

Re-Aprender a cuidarse

TALLER DE AUTOCUIDADO CORPORAL

SERVICIO DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACIÓN. UNIDAD 2.11PRL.

UNIDAD DE FORMACION.

HOSPITAL INFANTA ELENA, HUELVA

RE- APRENDER A CUIDARSE, TALLER DE AUTOCUIDADO CORPORAL

Contenido

1. JUSTIFICACIÓN:	2
2. OBJETIVOS:	2
3. METODOLOGÍA.....	3
4. RECURSOS	4
5. CRONOGRAMAS Y PLANIFICACIÓN	4
6. EVALUACIÓN Y REVISIÓN:	5
7. ENLACES Y BIBLIOGRAFIA:.....	6
8. AGRADECIMIENTOS:.....	5

RE- APRENDER A CUIDARSE: TALLER DE AUTOCUIDADO CORPORAL

Autores: Carmen Gil González¹. Ana Ramírez Gómez². Francisco Javier Nieto Lorite³. Catalina Heredia Castillo⁴. Agustín Moya Crespo⁵. Virginia Boza García⁵. José Díaz Gómez⁵. Miguel Ángel Moto Romero⁶. José Carlos López Ortiz⁷. Laura Ruiz Gómez⁸

1. Supervisora del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación Hospital Infanta Elena (Huelva). 2. jefa de Sección de Medicina Física y Rehabilitación Hospital Infanta Elena (Huelva). 3. Médico del Trabajo. Área de Medicina del Trabajo de la U.2.11, de Prevención de riesgos Laborales (PRL) Hospital Infanta Elena (Huelva). 4. Jefa de la Unidad de Formación Hospital Infanta Elena (Huelva). 5. Fisioterapeuta Servicio de Medicina Física y rehabilitación Hospital Infanta Elena (Huelva) HIE. 6. Enfermero del Trabajo. Área de Medicina del Trabajo de la U.2.11 de PRL. 7 Hospital Infanta Elena (Huelva). Técnico Superior de PRL en Ergonomía y Psicología Hospital Infanta Elena (Huelva). Área Técnica de la U-2.11 de PRL. 8. Técnico Superior de PRL en Seguridad en el Trabajo. Área Técnica de la U-2.11 de PRL.

1. JUSTIFICACIÓN:

Tras la pandemia la unidad de formación detecta, dentro de las necesidades formativas, solicitudes frecuentes de los profesionales de todas las categorías de cursos o talleres que mejoren la resiliencia y doten a los profesionales de herramientas para el autocuidado en todas las esferas de la persona.

Se pretende dar una respuesta integral y preventiva al absentismo derivado de la patología osteo-muscular entre los profesionales del hospital, derivado tanto de las condiciones de vida como de trabajo.

A su vez se ha vivido como una oportunidad el establecimiento de los planes de Humanización como línea estratégica de nuestro sistema sanitario. Dentro del ámbito de la humanización, desde el hospital se ha intentado poner el foco en los profesionales, con el convencimiento de que en un ambiente laboral cuidado y de cuidado se tiende de forma natural a una asistencia más humanizada y centrada en la persona.

2. OBJETIVOS:

A) Generales

- Promover la prevención y promoción de la salud en el lugar de trabajo
- Dotar a los profesionales de herramientas para el autocuidado.

B) Específicos

- Mejorar los hábitos posturales relacionados con las condiciones de vida y trabajo
- Mejorar la conciencia corporal propioceptiva y el control de la respiración
- Dotar a los profesionales de habilidades específicas en relación con su puesto de trabajo (manipulación de cargas, movilización de pacientes y postura ergonómica para el uso de pantallas de visualización de datos –PVD-).

1. METODOLOGÍA

Para dar respuesta a estos objetivos se desarrolla un taller de contenido teórico práctico y de carácter presencial, con una duración aproximada de 45 minutos y una oferta permanente a lo largo de todo el año. Dichos talleres se desarrollarán en horario laboral, pudiendo adecuarse el mismo a las cargas de trabajo de los profesionales.

Cada taller consta de 4 sesiones, con una parte explicativa y otra en la que se realizan ejercicios prácticos. Cada una de las sesiones pretende responder a un objetivo:

SESIÓN	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	Actividades propuestas	REFERENTE
1	Control Neurovegetativo	Control de la respiración, frecuencia respiratoria y cardiaca. Desarrollo de la conciencia corporal propioceptiva Relajación profunda: inhibición profunda del estrés Descubrir el suelo	SGA: (Stretching Global Activo): - Rana al suelo - Rana al aire	FISIOTERAPEUTA
2	Liberación de estructuras mediante trabajo fascial	Aprendizaje de técnicas de trabajo fascial activo Trabajo de relajación y liberación	-Técnicas de rodamiento - Técnicas de arrastre	FISIOTERAPEUTA
3	Control Motor: De los simple a lo complejo	Reconocimiento y activación de patrones homolaterales Reconocimiento y activación de patrones contralaterales Higiene postural en la vida cotidiana.	Desarrollo de ejercicios en supino y prono Transferencia de planos y bipedestación Comunicación de enlaces y páginas informativas	FISIOTERAPEUTA
4	Adquirir y reforzar hábitos posturales correctos relacionados con las condiciones laborales	Habilidades en manipulación de cargas Habilidades en la movilización de pacientes /personas encamadas Posturas ergonómicas y recomendaciones en el uso de PVD	Visualización de videos explicativos Entrenamiento práctico en manipulación de cargas, movilización de enfermos y uso de las sillas frente al ordenador.	U-2.11 PRL

A) Pilotaje:

El pilotaje de la primera fase se realiza en el servicio de medicina física y rehabilitación dirigido a los propios profesionales del servicio de todas las categorías. Este primer pilotaje pretende evaluar la adecuación en aforos y contenidos y la pertinencia de integrar diferentes categorías profesionales en las mismas ediciones.

2. RECURSOS

A) Recursos Humanos:

Para el desarrollo de este proyecto, se cuenta con la colaboración e implicación del servicio de Medicina Física y rehabilitación, que además de desarrollar e impartir los talleres a los profesionales, está realizando una revisión y actualización de las Escuelas de la espalda. Estas escuelas están dirigidas a pacientes en el ámbito de la atención primaria en nuestra área. Se pretende poder aplicar la experiencia adquirida en el desarrollo de los talleres a profesionales también en la asistencia a los pacientes.

Para las sesiones relacionadas con el puesto de trabajo se cuenta con el Ergónomo, el enfermero y el médico del trabajo que adaptarán el contenido de la sesión a los perfiles profesionales matriculados en cada taller.

La unidad de formación actúa como elemento transversal, dinamizador de la estrategia conjunta y en la difusión y gestión de inscripciones a través de la página de formación del centro.

Se está intentando contar con otros perfiles profesionales como psicólogos y nutricionistas. Se plantea en un segundo tiempo ir añadiendo nuevas sesiones que completen el objetivo de promoción de la salud y los autocuidados (educación nutricional, técnicas de relajación, mejora del bien estar emocional...)

B) Recursos materiales y estructurales

Las sesiones se realizarán en el salón de actos del hospital, contando con el material necesario para su aplicación (esterillas, pelotas de diferentes tamaños y consistencia, cilindros de poliespán, diseño y reparto de alfombrillas de ratón...) y los medios audiovisuales para el desarrollo de la parte práctica.

3. CRONOGRAMAS Y PLANIFICACIÓN

A) Cronograma de desarrollo del proyecto

TAREA	RESPONSABLE	DIC	ENE	FEB
BUSQUEDA DE PROFESIONALES PARA IMPARTIR TALLERES	RHB/U-2.11 PRL			
REVISIÓN ACTUALIZACIÓN DE CONTENIDOS	RHB/U-2.11 PRL			
ACREDITACION	FORMACION			
DIFUSION	FORMACION-PRENSA			
INSCRIPCIONES	FORMACION			
REUNION SEGUIMIENTO	TODOS			

B) Cronograma de implantación

ACTIVIDAD	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
TALLER 0 (Pilotaje)											
EVALUACIÓN											
DIFUSIÓN											
EDICIÓN 1											
Sesión 1 (RHB)											
Sesión 2 (RHB)											
Sesión 3 (RHB)											
Sesión 4 (Ergonomía)											
EDICIÓN 2											
EDICIÓN 3											
EDICIÓN 4											
EVALUACIÓN											
EDICIÓN 5											

*El desarrollo de estas ediciones dependerá de disponibilidad de profesionales.

4. EVALUACIÓN Y REVISIÓN:

En el cronograma se establecen distintas etapas de evaluación que responden a diferentes objetivos:

- A) **Evaluación tras pilotaje:** Detección previa a su implantación definitiva de posibles dificultades, valoración de la pertinencia de mezclar o diversificar convocatorias por perfiles profesionales, aforo adecuado a al material y contenido con el que se cuenta, contenido adecuado al nivel y objetivos que se pretenden.
- B) **Evaluación inicial:** tras medio año desde la implantación. Obtención de resultados preliminares sobre niveles de satisfacción. Valoración del interés despertado en los profesionales respecto a la promoción de otras esferas de la salud, para poder ampliar el proyecto a más largo plazo.
- C) **Evaluación de curso anual,** para obtener datos de impacto en salud y en el clima laboral, y para modificar y ampliar contenido en función de necesidades detectadas.

5. AGRADECIMIENTOS:

Al equipo completo de fisioterapeutas del servicio de medicina física y rehabilitación del hospital Infanta Elena por su entusiasmo, motivación e implicación. Especialmente a Mónica Sánchez Burguillos y Carmen Brioso Diez que junto con los autores del proyecto son protagonistas de su desarrollo.

Al equipo directivo del HIE, que a través de la colaboración de la Subdirectora Médica M. Isabel Gómez Díaz, dinamizan y están en el germen de este tipo de iniciativas.

6. ENLACES Y BIBLIOGRAFIA:

1. Vicente- Herrero MT, Casal Fuentes ST, Espí-López GV, Fernández Montero A. Dolor lumbar en trabajadores. Riesgos laborales y variables relacionadas. Rev Colomb Reumatol. 2019. 6(4); 236-246.
2. Escudero-Sabogal I. Los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia ocupacional. Libre Empresa.2016.13 (2). 125-129.
<http://dx.doi.org/10.18041/libemp.2016.v13n2.26208>
3. Fernández R. Curso y apuntes del Postgrado en Movimiento y Ejercicio Terapéutico en Fisioterapia (3 Edición) 2022/2023. Seminario 1.
4. Fernández R, Tejro F. Curso de Integración al Movimiento Terapéutico 2022 (1 Edición). Curso de formación complementaria *de la Escuela de Terapias Miofasciales Tupimek*.
5. Loroño A. Autoposturas RPG en 10 Lecciones
6. Streching Global Activo I (3 Edición). Ph. E. Souchard. Editorial Paidotribo
7. Streching Global Activo II (4 Edición). Ph. E. Souchard. Editorial Paidotribo
8. Reeducción Postural Global. RPG. El método. 2012 Elsevier Masson
9. Porges S. Guía de bolsillo de la Teoría Polivagal. Edit. Eleftheria
10. Van der Kolk B. El cuerpo lleva la cuenta. Edit. Eleftheria
11. Pilat A. Rostrenat. (5 de junio de 2018).Fascia video from Andrzej Pilat.
<https://m.youtube.com/watch?v=adHyi1WYpM4>
12. Guimberteau JC. Bastiaan Keuning. (13 de diciembre 2013). Dr. Jean Claude Guimberteau MD about fascia. Tissue that connect, or disconnects.
<https://m.youtube.com/watch?v=adHyi1WYpM4>
13. Pilat A. Escuela de Terapias Miosfaciales Tupimek. (29 e Junio de 2020). Jornada fascia y movimiento terapéutico. Ponencia del profesor Adrzej Pilat.
https://m.youtube.com/watch?v=HvHPcLN_H4.

