

Los cuestionarios que se utilizan al inicio y al final del taller se adaptaron en formato y orden para que los participantes pudieran completarlos con más facilidad. Además, se leen las preguntas en voz alta, a un ritmo controlado, mientras todos los participantes completan sus respuestas de manera concurrente. Este método asegura la uniformidad en la presentación de los ítems y reduce la posibilidad de confusión o de que los sujetos omitan preguntas ya que permite aclarar dudas.

NOMBRE: _____
FECHA: _____

CUESTIONARIO DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL
Castaño-Vargas et al. SpringerPlus (2016) 5:1837

1. Me siento cansado y desanimado cuando me levanto por las mañanas	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2. Mis músculos están tensos y doloridos.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3. Tengo ataques de pánico.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4. Rechino los dientes o aprieto la mandíbula.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. Tengo problemas de diarrea o estreñimiento.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
6. Necesito ayuda para realizar mis actividades diarias	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
7. Soy sensible a la luz brillante.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
8. Me canso fácilmente cuando estoy físicamente activo	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9. Siento dolor en todo mi cuerpo.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10. Tengo dolores de cabeza	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
11. Tengo molestias en mi vejiga o sensación de quemadura al orinar.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
12. No duermo bien	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
13. Tengo dificultad para concentrarme.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

CUESTIONARIO DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL
Castaño-Vargas et al. SpringerPlus (2016) 5:1837

14. Tengo problemas en la piel como resaca, picor o sarpullido.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15. El estrés hace que mis síntomas físicos empeoren.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
16. Me siento triste o deprimido	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
17. Me siento con poca energía	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
18. Tengo tensión muscular en mi cuello y hombros.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
19. Tengo dolor en mi mandíbula	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20. Algunos olores, como perfumes, me hacen sentir mareado y con náuseas.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
21. Tengo que orinar frecuentemente.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
22. Mis piernas se sienten incómodas e inquietas cuando intento dormir por la noche.	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
23. Tengo dificultad para recordar cosas	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Sufrí algún trauma cuando era niño(a).	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
25. Tengo dolor en mi zona pélvica	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre



CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó SENTADO durante un día labor? _____
Número de horas y minutos por día

2. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días CAMINÓ por lo menos 10 minutos seguidos? _____
Número de días por semana

3. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a CAMINAR en uso de sus días? _____
Número de horas y minutos por día

4. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas MODERADAS tales como limpiar pesas livianas o andar en bicicleta a velocidad regular que le hacen respirar algo más fuertemente de lo normal? **No incluye caminar** _____
Número de días por semana

5. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física MODERADA en uno de sus días? _____
Número de horas y minutos por día

6. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas INTENSAS tales como levantar pesas pesadas, correr, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta que le hacen respirar mucho más fuertemente que lo normal? **No incluye caminar** _____
Número de días por semana

7. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de sus días? _____
Número de horas y minutos por día

VALOR DEL TOTAL: (E) P3 + 30 minutos x 5 días + 495 MET
Actividad Física Vigorosa: 8 MET x minutos x días por semana
Actividad Física Moderada: 4 MET x minutos x días por semana
Caminata: P3 MET x minutos de caminata x días por semana



El primer día se facilita un documento con referencia a las fichas de información generadas por Worl Physiotherapy en conmemoración del día de la fisioterapia de 2024 basado en la evidencia científica actual, con varias recomendaciones.

ESPALDA SANA

Recomendaciones

Se ha demostrado que el **ejercicio** es el tratamiento más útil para la lumbalgia. No parece que un tipo de ejercicio sea mejor que otro: lo más importante es **mantenerse activo y hacerlo con regularidad**.



El ejercicio es útil para el dolor lumbar.
Mantenerse lo más activo posible y retomar gradualmente todas las actividades habituales es muy importante para la recuperación. Emplea poco a poco y ve aumentando la actividad a medida que te sientas más seguro.



El reposo no ayuda, pero si la vuelta al movimiento y a las actividades habituales.
El reposo prolongado y evitar la actividad pueden provocar un aumento del dolor lumbar, una mayor incapacidad, una recuperación más lenta y una baja laboral más prolongada.



El ejercicio puede prevenir la reaparición de la lumbalgia.
Moverse con confianza y sin miedo es importante para la lumbalgia. Hacer ejercicio con regularidad es esencial (≥20' al día). El mejor tipo de ejercicio es el que disfrutas.



Peso corporal adecuado.
Mantener un peso corporal adecuado, ya que esto descargará el peso que debe soportar la columna vertebral.



Sentirse dolorido después de hacer ejercicio no siempre significa que el cuerpo está dañado.
Los músculos que no se han utilizado mucho se resentirán más rápidamente. Sentirse rígido y dolorido después de hacer ejercicio suele significar que el cuerpo aún no está acostumbrado a la actividad y que se está adaptando a ella.



Cuidados posturales.

- Evita posturas mantenidas durante mucho tiempo.
- Dobla las rodillas al recoger objetos.
- Utiliza reposapiés si trabajas sentado.
- Adapta tu puesto de trabajo (suelo, silla, silla oficina, mesa...).
- Quiere saber un consejo: prefierenmente de lado con una almohada entre las piernas.



Tabaco y estrés.
Abandonar el tabaco por su efecto sobre la oxigenación de los tejidos y el mayor riesgo de osteoporosis y niveles de dolor. Intenta evitar situaciones que puedan producir ansiedad o estrés.



Crisis aguda.

- Evita el reposo absoluto en cama, aceda y muévete en alguna ocasión. Cambia de posición de manera habitual.
- Calor suave durante 20' (2-3 veces al día).
- Consulta a tu médico si es preciso tratar con fármacos.



Contactar con su centro sanitario.

- Traumatismo previo.
- Dolor que no cede en 6-8 semanas.
- Pérdida de fuerza.
- Extremidades inferiores anestesiadas.
- Alteración de esfínteres.
- Más de 50 años con antecedentes de cáncer.

En todas las sesiones se utiliza un vídeo gratuito de yoga de la plataforma Youtube como actividad para trabajar la postura, el control corporal, el movimiento consciente y el autoconocimiento. Sólo se utiliza hasta el minuto 5:30 para que sea una actividad sencilla y poco exigente y así los participantes puedan realizarlos diariamente y generar adherencia al movimiento. <https://youtu.be/nclxxUpyfoc?si=VvRlX-pgOt0YjeKS>

Para la sesión donde se trabajan los estados de ánimo asociados al dolor, se utiliza un vídeo gratuito de relajación y meditación guiada de la plataforma Youtube. Así los participantes pueden utilizarlo en su día a día en caso de necesitarlo. <https://youtu.be/9-IOMXpv7Ys?si=1zx2xGSErZUgqvwU>

En las sesiones sobre actividad física y sobre postura se realiza una tabla de ejercicios genérica y simple para que los sujetos puedan realizarla en el domicilio. Se dan pautas y modificaciones individualizadas para mejorar la ejecución y la seguridad del ejercicio, así como establecer una línea base sobre la que puedan progresar.

Báscula pélvica
Series: 3, Repeticiones: 10
Trase una a cuatro centímetros desde el suelo, hacia el punto inferior de la espalda. Mantén 3 segundos.

Entrenamiento lumbocervical
Repeticiones: 3
Flexiona el cuello y levanta con apoyo de las manos y pide el cuello hacia delante. Mantén 20 segundos.

Entrenamiento de flexores de cadera lumbado
Repeticiones: 3
Llévate el cuello hacia el pecho. Inclínalo. El cuello se levantará a la vez que los hombros se desplazan del suelo. Mantén 20 segundos.

Entrenamiento de isquiotibiales lumbado
Repeticiones: 3
Flexiona la cadera y levanta el cuello con las manos y actúa el cuello. El resto que pueda hasta notar tensión de la espalda. Mantén 20 segundos.

15

Puente
Series: 3, Repeticiones: 10
Trase una a cuatro el hueso del suelo. Hazlo que los hombros queden en línea con el cuello. Mantén 5 segundos.

Elevación de la pierna recta
Series: 3, Repeticiones: 10
Levanta la pierna recta en el lado de tu lado que el otro se haya separado unos 30 cm del suelo. Mantén 5 segundos.

Abdominales mano suelo
Series: 1, Repeticiones: 10
Inclínate sobre el suelo con los brazos extendidos hacia adelante. Mantén 3 segundos.

Elevación de pierna lumbado de lado
Series: 1, Repeticiones: 10
Levanta la pierna recta en el lado de tu lado que el otro se haya separado de la otra unos 30 cm. Mantén 5 segundos.

25

Gato camello
Repeticiones: 3
Llévate la cadera hacia abajo y levanta el cuello hacia arriba. Mantén 10 segundos. Llévate la cadera hacia arriba y levanta el cuello hacia abajo. Mantén 10 segundos.

Elevación brazo cuadrupedia
Series: 1, Repeticiones: 10
Con el brazo recto y el cuello alineado con el tronco como una y levanta el brazo hacia el cielo. Mantén 5 segundos. Repite con el otro brazo.

Elevación pierna cuadrupedia
Series: 1, Repeticiones: 10
Con el brazo recto y el cuello alineado con el tronco como una y levanta el brazo hacia el cielo. Mantén 5 segundos. Repite con el otro brazo.

Elevación brazo pierna cuadrupedia
Series: 1, Repeticiones: 10
Con el brazo recto y el cuello alineado con el tronco como una y levanta el brazo hacia el cielo y la pierna del lado contrario. Mantén 5 segundos. Repite con el otro lado.

35

Higiene postural
Repeticiones: 3
Inclínate hacia adelante y levanta el cuello hacia arriba. Mantén 10 segundos.

Entrenamiento de isquiotibiales de pie
Repeticiones: 3
Llévate el tronco hacia delante. Inclínate. Baja con la parte de las caderas sobre la parte de los pies. Mantén 20 segundos.

Rotación del tronco
Repeticiones: 2
Con el brazo recto hacia el suelo, levanta el brazo contrario. Mantén 20 segundos. Con el brazo recto hacia el suelo. Mantén 20 segundos.

Aproximación de escapulas
Series: 1, Repeticiones: 10
Con la mano derecha en el suelo y la mano izquierda en el suelo, levanta el brazo hacia el cielo y levanta el brazo hacia el suelo. Mantén 5 segundos.

45

Fijación extensión de cuello
Repeticiones: 3
Llévate la cadera hacia delante y levanta el cuello hacia arriba. Mantén 10 segundos. Llévate la cadera hacia atrás y levanta el cuello hacia abajo. Mantén 10 segundos.

Inclinación de cuello
Repeticiones: 3
Inclínate el cuello hacia el lado. Inclínate el cuello hacia el otro lado. Mantén 10 segundos. Inclínate la cabeza hacia el otro lado. Mantén 10 segundos.

Rotación de cuerpo
Repeticiones: 3
Con la cabeza hacia el suelo. Mantén 10 segundos. Con la cabeza hacia el otro lado. Mantén 10 segundos.

Doble manita
Repeticiones: 10
Inclínate hacia adelante y levanta el cuello hacia arriba. Mantén 5 segundos.

55