list-style-type: none">Pruebas de Función Cognitiva: Implementar tareas simples adaptadas, como seguir instrucciones verbales o realizar ejercicios de memoria breve.Observación Cognitiva: Observar cómo los beneficiarios responden a las instrucciones y gestionan las tareas, evaluando su capacidad de concentración y ejecución.	10 minutos	
Momento 4 - Evaluación Comportamental		

<ul style="list-style-type: none"> Observación del Comportamiento: Evaluar cómo los beneficiarios interactúan con el entorno y siguen las instrucciones durante los ejercicios. Identificar actitudes y comportamientos relevantes. Entrevista Breve con Cuidadores: Consultar a los cuidadores sobre el comportamiento del participante en otras situaciones y cualquier problema observado. 	10 minutos	
Momento 5 - Evaluación Social		
<ul style="list-style-type: none"> Interacción Social: Observar cómo los beneficiarios interactúan con otros en el grupo y con sus cuidadores, evaluando aspectos como comunicación y cooperación. Discusión con Cuidadores: Conversar sobre el entorno social del participante, incluyendo apoyos disponibles y desafíos sociales. 	10 minutos	
Momento 6 - Conclusión y Retroalimentación		
<ul style="list-style-type: none"> Resumen de Resultados: Ofrecer un resumen preliminar de los hallazgos de la valoración y discutir las observaciones principales. Planificación de la Intervención: Explicar cómo se utilizarán los resultados para adaptar las futuras sesiones de hidroterapia y los próximos pasos. 	5 minutos	
BIBLIOGRAFÍA		
No aplica		

Ficha elaborada por:	
-----------------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	CONTROL DE FLOTABILIDAD Y MOVILIDAD EN EL AGUA	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	2
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Aplicar técnicas de Wáter Específica Terapia (WST) para mejorar la movilidad, flexibilidad y control de flotabilidad de los beneficiarios a través de una serie de ejercicios adaptados a sus necesidades individuales. La sesión incluye estiramientos, movimientos circulares de brazos, balanceo de piernas, y una fase de enfriamiento y evaluación.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Observar la capacidad de los beneficiarios para mantenerse a flote y ajustar su posición en el agua.• Realizar estiramientos de brazos en el borde de la piscina para mejorar la flexibilidad.• Implementar ejercicios de balanceo de piernas para fortalecer la movilidad y estabilidad de las articulaciones inferiores		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de WST, que incluyen control de flotabilidad, movilidad en el agua, y técnicas de equilibrio. Adaptar los ejercicios según las capacidades y necesidades individuales de cada participante, utilizando la flotabilidad y resistencia del agua para facilitar la terapia.</p> <p>La Wáter Específica Terapia (WST) se fundamenta en el concepto Halliwick, desarrollado por el terapeuta inglés James Halliwick, este enfoque se centra en el aprendizaje del control del equilibrio y la movilidad dentro del agua. Halliwick (1989) propone que el agua puede ser utilizada estratégicamente para facilitar el movimiento y el equilibrio mediante la implementación de técnicas específicas adaptadas a las capacidades de los beneficiarios, la terapia Halliwick está diseñada para enseñar a los beneficiarios a controlar su cuerpo en un entorno acuático, favoreciendo la independencia funcional y el desarrollo de habilidades motoras esenciales (1).</p>		

	<p>El método Halliwick se basa en varios principios esenciales: control de flotabilidad, la movilidad en el agua, el equilibrio, la rotación, la resistencia, la propiocepción, la flexibilidad, la coordinación respiratoria, la adaptación a diferentes profundidades y la prevención de caídas. La terapia ha demostrado ser eficaz en una amplia gama de condiciones, desde lesiones neuromusculares hasta discapacidades físicas severas. Se utiliza en diversos contextos, incluidos programas de rehabilitación para niños y adultos con parálisis cerebral, lesiones medulares y otras afecciones neuromusculares. La flexibilidad del enfoque permite ajustar la intensidad y la complejidad de los ejercicios acuáticos, lo que contribuye a su éxito en el tratamiento de diversas condiciones (2). Además, la capacidad de adaptar la terapia a las necesidades individuales de cada beneficiario facilita una intervención altamente personalizada, lo que puede mejorar significativamente los resultados terapéuticos (3), esto ya que, aunque las actividades a realizar de manera inicial y en esencia sean las mismas para todos, cada persona dependiendo de su condición y capacidad podrá variar la intensidad y complejidad de los mismos.</p> <p>Por otro lado, el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (4). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (4).</p>	
GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 2		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none">• Explicación de Ejercicios: Iniciar con una breve explicación sobre los ejercicios que se realizarán, destacando cómo cada uno contribuye a mejorar la movilidad, flexibilidad y control de flotabilidad. Aclarar la importancia de la correcta ejecución y la adaptación según las capacidades individuales.• Calentamiento General en el Agua: Realizar un calentamiento general para preparar el cuerpo para la actividad física. Esto incluye movimientos suaves y dinámicos que aumentan la circulación sanguínea y la temperatura muscular, como caminar en el	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p>

<p>agua y realizar movimientos de brazos y piernas de baja intensidad.</p> <p>APLICACIÓN DE WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Preparar al cuerpo para la actividad física mediante técnicas que introducen al participante al entorno acuático y a las sensaciones de flotabilidad y resistencia del agua. • Método: Usar la resistencia del agua para realizar movimientos amplios y controlados, enfocándose en una transición suave hacia los ejercicios más intensos. 		<p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
<p>MOMENTO 2 - Ejercicios de Estiramiento</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de Brazos en el Borde: Los beneficiarios realizarán estiramientos de brazos mientras están en el borde de la piscina, lo que ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos del hombro y brazo. Esto incluye estiramientos estáticos y dinámicos. • Variaciones Adaptadas: Dependiendo de las capacidades del participante, ajustar el rango y la intensidad del estiramiento, asegurando que no se sobrecargue ninguna articulación. <p>APLICACIÓN DE WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Utilizar la flotabilidad para minimizar la carga en las articulaciones mientras se realizan estiramientos. El agua ayuda a sostener parte del peso corporal, permitiendo un rango de movimiento más amplio y un estiramiento más efectivo. • Método: Incorporar la flotabilidad y la resistencia del agua en los estiramientos para incrementar la eficacia y seguridad del ejercicio. 	<p>15 min</p>	
<p>Momento 3 - Movimientos Circulares de Brazos</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Circulares de Brazos: Realizar movimientos circulares con los brazos en diferentes direcciones (hacia adelante y hacia atrás) para mejorar la movilidad en los hombros. Este ejercicio puede realizarse en el agua, lo que ofrece una resistencia uniforme y controlada. • Variaciones y Adaptaciones: Ajustar la amplitud y velocidad de los movimientos según las necesidades individuales, 	<p>15 min</p>	

<p>proporcionando soporte adicional si es necesario.</p> <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo: Fortalecer la movilidad y el rango de movimiento de los hombros y brazos mediante la resistencia del agua, que ofrece un desafío controlado y progresivo. Método: Utilizar la resistencia del agua para realizar movimientos lentos y controlados que promuevan una mayor movilidad sin riesgo de lesiones. 		
Momento 4 - Balanceo de Piernas		
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Balanceo de Piernas: Los beneficiarios realizarán ejercicios de balanceo de piernas para mejorar la flexibilidad y fuerza en las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo. Estos ejercicios se pueden realizar en el agua para reducir el impacto en las articulaciones. Adaptaciones Personalizadas: Ajustar el nivel de dificultad y la intensidad del ejercicio según la capacidad de cada participante, proporcionando asistencia o soporte adicional si es necesario. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo: Mejorar la flexibilidad y fortaleza de las piernas utilizando la flotabilidad del agua para minimizar la presión en las articulaciones mientras se realiza el ejercicio. Método: Realizar balanceos y movimientos de piernas que aprovechan la resistencia del agua para incrementar la fuerza muscular y la flexibilidad. 	10 min	
Momento 5 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios Suaves de Enfriamiento: Concluir la sesión con ejercicios suaves y estiramientos para ayudar al cuerpo a recuperar su estado normal. Esto incluye caminar lentamente en el agua y realizar estiramientos ligeros. Discusión y Retroalimentación: Discutir la experiencia con los beneficiarios, recoger sus comentarios y evaluar su percepción del ejercicio. Revisar cómo se sintieron durante la 	10 min	

<p>sesión y cualquier ajuste necesario para futuras sesiones.</p> <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo: Facilitar la recuperación y reducir el riesgo de rigidez muscular o dolor después de la sesión, promoviendo un retorno gradual a la condición física normal. Método: Usar el entorno acuático para realizar estiramientos y movimientos suaves que ayuden a la relajación muscular y proporcionen una transición suave del ejercicio a la recuperación. 		
---	--	--

BIBLIOGRAFÍA

1. Halliwick J. El Concepto Halliwick de Terapia en Agua. Halliwick Publishing; 1989.
2. Davies P. Terapia Física Acuática. John Wiley & Sons; 2015.
3. Moffat M, Eubank T, Haller E. Beneficios de la Terapia Acuática para la Rehabilitación Musculoesquelética: Revisión Sistemática. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2020;50(6):324-332. doi:10.2519/jospt.2020.9408.
4. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006.

**Ficha
elaborada
por:**

Monica López

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Equilibrio y Coordinación en el Agua	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	3
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Aplicar técnicas de Wáter Específica Terapia (WST) para mejorar el equilibrio, la coordinación, la movilidad y la fuerza de los beneficiarios mediante una serie de ejercicios adaptados a sus necesidades individuales. La sesión incluye calentamiento, ejercicios de equilibrio, movimientos circulares de brazos, y flexión y extensión de rodillas, culminando en enfriamiento y evaluación del progreso.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Implementar técnicas de equilibrio en el agua para reforzar la estabilidad corporal.• Realizar movimientos circulares de brazos para mejorar la coordinación motora.• Realizar ejercicios de flexión y extensión de rodillas para aumentar la movilidad de las articulaciones.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de WST, que incluyen control de flotabilidad, movilidad en el agua, y técnicas de equilibrio. Adaptar los ejercicios según las capacidades y necesidades individuales de cada participante, utilizando la flotabilidad y resistencia del agua para facilitar la terapia.</p> <p>La Wáter Específica Terapia (WST) se fundamenta en el concepto Halliwick, desarrollado por el terapeuta inglés James Halliwick, este enfoque se centra en el aprendizaje del control del equilibrio y la movilidad dentro del agua. Halliwick (1989) propone que el agua puede ser utilizada estratégicamente para facilitar el movimiento y el equilibrio mediante la implementación de técnicas específicas adaptadas a las capacidades de los beneficiarios, la terapia Halliwick está diseñada para enseñar a los beneficiarios a controlar su cuerpo en un entorno acuático, favoreciendo la independencia funcional y el desarrollo de habilidades motoras esenciales (1).</p>		

	<p>El método Halliwick se basa en varios principios esenciales: control de flotabilidad, la movilidad en el agua, el equilibrio, la rotación, la resistencia, la propiocepción, la flexibilidad, la coordinación respiratoria, la adaptación a diferentes profundidades y la prevención de caídas. La terapia ha demostrado ser eficaz en una amplia gama de condiciones, desde lesiones neuromusculares hasta discapacidades físicas severas. Se utiliza en diversos contextos, incluidos programas de rehabilitación para niños y adultos con parálisis cerebral, lesiones medulares y otras afecciones neuromusculares. La flexibilidad del enfoque permite ajustar la intensidad y la complejidad de los ejercicios acuáticos, lo que contribuye a su éxito en el tratamiento de diversas condiciones (2). Además, la capacidad de adaptar la terapia a las necesidades individuales de cada beneficiario facilita una intervención altamente personalizada, lo que puede mejorar significativamente los resultados terapéuticos (3), esto ya que, aunque las actividades a realizar de manera inicial y en esencia sean las mismas para todos, cada persona dependiendo de su condición y capacidad podrá variar la intensidad y complejidad de los mismos.</p> <p>Por otro lado, el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (4). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (4).</p>	
GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 3		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none">Calentamiento en el Agua: Comenzar la sesión con un calentamiento general en el agua para preparar el cuerpo para los ejercicios más intensos. Esto incluye técnicas de respiración y relajación que ayudan a reducir la tensión muscular y mental.Técnicas de Respiración: Instruir a los beneficiarios en técnicas de respiración profunda para aumentar la oxigenación y promover la relajación. Realizar respiraciones lentas y controladas mientras se camina o se flota en el agua.	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p>

<ul style="list-style-type: none">Relajación en el Agua: Utilizar la flotabilidad del agua para realizar movimientos suaves que ayuden a soltar la musculatura y preparar el cuerpo para la actividad física. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none">Objetivo: Facilitar una transición suave hacia el ejercicio mediante la relajación y preparación del cuerpo. El calentamiento en el agua ayuda a reducir el riesgo de lesiones y mejora la eficacia de los ejercicios subsecuentes.Método: Aprovechar la flotabilidad del agua para minimizar el impacto en las articulaciones y facilitar la relajación muscular, utilizando técnicas de respiración y movimientos suaves.		Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.
Momento 2 - Ejercicios de Equilibrio		
<ul style="list-style-type: none">Técnicas de Equilibrio: Implementar ejercicios diseñados para mejorar el equilibrio y la estabilidad, utilizando anillos de flotación y tablas.Anillos de Flotación: Colocar a los beneficiarios en posiciones específicas utilizando anillos de flotación para crear desafíos de equilibrio y resistencia. Realizar actividades que promuevan la estabilización del cuerpo mientras se mantiene el equilibrio.Tablas: Usar tablas para proporcionar soporte adicional y realizar ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos del core y mejorar el control del equilibrio. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none">Objetivo: Mejorar la capacidad de los beneficiarios para mantener el equilibrio y la estabilidad en el agua. La flotabilidad de los anillos y tablas facilita la realización de movimientos controlados y específicos que desarrollan habilidades de equilibrio.Método: Utilizar anillos de flotación y tablas para crear un entorno en el que los beneficiarios puedan practicar técnicas de equilibrio con soporte adicional, permitiendo un enfoque gradual y adaptado a sus habilidades.	15 min	
Momento 3 - Movimientos Circulares de Brazos		

<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Coordinación de Brazos: Realizar movimientos circulares con los brazos en el agua para mejorar la movilidad y coordinación de los hombros y brazos. • Movimientos Circulares: Ejecutar movimientos circulares en el agua en diferentes direcciones (hacia adelante y hacia atrás), asegurándose de que cada participante realice los movimientos a una velocidad y amplitud que sean seguras y efectivas para su condición. • Variaciones Adaptadas: Ajustar la intensidad y el rango de los movimientos según las capacidades individuales, proporcionando asistencia o soporte adicional si es necesario. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Incrementar la movilidad y flexibilidad en los hombros y brazos mediante la resistencia del agua. La resistencia proporcionada por el agua permite un entrenamiento progresivo y seguro para los músculos de la parte superior del cuerpo. • Método: Realizar movimientos circulares con los brazos en el agua para utilizar la resistencia acuática en el desarrollo de la movilidad articular y la coordinación muscular. 	15 min	
Momento 4 - Flexión y Extensión de Rodillas		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Piernas: Llevar a cabo ejercicios específicos de flexión y extensión de rodillas para fortalecer y flexibilizar los músculos de las piernas. • Flexión y Extensión: Pedir a los beneficiarios que realicen flexiones y extensiones de las rodillas en el agua, utilizando la resistencia del agua para proporcionar un entrenamiento efectivo. Estos movimientos ayudan a mejorar la fuerza y flexibilidad en las articulaciones de las piernas. • Adaptaciones Individuales: Ajustar el nivel de dificultad según las capacidades de cada participante, proporcionando apoyo adicional si es necesario para asegurar una ejecución correcta y segura. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Mejorar la fuerza y flexibilidad de las piernas mediante el uso de la resistencia 	10 min	

<p>acuática para realizar movimientos de flexión y extensión. La resistencia del agua facilita un entrenamiento muscular efectivo y menos impactante para las articulaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método: Ejecutar flexiones y extensiones de rodillas en el agua para aprovechar la flotabilidad y resistencia del agua, promoviendo el fortalecimiento y la flexibilidad muscular. 		
Momento 5 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Suaves de Enfriamiento: Concluir la sesión con ejercicios suaves para facilitar la recuperación y reducir el riesgo de rigidez muscular. • Movimientos Suaves: Realizar movimientos suaves y estiramientos ligeros en el agua, como caminar lentamente y estiramientos específicos para las áreas trabajadas durante la sesión. • Revisión del Progreso: Discutir con los beneficiarios sobre su experiencia durante la sesión, recoger comentarios y evaluar su percepción del ejercicio. Analizar el progreso y realizar ajustes necesarios para futuras sesiones. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Facilitar una recuperación adecuada después de la sesión y proporcionar una revisión del progreso para ajustar futuros ejercicios. El enfriamiento en el agua ayuda a relajar los músculos y promover una recuperación más efectiva. • Método: Usar la resistencia del agua para realizar estiramientos y movimientos suaves que ayuden a la relajación muscular y permitan una transición gradual del ejercicio a la recuperación. 	10 min	
BIBLIOGRAFÍA		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Halliwick J. El Concepto Halliwick de Terapia en Agua. Halliwick Publishing; 1989. 2. Davies P. Terapia Física Acuática. John Wiley & Sons; 2015. 3. Moffat M, Eubank T, Haller E. Beneficios de la Terapia Acuática para la Rehabilitación Musculoesquelética: Revisión Sistemática. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2020;50(6):324-332. doi:10.2519/jospt.2020.9408. 		

4. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006.

**Ficha
elaborada
por:**

MONICA LÓPEZ

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Fortalecimiento y Flexibilidad Articular	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	4
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Aplicar técnicas de Wáter Específica Terapia (WST) para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad de los beneficiarios mediante una serie de ejercicios adaptados a sus necesidades individuales. La sesión se enfoca en el calentamiento, el fortalecimiento de brazos, la flexibilidad de piernas, la adaptación de ejercicios y el enfriamiento, con el fin de optimizar los resultados terapéuticos y proporcionar una experiencia ajustada a cada beneficiario.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Realizar estiramientos y movimientos circulares para mejorar la fuerza y flexibilidad.• Implementar ejercicios de balanceo y flexión de rodillas.• Ajustar las actividades según las capacidades específicas de cada participante.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de WST, que incluyen control de flotabilidad, movilidad en el agua, y técnicas de equilibrio. Adaptar los ejercicios según las capacidades y necesidades individuales de cada participante, utilizando la flotabilidad y resistencia del agua para facilitar la terapia.</p> <p>La Wáter Específica Terapia (WST) se fundamenta en el concepto Halliwick, desarrollado por el terapeuta inglés James Halliwick, este enfoque se centra en el aprendizaje del control del equilibrio y la movilidad dentro del agua. Halliwick (1989) propone que el agua puede ser utilizada estratégicamente para facilitar el movimiento y el equilibrio mediante la implementación de técnicas específicas adaptadas a las capacidades de los beneficiarios, la terapia Halliwick está diseñada para enseñar a los beneficiarios a controlar su cuerpo en un entorno acuático, favoreciendo la independencia funcional y el desarrollo de habilidades motoras esenciales (1).</p>		

	<p>El método Halliwick se basa en varios principios esenciales: control de flotabilidad, la movilidad en el agua, el equilibrio, la rotación, la resistencia, la propiocepción, la flexibilidad, la coordinación respiratoria, la adaptación a diferentes profundidades y la prevención de caídas. La terapia ha demostrado ser eficaz en una amplia gama de condiciones, desde lesiones neuromusculares hasta discapacidades físicas severas. Se utiliza en diversos contextos incluidos programas de rehabilitación para niños y adultos con parálisis cerebral, lesiones medulares y otras afecciones neuromusculares. La flexibilidad del enfoque permite ajustar la intensidad y la complejidad de los ejercicios acuáticos, lo que contribuye a su éxito en el tratamiento de diversas condiciones (2). Además, la capacidad de adaptar la terapia a las necesidades individuales de cada beneficiario facilita una intervención altamente personalizada, lo que puede mejorar significativamente los resultados terapéuticos (3), esto ya que, aunque las actividades a realizar de manera inicial y en esencia sean las mismas para todos, cada persona dependiendo de su condición y capacidad podrá variar la intensidad y complejidad de los mismos.</p> <p>Por otro lado, el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (4). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (4).</p>	
GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 4		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none">• Explicación de los Ejercicios: Iniciar la sesión con una breve explicación sobre los ejercicios que se realizarán, el objetivo de cada uno y cómo deben ejecutarse. Asegurarse de que todos los beneficiarios comprendan la técnica adecuada y los beneficios esperados.• Calentamiento en el Agua: Realizar un calentamiento general en el agua para preparar el cuerpo para la actividad física. Este calentamiento incluye movimientos suaves y técnicas de respiración para aumentar la circulación sanguínea y relajar los músculos.	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Suaves: Guiar a los beneficiarios en movimientos suaves, como caminar en el agua y realizar movimientos de brazos ligeros, para calentar los principales grupos musculares. • Técnicas de Respiración: Instruir a los beneficiarios en respiraciones profundas y controladas mientras se mueven en el agua para promover la relajación y la oxigenación muscular. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Facilitar la transición a los ejercicios más intensos mediante un calentamiento adecuado, utilizando la flotabilidad del agua para reducir el impacto en las articulaciones y preparar el cuerpo para el ejercicio. • Método: Aprovechar la resistencia del agua para realizar movimientos suaves que incrementen gradualmente la temperatura corporal y mejoren la preparación física para los ejercicios específicos. 		<p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios de Equilibrio		
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de Brazos: Realizar estiramientos en el borde de la piscina para elongar los músculos de los brazos y los hombros, aumentando la flexibilidad y reduciendo la rigidez. • Técnicas de Estiramiento: Guiar a los beneficiarios en estiramientos estáticos y dinámicos, enfocándose en los músculos del tríceps, bíceps y hombros. • Movimientos Circulares de Brazos: Ejecutar movimientos circulares en el agua para mejorar la movilidad y coordinación de los hombros y brazos. • Movimientos hacia Adelante y Atrás: Instruir a los beneficiarios a realizar movimientos circulares en ambas direcciones para trabajar diferentes grupos musculares y mejorar la amplitud de movimiento. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Mejorar la fuerza y flexibilidad en la parte superior del cuerpo mediante la resistencia del agua que proporciona un 	<p>15 min</p>	

<p>entorno seguro y eficaz para el entrenamiento muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método: Utilizar la resistencia del agua para realizar estiramientos y movimientos circulares que desarrollen fuerza y movilidad en los músculos del brazo y el hombro, adaptando la intensidad según las capacidades individuales. 		
Momento 3 - Ejercicios de Flexibilidad de Piernas		
<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo de Piernas: Realizar ejercicios de balanceo de piernas para mejorar la flexibilidad y fuerza en los músculos de las piernas. • Balanceo Lateral y Frontal: Guiar a los beneficiarios en movimientos de balanceo de piernas hacia los lados y hacia adelante para trabajar los músculos aductores, abductores, flexores y extensores. • Flexión y Extensión de Rodillas: Ejecutar ejercicios de flexión y extensión de rodillas para fortalecer los músculos del muslo y mejorar la movilidad en las articulaciones de las piernas. • Flexiones y Extensiones: Pedir a los beneficiarios que realicen estos movimientos con control en el agua, utilizando la resistencia para aumentar la efectividad del ejercicio. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Incrementar la fuerza y flexibilidad en las piernas utilizando la resistencia del agua para proporcionar un entrenamiento muscular efectivo que minimiza el impacto en las articulaciones. • Método: Implementar ejercicios que utilicen la flotabilidad del agua para realizar movimientos de balanceo y flexión/extensión de rodillas, ajustando la intensidad y el rango de movimiento según las capacidades individuales. 	15 min	
Momento 4 - Adaptación de Ejercicios		
<ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de Actividades: Adaptar los ejercicios basados en la capacidad física y las necesidades específicas de cada participante. • Modificaciones Personalizadas: Observar y evaluar a cada participante durante los ejercicios para identificar necesidades especiales y realizar ajustes en la intensidad, 	10 min	

<p>el rango de movimiento y el tipo de soporte necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soporte Adicional: Proporcionar equipo adicional o asistencia personalizada para facilitar la ejecución de los ejercicios y asegurar la participación activa y efectiva de todos los beneficiarios. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Asegurar que cada ejercicio se adapte a las capacidades individuales de los beneficiarios , optimizando los beneficios terapéuticos y garantizando una experiencia de ejercicio segura y efectiva. • Método: Modificar los ejercicios y utilizar equipo de soporte o asistencia según sea necesario para abordar las limitaciones individuales y maximizar la participación y el progreso. 		
Momento 5 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Enfriamiento: Concluir la sesión con ejercicios suaves para facilitar la recuperación y reducir la rigidez muscular. • Movimientos Suaves y Estiramientos: Guiar a los beneficiarios en movimientos lentos y estiramientos ligeros para promover la relajación y la recuperación después del ejercicio. • Discusión sobre Resultados: Reunirse con los beneficiarios para discutir sus sensaciones, recoger feedback sobre la sesión y evaluar el progreso general. • Revisión de Progreso: Evaluar cómo se han sentido durante la sesión, discutir los desafíos y éxitos, y ajustar los planes futuros en función de sus comentarios y necesidades. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Facilitar una recuperación adecuada y recoger información valiosa para ajustar futuras sesiones, utilizando la flotabilidad del agua para reducir el impacto del enfriamiento y la recuperación. • Método: Implementar un enfriamiento gradual y utilizar la retroalimentación de los 	10 min	

beneficiarios para evaluar y mejorar la efectividad de la sesión de hidroterapia		
BIBLIOGRAFÍA		
<ul style="list-style-type: none"> 1. Halliwick J. El Concepto Halliwick de Terapia en Agua. Halliwick Publishing; 1989. 2. Davies P. Terapia Física Acuática. John Wiley & Sons; 2015. 3. Moffat M, Eubank T, Haller E. Beneficios de la Terapia Acuática para la Rehabilitación Musculoesquelética: Revisión Sistemática. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2020;50(6):324-332. doi:10.2519/jospt.2020.9408. 4. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006. 		

Ficha elaborada por:	
-----------------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Integración de Técnicas de Equilibrio y Movimiento	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	5
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Aplicar técnicas de Wáter Específica Terapia (WST) para mejorar la movilidad, flexibilidad y equilibrio de los beneficiarios a través de una serie de ejercicios adaptados a sus necesidades individuales, utilizando la flotabilidad y la resistencia del agua para optimizar los resultados terapéuticos así mejorar la funcionalidad general y la independencia en el entorno acuático.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicios que combinan el control de flotabilidad con movimientos específicos.• Implementar técnicas para el equilibrio utilizando materiales acuáticos.• Personalizar los ejercicios para abordar las necesidades específicas de cada participante.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de WST, que incluyen control de flotabilidad, movilidad en el agua, y técnicas de equilibrio. Adaptar los ejercicios según las capacidades y necesidades individuales de cada participante, utilizando la flotabilidad y resistencia del agua para facilitar la terapia.</p> <p>La Wáter Específica Terapia (WST) se fundamenta en el concepto Halliwick, desarrollado por el terapeuta inglés James Halliwick, este enfoque se centra en el aprendizaje del control del equilibrio y la movilidad dentro del agua. Halliwick (1989) propone que el agua puede ser utilizada estratégicamente para facilitar el movimiento y el equilibrio mediante la implementación de técnicas específicas adaptadas a las capacidades de los beneficiarios, la terapia Halliwick está diseñada para enseñar a los beneficiarios a controlar su cuerpo en un entorno acuático, favoreciendo la independencia funcional y el desarrollo de habilidades motoras esenciales (1).</p>		

	<p>El método Halliwick se basa en varios principios esenciales: control de flotabilidad, la movilidad en el agua, el equilibrio, la rotación, la resistencia, la propiocepción, la flexibilidad, la coordinación respiratoria, la adaptación a diferentes profundidades y la prevención de caídas. La terapia ha demostrado ser eficaz en una amplia gama de condiciones, desde lesiones neuromusculares hasta discapacidades físicas severas. Se utiliza en diversos contextos, incluidos programas de rehabilitación para niños y adultos con parálisis cerebral, lesiones medulares y otras afecciones neuromusculares. La flexibilidad del enfoque permite ajustar la intensidad y la complejidad de los ejercicios acuáticos, lo que contribuye a su éxito en el tratamiento de diversas condiciones (2). Además, la capacidad de adaptar la terapia a las necesidades individuales de cada beneficiario facilita una intervención altamente personalizada, lo que puede mejorar significativamente los resultados terapéuticos (3), esto ya que, aunque las actividades a realizar de manera inicial y en esencia sean las mismas para todos, cada persona dependiendo de su condición y capacidad podrá variar la intensidad y complejidad de los mismos.</p> <p>Por otro lado, el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (4). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (4).</p>		
GUÍA METODOLÓGICA			
SESIÓN 5			
PROCESO		TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento			
<ul style="list-style-type: none">Preparación y Explicación: Iniciar la sesión con una breve explicación sobre los objetivos de la sesión y los ejercicios que se realizarán. Asegurar que los beneficiarios comprendan el propósito de cada ejercicio y cómo beneficiará su condición.Calentamiento en el Agua: Realizar un calentamiento general en el agua para preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el medio acuático. Este proceso también facilita el control de flotabilidad.		10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Iniciales: Guiar a los beneficiarios en movimientos suaves como caminar o deslizarse en el agua, junto con respiraciones profundas para relajarse y aumentar la circulación. • Control de Flotabilidad: Utilizar técnicas que enfatizan la flotabilidad, como flotar en posición supina o prona, para enseñar a los beneficiarios a controlar su cuerpo en el agua y prepararse para ejercicios más específicos. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Facilitar una transición fluida hacia ejercicios más intensos mediante un calentamiento que se centra en el control de la flotabilidad, aprovechando la resistencia del agua para minimizar el impacto en las articulaciones y aumentar la preparación física. • Método: Utilizar la flotabilidad y la resistencia del agua para realizar movimientos suaves que incrementen la temperatura corporal y mejoren la preparación para los ejercicios específicos. 		<p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios Integrados		
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos: Realizar estiramientos en el borde de la piscina para elongar los músculos de los brazos y las piernas. Estos estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular. • Estiramiento de Brazos y Piernas: Guiar a los beneficiarios en estiramientos estáticos y dinámicos, concentrándose en las principales articulaciones y músculos que se utilizarán en los siguientes ejercicios. • Movimientos Circulares de Brazos: Ejercicios que consisten en movimientos circulares de brazos para mejorar la movilidad de los hombros y la coordinación. • Circulares Hacia Adelante y Atrás: Instruir a los beneficiarios a realizar movimientos circulares en ambas direcciones para trabajar la flexibilidad y fuerza en la parte superior del cuerpo. • Balanceo de Piernas: Realizar ejercicios de balanceo de piernas para aumentar la flexibilidad y la fuerza en las piernas. 	20 min	

<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo Frontal y Lateral: Guiar a los beneficiarios en movimientos de balanceo de piernas hacia adelante y hacia los lados para mejorar el rango de movimiento y la estabilidad. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Mejorar la flexibilidad y la movilidad mediante ejercicios que integran estiramientos y movimientos circulares, aprovechando la flotabilidad del agua para facilitar los movimientos y reducir el impacto en las articulaciones. • Método: Implementar una combinación de estiramientos y movimientos activos en el agua que promuevan la flexibilidad y el fortalecimiento muscular, adaptando la intensidad según las capacidades individuales. 		
Momento 3 - Técnicas de Equilibrio		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con Materiales Acuáticos: Utilizar materiales como anillos de flotación, tablas y mancuernas acuáticas para realizar ejercicios que mejoren el equilibrio y la estabilidad. • Uso de Anillos de Flotación: Guiar a los beneficiarios en el uso de anillos de flotación para realizar ejercicios que desafíen su equilibrio y coordinación, como balancearse de un lado a otro o mantener una posición estable. • Tablas de Equilibrio: Instruir a los beneficiarios en el uso de tablas de equilibrio para mejorar su estabilidad y control postural mientras se mueven en el agua. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Mejorar el equilibrio y la coordinación utilizando materiales acuáticos que proporcionen resistencia y soporte, facilitando la ejecución de ejercicios de equilibrio que desafíen y fortalezcan la estabilidad del cuerpo. • Método: Integrar materiales acuáticos en los ejercicios de equilibrio para ofrecer soporte adicional y resistencia, adaptando los ejercicios a las capacidades individuales y monitoreando el progreso durante la sesión. 	15 min	

Momento 4 - Adaptación y Personalización		
<ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de Ejercicios: Modificar los ejercicios según las necesidades específicas y capacidades individuales de cada participante. • Adaptaciones Individuales: Observar a cada participante durante los ejercicios para identificar ajustes necesarios en la intensidad, el rango de movimiento y el equipo utilizado. • Asistencia Personalizada: Proporcionar apoyo adicional o modificaciones en los ejercicios para asegurar la participación activa y efectiva, abordando las limitaciones físicas o técnicas. <p>Aplicación de WST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Garantizar que los ejercicios sean adecuados para cada participante mediante ajustes personalizados, maximizando los beneficios terapéuticos y asegurando una experiencia de ejercicio segura y efectiva. • Método: Utilizar la observación y el feedback para adaptar los ejercicios a las necesidades individuales, asegurando que cada participante pueda beneficiarse de la terapia de manera óptima. 	10 min	
Momento 5 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Enfriamiento: Realizar movimientos suaves y estiramientos ligeros para facilitar la recuperación y reducir la rigidez muscular. • Movimientos Lentos y Relajación: Guiar a los beneficiarios en movimientos lentos y estiramientos suaves para promover la relajación y la recuperación después del ejercicio. • Revisión de la Sesión: Discutir con los beneficiarios sobre su experiencia durante la sesión, recoger feedback y evaluar el progreso general. • Retroalimentación: Preguntar a los beneficiarios sobre cómo se sintieron durante los ejercicios y cualquier ajuste necesario para futuras sesiones. <p>Aplicación de WST:</p>	5 min	

<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Facilitar una recuperación adecuada y ajustar futuros ejercicios en base a la retroalimentación, utilizando la flotabilidad del agua para reducir el impacto del enfriamiento y promover la relajación. • Método: Implementar un enfriamiento gradual y recoger información valiosa para ajustar y mejorar la efectividad de las próximas sesiones de hidroterapia. 		
--	--	--

BIBLIOGRAFÍA

<ul style="list-style-type: none"> • 1. Halliwick J. El Concepto Halliwick de Terapia en Agua. Halliwick Publishing; 1989. • 2. Davies P. Terapia Física Acuática. John Wiley & Sons; 2015. • 3. Moffat M, Eubank T, Haller E. Beneficios de la Terapia Acuática para la Rehabilitación Musculoesquelética: Revisión Sistemática. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2020;50(6):324-332. doi:10.2519/jospt.2020.9408. • 4. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006.
--

Ficha elaborada por:	
----------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Fortalecimiento Muscular de la Parte Superior del Cuerpo	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	6
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Fortalecer la musculatura de la parte superior del cuerpo utilizando el Método BRRM con anillos de flotación para proporcionar resistencia y soporte		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer los músculos del hombro y el brazo mediante movimientos dirigidos con anillos de flotación.• Mejorar la estabilidad de las articulaciones del hombro mediante ejercicios específicos adaptados con resistencia.• Incrementar la coordinación y fuerza funcional de la parte superior del cuerpo adaptando los ejercicios según las necesidades individuales.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) el cual se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (1). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (1).</p> <p>El BRRM ha demostrado ser eficaz en la rehabilitación de una amplia gama de condiciones, se utiliza para tratar a personas con problemas musculoesqueléticos, neuromusculares y postquirúrgicos. La capacidad de ajustar la resistencia y el soporte ofrecido por los anillos de flotación permite una intervención específica y adaptada a las necesidades individuales de cada beneficiario (2).</p>		
GUÍA METODOLÓGICA			

SESIÓN 6		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de Ejercicios: Presentación breve de los ejercicios que se realizarán durante la sesión, incluyendo el propósito y la técnica adecuada para cada uno. • Calentamiento General: Ejercicios suaves en el agua para elevar la temperatura corporal y aumentar la circulación. Se realizarán movimientos como caminatas en el agua, estiramientos suaves y técnicas de respiración para preparar el cuerpo para el esfuerzo físico. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de Flotabilidad: Instrucciones sobre cómo usar los anillos de flotación para mantener una adecuada flotabilidad y soporte durante los ejercicios. • Preparación Mental: Ayudar a los beneficiarios a enfocarse en los objetivos de la sesión y en cómo los anillos de flotación pueden asistir en el control del movimiento. 	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p> <p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios de Fortalecimiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Flexiones de Brazos con Anillos (7 min): Realizar flexiones de brazos en diferentes ángulos con el soporte de anillos de flotación para añadir resistencia. Beneficios: Mejora la fuerza y la resistencia de los músculos del brazo y el pecho. Variaciones: Flexiones de brazos en el borde de la piscina, con los pies en el fondo o flotando en el agua. • Movimientos Circulares con Anillos (7 min): Realizar movimientos circulares de brazos hacia adelante y hacia atrás utilizando los anillos de flotación para ofrecer resistencia adicional. Beneficios: Fortalece los músculos de los hombros y mejora la movilidad articular. Variaciones: Cambiar el tamaño de los círculos y la velocidad para adaptar el ejercicio a las necesidades individuales. • Remo en el Agua (6 min): Simular movimientos de remo con los anillos de 	20 min	

<p>flotación para fortalecer los músculos de la espalda y los bíceps. Beneficios: Mejora la fuerza en la parte superior del cuerpo y la coordinación. Variaciones: Realizar el remo desde una posición sentada o de pie, ajustando la resistencia con los anillos.</p> <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de Anillos de Flotación: Adaptar el uso de los anillos para proporcionar la cantidad adecuada de resistencia y soporte durante cada ejercicio. • Adaptación a Necesidades: Modificar los ejercicios según la capacidad física de cada participante, asegurando una progresión segura y efectiva. 		
Momento 3 - Estabilidad Articular		
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios estáticos como mantener posiciones de soporte con los anillos de flotación para trabajar la estabilidad de los hombros. • Beneficios: Fortalece los músculos estabilizadores de los hombros y mejora el control motor. • Variaciones: Mantener diferentes posiciones y ángulos para incrementar la dificultad y adaptar el ejercicio a las capacidades individuales. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Estabilización: Utilizar los anillos de flotación para crear un entorno que desafíe la estabilidad articular sin riesgo de lesiones. • Feedback Continuo: Proporcionar retroalimentación constante a los beneficiarios sobre su técnica y ajuste del ejercicio. 	15 min	
Momento 4 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> • ejercicios Suaves de Enfriamiento (7 min): • Descripción: Realizar movimientos suaves y estiramientos en el agua para reducir la tensión muscular y facilitar la recuperación. • Beneficios: Ayuda a prevenir rigidez y facilita una transición gradual hacia el estado de reposo. • Revisión de la Sesión (8 min): 	15 min	

<ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Discusión con los beneficiarios sobre su experiencia durante la sesión, incluyendo sensaciones, dificultades y áreas de mejora. • Beneficios: Proporciona información valiosa para ajustar futuras sesiones y adaptar los ejercicios según las necesidades individuales. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del Progreso: Utilizar la retroalimentación para ajustar el enfoque de los ejercicios y la aplicación de los anillos de flotación en futuras sesiones. • Planificación Adaptativa: Revisar el progreso de cada participante para adaptar y optimizar las próximas sesiones de hidroterapia. 		
BIBLIOGRAFÍA		
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006. • 2. Morales R, Gallego S. Rehabilitación Acuática: Principios, Métodos y Aplicaciones Clínicas. Editorial Médica Panamericana; 2021. 		

Ficha elaborada por:	
-------------------------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Mejora de la Estabilidad Articular de la Parte Inferior del Cuerpo	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	Nº SESIÓN	7
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Mejorar la estabilidad articular de la parte inferior del cuerpo mediante el Método BRRM con anillos de flotación.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer los músculos de las piernas utilizando anillos de flotación para proporcionar resistencia.• Mejorar la estabilidad de las rodillas y tobillos mediante ejercicios específicos adaptados a las necesidades individuales.• Incrementar la movilidad y el rango de movimiento de las piernas con ejercicios que usan resistencia en el agua.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) el cual se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (1). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (1).</p> <p>El BRRM ha demostrado ser eficaz en la rehabilitación de una amplia gama de condiciones, se utiliza para tratar a personas con problemas musculoesqueléticos, neuromusculares y postquirúrgicos. La capacidad de ajustar la resistencia y el soporte ofrecido por los anillos de flotación permite una intervención específica y adaptada a las necesidades individuales de cada beneficiario (2).</p>		
GUÍA METODOLÓGICA			
SESIÓN 7			

PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de Objetivos: Breve presentación sobre los objetivos específicos de la sesión, incluyendo el enfoque en el fortalecimiento de piernas y la mejora de la estabilidad articular mediante el uso de anillos de flotación. • Calentamiento Suave en el Agua: Descripción: Realizar movimientos suaves como caminatas en el agua, estiramientos ligeros y técnicas de respiración. Beneficios: Aumenta la circulación sanguínea, prepara los músculos y las articulaciones para el ejercicio más intenso y ayuda a prevenir lesiones. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de Flotabilidad: Introducir el uso de los anillos de flotación, destacando cómo estos proporcionan soporte y resistencia en el agua, facilitando un calentamiento efectivo y seguro. 	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p> <p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios de Fortalecimiento de Piernas		
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de Piernas con Anillos (7 min): Descripción: Con los anillos de flotación sujetos alrededor de las piernas, realizar elevaciones hacia adelante y hacia los lados. Beneficios: Fortalece los músculos de las piernas, incluidos los cuádriceps, isquiotibiales y abductores, mientras se mejora la movilidad. Variaciones: Ajustar la resistencia de los anillos para aumentar o disminuir la dificultad según las necesidades de los beneficiarios . • Flexión y Extensión de Rodillas (7 min): Descripción: Utilizar los anillos de flotación para añadir resistencia a los movimientos de flexión y extensión de las rodillas. Beneficios: Mejora la fuerza y flexibilidad de los músculos alrededor de la rodilla, y ayuda a la rehabilitación de lesiones. Variaciones: Realizar los ejercicios de pie o sentado, adaptando la resistencia de los anillos para el nivel de comodidad y capacidad de cada participante. • Marcha en el Agua con Resistencia (6 min): 	20 min	

<p>Descripción: Marchar en el agua utilizando los anillos para incrementar la resistencia. Beneficios: Refuerza la fuerza de las piernas, mejora la resistencia cardiovascular y simula una marcha normal con mayor intensidad. Variaciones: Modificar la velocidad de marcha y la intensidad de la resistencia de los anillos para ajustar el desafío a cada participante.</p> <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de Anillos de Flotación: Incorporar los anillos para proporcionar una resistencia específica durante los ejercicios, optimizando el trabajo muscular y la estabilidad de las articulaciones. • Ajuste Personalizado: Adaptar la intensidad de los ejercicios y la configuración de los anillos según las capacidades individuales de cada participante. 		
<p>Momento 3 - Ejercicios de Estabilización de Tobillos</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de equilibrio en el agua utilizando los anillos de flotación para mantener el equilibrio y desafiar la estabilidad de los tobillos. • Beneficios: Fortalece los músculos estabilizadores de los tobillos y mejora el equilibrio, lo cual es crucial para la prevención de caídas y lesiones. • Variaciones: Ejecutar los ejercicios con diferentes posiciones, como de pie sobre una pierna, para aumentar la dificultad y adaptar el ejercicio a las capacidades del participante. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabilidad Dinámica: Usar los anillos de flotación para proporcionar soporte mientras se realizan ejercicios de equilibrio, ayudando a los beneficiarios a desarrollar una mejor capacidad de estabilización articular. 	<p>15 min</p>	
<p>Momento 4 - Enfriamiento y Evaluación</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Suaves de Estiramiento (7 min): Descripción: Realizar estiramientos suaves en el agua para relajar los músculos y reducir la tensión acumulada durante los ejercicios. 	<p>15 min</p>	

<p>Beneficios: Ayuda a prevenir rigidez, facilita la recuperación muscular y promueve una relajación general.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discusión sobre el Progreso y Sensaciones (8 min): Descripción: Conversar con los beneficiarios sobre su experiencia durante la sesión, incluyendo las sensaciones, dificultades encontradas y áreas de mejora. Beneficios: Recoger retroalimentación para ajustar los ejercicios y la metodología en futuras sesiones, asegurando que se adapten mejor a las necesidades de los beneficiarios . <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de Resultados: Analizar cómo los ejercicios con los anillos de flotación han impactado el fortalecimiento muscular y la estabilidad articular, y ajustar las prácticas en función de la retroalimentación recibida. 		
BIBLIOGRAFÍA		
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006. • 2. Morales R, Gallego S. Rehabilitación Acuática: Principios, Métodos y Aplicaciones Clínicas. Editorial Médica Panamericana; 2021. 		

Ficha elaborada por:	
-----------------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Mejora de la Flexibilidad y Coordinación General	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	Nº SESIÓN	8
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Mejorar la flexibilidad y la coordinación general del cuerpo utilizando el Método BRRM con anillos de flotación para adaptar los ejercicios a las necesidades individuales.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Incrementar la flexibilidad muscular general mediante ejercicios de estiramiento con resistencia.• Mejorar la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo con ejercicios integrados en el agua.• Facilitar movimientos fluidos y coordinados adaptando los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) el cual se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (1). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (1).</p> <p>El BRRM ha demostrado ser eficaz en la rehabilitación de una amplia gama de condiciones, se utiliza para tratar a personas con problemas musculoesqueléticos, neuromusculares y postquirúrgicos. La capacidad de ajustar la resistencia y el soporte ofrecido por los anillos de flotación permite una intervención específica y adaptada a las necesidades individuales de cada beneficiario (2).</p>		
GUÍA METODOLÓGICA			

SESIÓN 8		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento General en el Agua: Descripción: Iniciar con movimientos suaves como caminatas en el agua y movimientos de brazos para elevar la temperatura corporal y aumentar el flujo sanguíneo a los músculos. Beneficios: Mejora la circulación, aumenta la flexibilidad muscular y reduce el riesgo de lesiones durante la sesión. Explicación de los Ejercicios de Estiramiento: Descripción: Proporcionar una breve explicación de los ejercicios que se realizarán, destacando el uso de los anillos de flotación y cómo estos ayudarán en la sesión. Beneficios: Asegura que los beneficiarios comprendan la técnica y el propósito de cada ejercicio, lo que mejora la efectividad de la sesión. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de Flotabilidad: Introducir el uso de anillos de flotación, explicando cómo estos proporcionan soporte y resistencia, lo cual es esencial para el calentamiento y para la posterior ejecución de ejercicios más complejos. 	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p> <p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios de Flexibilidad y Coordinación		
<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos Dinámicos con Anillos (7 min): Descripción: Realizar estiramientos de brazos y piernas utilizando los anillos para incrementar la resistencia durante los estiramientos. Beneficios: Aumenta la flexibilidad de los músculos clave, mejora el rango de movimiento y ayuda en la prevención de lesiones. Variaciones: Ajustar la resistencia de los anillos según la capacidad de cada participante para asegurar un estiramiento efectivo y seguro. Coordinación de Brazos y Piernas (7 min): Descripción: Ejercicios que integran movimientos de brazos y piernas, utilizando anillos para añadir resistencia, como movimientos simultáneos o alternos de brazos y piernas. 	20 min	

<p>Beneficios: Mejora la coordinación general, fortalece los músculos y aumenta la capacidad de realizar movimientos complejos con fluidez. Variaciones: Modificar la resistencia de los anillos y la velocidad de los movimientos según las capacidades individuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Movimientos de Rotación con Resistencia (6 min): Descripción: Realizar ejercicios que combinan movimientos de rotación del torso y los brazos con anillos de flotación para añadir resistencia. Beneficios: Trabaja la flexibilidad del torso y mejora la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo. Variaciones: Ajustar el nivel de resistencia de los anillos para adaptar el ejercicio a las capacidades de cada participante. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso de Anillos de Flotación: Incorporar los anillos para proporcionar resistencia durante los estiramientos y movimientos de coordinación, ayudando a mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular. 		
Momento 3 - Integración de Movimientos		
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Coordinación Completa Descripción: Realizar movimientos que combinan la parte superior e inferior del cuerpo, como pasos laterales con movimientos de brazos, utilizando anillos para añadir resistencia y soporte. Beneficios: Mejora la coordinación completa del cuerpo, refuerza los músculos en múltiples áreas y facilita una mayor integración funcional de los movimientos. Variaciones: Adaptar la resistencia de los anillos y la complejidad de los movimientos según las necesidades y habilidades de los beneficiarios . <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios Integrados: Utilizar los anillos de flotación para desafiar y soportar a los beneficiarios durante ejercicios que combinan movimientos de diferentes partes del cuerpo, facilitando un entrenamiento integral y efectivo. 	15 min	
Momento 4 - Enfriamiento y Evaluación		

<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Suaves de Enfriamiento (7 min): Descripción: Realizar movimientos suaves y estiramientos en el agua para reducir la tensión muscular y promover la recuperación. Beneficios: Ayuda a disminuir la rigidez muscular, favorece la recuperación y relaja el cuerpo tras el esfuerzo físico. • Revisión del Progreso y Sensaciones (8 min): Descripción: Discutir con los beneficiarios sobre cómo se sintieron durante la sesión, incluyendo cualquier dificultad o mejora observada. Beneficios: Permite recoger retroalimentación valiosa para ajustar los ejercicios y técnicas en futuras sesiones, asegurando que el entrenamiento continúe siendo efectivo y adaptado a las necesidades individuales. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación y Ajustes: Revisar cómo los ejercicios con los anillos de flotación han impactado en la flexibilidad, coordinación y fuerza, y ajustar las metodologías basadas en la retroalimentación de los beneficiarios . 	15 min	
--	--------	--

BIBLIOGRAFÍA

<ul style="list-style-type: none"> • 1. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006. • 2. Morales R, Gallego S. Rehabilitación Acuática: Principios, Métodos y Aplicaciones Clínicas. Editorial Médica Panamericana; 2021.
--

Ficha elaborada por:	
----------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	Rehabilitación y Adaptación Personalizada	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	N° SESIÓN	9
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Proporcionar una rehabilitación personalizada para los beneficiarios utilizando el Método BRRM con anillos de flotación, ajustando los ejercicios según las necesidades individuales.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Adaptar los ejercicios de BRRM a las capacidades individuales de cada participante para asegurar una terapia eficaz.• Monitorear y ajustar la intensidad de los ejercicios según el progreso y las necesidades específicas de cada beneficiario.• Proporcionar una rehabilitación enfocada en objetivos personales mediante la personalización de los ejercicios con anillos de flotación		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>Dando cumplimiento a la metodología proyectada por la alcaldía local de Diseñar e implementar ejercicios y actividades basadas en el enfoque de el Método Bad Ragaz Ring (BRRM) el cual se caracteriza por el uso de anillos de flotación que proporcionan soporte y resistencia durante la terapia. Desarrollado en el centro de rehabilitación de Bad Ragaz en Suiza, el BRRM utiliza estos anillos para ofrecer una resistencia controlada que facilita la mejora de la fuerza muscular, la estabilidad articular y la movilidad general (1). Este método es particularmente beneficioso para personas con discapacidades físicas severas, ya que permite realizar ejercicios que serían difíciles o imposibles de llevar a cabo en un entorno sin agua (1).</p> <p>El BRRM ha demostrado ser eficaz en la rehabilitación de una amplia gama de condiciones, se utiliza para tratar a personas con problemas musculoesqueléticos, neuromusculares y postquirúrgicos. La capacidad de ajustar la resistencia y el soporte ofrecido por los anillos de flotación permite una intervención específica y adaptada a las necesidades individuales de cada beneficiario (2).</p>		

GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 9		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Explicación de la Sesión: Descripción: Presentar los objetivos y el plan de la sesión a los beneficiarios , destacando cómo se utilizarán los anillos de flotación y la importancia de adaptar los ejercicios a sus necesidades individuales. Beneficios: Asegura que los beneficiarios comprendan el propósito y la estructura de la sesión, aumentando su confianza y cooperación. Calentamiento en el Agua: Descripción: Realizar un calentamiento suave en el agua que incluya movimientos generales como caminar en el agua, balancear los brazos y estiramientos ligeros para preparar el cuerpo para el ejercicio. Beneficios: Eleva la temperatura corporal, mejora la circulación y prepara los músculos y las articulaciones para los ejercicios más intensos, reduciendo el riesgo de lesiones. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparación para la Adaptación Personalizada: Iniciar con una breve explicación sobre cómo los anillos de flotación se usarán para proporcionar resistencia y soporte en los ejercicios, ajustando las técnicas según las necesidades individuales. 	10 min	<p>Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos.</p> <p>Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia.</p> <p>Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.</p> <p>Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.</p>
Momento 2 - Ejercicios Personalizados		
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios Adaptados con Anillos (7 min): Descripción: Realizar ejercicios diseñados específicamente para cada participante utilizando los anillos de flotación. Por ejemplo, flexiones de brazos, elevaciones de piernas o movimientos de remo con resistencia ajustada. Beneficios: Permite una intervención precisa y efectiva, abordando las áreas de necesidad individual y mejorando la fuerza y la movilidad específicas. Modificaciones de Intensidad (7 min): Descripción: Ajustar la resistencia de los anillos según el progreso y las capacidades del participante. Esto puede incluir aumentar o 	20 min	

<p>disminuir la cantidad de flotación y resistencia durante los ejercicios. Beneficios: Garantiza que cada participante reciba un nivel de desafío adecuado, optimizando el progreso sin causar sobrecarga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades Personalizadas de Rehabilitación (6 min): Descripción: Diseñar y aplicar ejercicios adicionales que se enfoquen en áreas específicas de necesidad, como el fortalecimiento de músculos débiles o la mejora de la movilidad en articulaciones problemáticas. Beneficios: Aborda necesidades particulares de rehabilitación, ofreciendo una terapia más efectiva y personalizada. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia y Soporte: Utilizar los anillos de flotación para proporcionar soporte y resistencia durante los ejercicios, ajustando su intensidad para adaptarse a las capacidades y necesidades individuales. 		
Momento 3 - Evaluación de Progreso		
<ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo y Retroalimentación (15 min): Descripción: Observar y registrar el desempeño de cada participante durante los ejercicios, realizando preguntas sobre sus sensaciones y nivel de dificultad. Basado en estas observaciones, ajustar los ejercicios según sea necesario. Beneficios: Permite realizar ajustes en tiempo real para mejorar la efectividad de la terapia, asegura que las necesidades individuales sean atendidas y proporciona una experiencia terapéutica más personalizada. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustes Dinámicos: Usar la retroalimentación para modificar la resistencia de los anillos y adaptar los ejercicios en función de las necesidades y respuestas individuales durante la sesión. 	15 min	
Momento 4 - Enfriamiento y Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Suaves de Enfriamiento (7 min): Descripción: Realizar movimientos suaves en el agua, como estiramientos ligeros y caminatas relajadas, para ayudar a los 	15 min	

<p>músculos a recuperarse y reducir la tensión acumulada.</p> <p>Beneficios: Promueve la recuperación muscular, reduce la rigidez y facilita la transición de la actividad física intensa a un estado de reposo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la Sesión (8 min): Descripción: Discutir con los beneficiarios sobre su experiencia en la sesión, incluyendo lo que les resultó útil y cualquier dificultad encontrada. Evaluar los resultados y planificar ajustes para las próximas sesiones. Beneficios: Ofrece una oportunidad para reflexionar sobre el progreso y ajustar el enfoque de la terapia para maximizar los beneficios y abordar cualquier problema que haya surgido. <p>Aplicación del Método BRRM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación Final: Revisar cómo los anillos de flotación y los ejercicios específicos han afectado a los beneficiarios, ajustando el plan de terapia para futuras sesiones con base en la evaluación final y el feedback obtenido. 		
--	--	--

BIBLIOGRAFÍA

<ul style="list-style-type: none"> • 1. Biel K. Método Bad Ragaz Ring: El Uso del Método de Anillos en la Terapia Acuática. Centro de Rehabilitación de Bad Ragaz; 2006. • 2. Morales R, Gallego S. Rehabilitación Acuática: Principios, Métodos y Aplicaciones Clínicas. Editorial Médica Panamericana; 2021.
--

<p>Ficha elaborada por:</p>	
------------------------------------	---

CONTRATO CPS 519 DE 2023.
FUNDACION SOCIAL VIVE COLOMBIA.

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS
CUIDADORES**

FICHA OPERATIVA			
TEMA	ACCIONES COMPLEMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS CUIDADORES	FECHAS	desde el 31 de mayo al 06 de octubre, se tiene prevista los viernes
ACTIVIDAD	Hidroterapia	LUGAR	Parque Polideportivo Meissen Piscina.
DURACIÓN	60 minutos	Nº SESIÓN	10
POBACIÓN SUJETO	25 personas con discapacidad las cuales serán acompañadas cada uno por su cuidador y/o cuidadora en un conjunto de actividades alternativas en salud, no incluidas en los planes de beneficio en salud vigente, o realizadas por otros sectores.		
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Evaluar la condición física, cognitiva, comportamental y social de los beneficiarios al finalizar el proceso de hidroterapia para medir el impacto y la efectividad de la intervención, y para proporcionar información útil para futuras sesiones o programas de rehabilitación.		
OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Examinar detalladamente el estado físico, cognitivo, comportamental y social de los beneficiarios en la última sesión para identificar los avances que obtuvo en el proceso.• Medir el rango de movimiento, fuerza muscular, resistencia y coordinación de los beneficiarios en el entorno acuático.• Determinar la capacidad de los beneficiarios para seguir instrucciones y realizar tareas cognitivas simples dentro del agua.• Recopilar y analizar la información obtenida durante la valoración final para desarrollar un perfil integral de cada participante, lo cual permitirá identificar los avances que tuvieron los beneficiarios una vez culminados el proceso.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN	<p>La metodología por implementar asegura una valoración integral y efectiva en una sesión de hidroterapia de 60 minutos, proporcionando una evaluación completa de la condición física, cognitiva, comportamental y social de los beneficiarios, lo cual permitirá identificar los avances que tuvieron los beneficiarios una vez culminados el proceso.</p> <p>Una vez implementadas las actividades físicas que pongan a prueba la movilidad, fuerza y resistencias, así como pruebas cognitivas sencillas, que permitan identificar el estado actual de los beneficiarios, adicional durante toda la actividad se evaluara de manara constante el comportamiento y nivel de integración que demuestren las personas.</p>		

	En cuanto a los métodos la Wáter Específica Terapia (WST y el Bad Ragaz Ring (BRRM), No aplican para esta sesión pues las actividades previstas corresponden a una fase finalización la cual nos permitirá conocer si existió avance en el estado de salud de los beneficiarios y no a la implementación de las acciones complementarias como tal.	
GUÍA METODOLÓGICA		
SESIÓN 10		
PROCESO	TIEMPO ESTIMADO	MATERIALES DE LA SESIÓN
MOMENTO 1 - Introducción y Preparación		
<ul style="list-style-type: none">Recepción y Bienvenida: Saludar a los beneficiarios y cuidadores, posterior a ellos se explicará el propósito de la sesión y las actividades que se realizarán.Preparación y Adaptación: Previa indicación verbal a las personas en condición de discapacidad y a sus cuidadores para el ingreso adecuado de la piscina, con todo el apoyo de los profesionales, para que hagan reconocimiento del espacio, temperatura del agua y demás.	10 minutos	Elementos de flotación, pelotas terapéuticas, tablas de flotación, y otros accesorios acuáticos. Registro de Datos: formato de valoración, listado de asistencia. Material de Escritura: Bolígrafos, lápices y blocs de notas.
MOMENTO 2 - Evaluación Física		
<p>Pruebas de Movilidad y Fuerza: Realizar ejercicios básicos como flexión y extensión de brazos y piernas, y pruebas de equilibrio utilizando accesorios acuáticos, con la finalidad de medir el rango de movimiento y la fuerza muscular.</p> <p>Evaluación de Resistencia: Administrar ejercicios de resistencia suave, como caminar o nadar lentamente en el agua, para evaluar la capacidad aeróbica.</p>	15 minutos	Equipo de Seguridad: Dispositivos de flotación y primeros auxilios para emergencias.
Momento 3 - Evaluación Cognitiva		
<ul style="list-style-type: none">Pruebas de Función Cognitiva: Implementar tareas simples adaptadas, como seguir instrucciones verbales o realizar ejercicios de memoria breve.Observación Cognitiva: Observar cómo los beneficiarios responden a las instrucciones y gestionan las tareas, evaluando su capacidad de concentración y ejecución.	10 minutos	
Momento 4 - Evaluación Comportamental		
<ul style="list-style-type: none">Observación del Comportamiento: Evaluar cómo los beneficiarios interactúan con el	10 minutos	

<p>entorno y siguen las instrucciones durante los ejercicios. Identificar actitudes y comportamientos relevantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrevista Breve con Cuidadores: Consultar a los cuidadores sobre el comportamiento del participante en otras situaciones y cualquier problema observado. 		
Momento 5 - Evaluación Social		
<ul style="list-style-type: none"> Interacción Social: Observar cómo los beneficiarios interactúan con otros en el grupo y con sus cuidadores, evaluando aspectos como comunicación y cooperación. Discusión con Cuidadores: Conversar sobre el entorno social del participante, incluyendo apoyos disponibles y desafíos sociales. 	10 minutos	
Momento 6 - Conclusión y Retroalimentación		
<ul style="list-style-type: none"> Resumen de Resultados: Ofrecer un resumen preliminar de los hallazgos de la valoración y discutir las observaciones principales. Realizar informe final comparativo entre el estado inicial y final de los beneficiarios. 	5 minutos	
BIBLIOGRAFÍA		
No aplica		

Ficha elaborada por:	
-----------------------------	---