

# PREMIOS ENFERMERÍA EN DESARROLLO 2015

## CATEGORÍA

Promoción del autocuidado

## TÍTULO

Promoción de hábitos saludables en alumnos con discapacidad intelectual

## RESUMEN

Durante el curso 2014-2015 hemos llevado a cabo una serie de acciones dirigidas a la promoción de hábitos de vida saludables entre alumnos con discapacidad intelectual en el Centro de Educación Especial. Todas estas medidas han formado parte de la que denominamos “Actividad de hábitos saludables” y que ha sido coordinada por dos fisioterapeutas.

Los aspectos sobre los que centramos el trabajo fueron la prevención del dolor de espalda, a través del seguimiento de una correcta higiene postural; y la mejora de la condición

física, mediante ejercicios de Pilates, estiramientos musculares y un sistema de videojuegos a través del movimiento (Wii).

## JUSTIFICACIÓN

La realización de actividades que fomentan los hábitos saludables en el entorno educativo de una manera continuada, con un seguimiento y unos resultados visibles se caracteriza por su innovación, efectividad y reproductibilidad en todo el Sistema Educativo. Cuando fomentamos estos hábitos en niños y jóvenes con discapacidad intelectual, actuamos además sobre sus necesidades de apoyo a nivel cognitivo, físico, emocional y social.

Los profesionales sanitarios tenemos la responsabilidad de actuar antes de que se produzcan daños en la salud, por ello creemos importante realizar un buen plan de prevención y de promoción de la salud en el que estén implicados el equipo docente, las familias y las administraciones.

## DESARROLLO

El inicio de la actividad de hábitos saludables ofrecida por el Servicio de Fisioterapia se remonta al curso 2011/12. Desde entonces, año tras año un mayor número de alumnos reciben de esta forma una educación para la salud orientada a aprender a valorar los beneficios de llevar una vida más sana.

Durante el mes de septiembre se elabora el programa de "Actividad de Hábitos Saludables" con el que se va a trabajar durante el curso escolar, desarrollando las actividades, objetivos, metodología, recursos, temporalidad y evaluación.

El trabajo con los alumnos se llevan a cabo con una frecuencia semanal en sesiones de media hora de duración. Los grupos los forman entre cuatro y siete alumnos pertenecientes a cada aula del centro. La actividad es desarrollada de manera directa por los dos fisioterapeutas del centro, utilizando la sala de fisioterapia o la de psicomotricidad según las necesidades, pero también se incide en la importancia de que los profesionales que intervengan con los alumnos los corrijan y animen a adoptar hábitos saludables.

En primer lugar, las actividades en las que se trató la higiene postural partieron de una valoración de la postura espontánea de los chicos en el entorno educativo, para así poder elaborar un programa de actuación. Se realizaron fotografías durante la realización de tareas cotidianas, tanto en sedestación como en bipedestación. Además, hemos podido simular la realización de tareas del hogar gracias a nuestro “apartamento”, por lo que se ha ampliado la variedad de movimientos a tener en cuenta a nivel postural.

Posteriormente, los alumnos acudieron en pequeños grupos a sesiones de sensibilización acerca de la importancia de mantener una postura correcta y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna vertebral sea la menor posible. Esta enseñanza es importante, puesto que desatender este hábito puede dar lugar situaciones patológicas e incapacitantes, por su importante repercusión en el desencadenamiento y agudización de alteraciones y lesiones en el sistema neuromusculoesquelético.

Comenzamos con una explicación sencilla acerca cómo nos debemos de mantener en pie y sentados. A continuación se expusieron las imágenes tomadas de ellos mismos y mediante un trabajo colaborativo identificaron los errores que cometen a nivel postural. Se incluye también en este bloque normas ergonómicas teniendo en cuenta tanto el mobiliario, que le permita realizar sus actividades adoptando posturas saludables, como el ambiente, ya que la falta de luz o el exceso de ruido impiden mantener una postura idónea, como potenciar otros comportamientos de salud dirigidos a evitar la sobrecarga vertebral, como recoger la mochila escolar y transportarla adoptando y manteniendo una postura adecuada.

Respecto a la mejora de las condiciones físicas, esta se desarrolló a través de varias estrategias: ejercicios de Pilates adaptado, estiramientos musculares y la videoconsola Wii.

Las sesiones se desarrollaron en una sala habilitada para el trabajo con el material necesario. El comienzo de las primeras sesiones se dedicó a concienciar sobre la importancia del ejercicio físico y los estiramientos musculares en la salud.

Esta parte de la actividad se inició con los ejercicios de Pilates básicos, cuya dificultad y nivel de exigencia se fue incrementando en función de las posibilidades de cada alumno con el paso de las semanas. Estos ejercicios buscan mejorar la capacidad respiratoria, la mejora de la fuerza y flexibilidad muscular, con especial énfasis en la musculatura abdominal. Al mismo tiempo, sirven para trabajar la conciencia corporal y prevenir lesiones futuras. Para muchos alumnos, estas actividades suponen una parte importante de todo el ejercicio que hacen durante el curso escolar.

También se enseñó realizar autoestiramientos, especialmente aquellos con más capacidades cognitivas y físicas. En cuanto a los demás alumnos, se ofreció la ayuda necesaria para poder ejecutar cada maniobra con la mayor autonomía posible y siempre dentro de las posibilidades de cada uno. Llevamos a cabo estiramientos musculares centrados en la espalda y los miembros superiores e inferiores.

Por último, empleamos la videoconsola Wii como nuevo un nuevo recurso, con dos juegos de manejo sencillo para trabajar las funciones motoras. Han participado tanto de manera individual como en grupos de hasta tres alumnos de características similares. Fue una experiencia muy motivadora para la mayoría de los alumnos, creando relaciones de apoyo y de competitividad a la vez que se mejoraban capacidades motrices como las pinzas finas, la coordinación ojo-mano, el equilibrio y la velocidad de reacción.

Los seguimientos han revelado los progresos de los alumnos en diferentes capacidades, y como resultado hemos obtenido a una satisfacción plena de cada una de las actividades desarrolladas en la “Actividad de Hábitos Saludables”. Su continuidad está garantizada en los próximos cursos, siendo esta ampliada próximamente a otras áreas como la actividad acuática y la promoción de una alimentación e hidratación saludables.

## CONCLUSIONES

La promoción de hábitos saludables que hemos llevado a cabo en alumnos con discapacidad intelectual es aplicable a todas las edades y niveles de afectación. Se han incluído varias medidas dirigidas a resaltar los beneficios de seguir prácticas beneficiosas para la salud, con el fin de llevar una vida más sana y de mayor calidad en el presente y en la edad adulta.

Durante todo este tiempo los alumnos han adquirido y aplicado criterios de higiene postural, en relación con determinadas acciones de su vida cotidiana; han aprendido la importancia del ejercicio físico para la salud, acompañados de un calentamiento y unos estiramientos correctos; por último, han disfrutado de juegos motrices interactivos en los que se han evidenciado mejoras motrices con un carácter lúdico.

La educación para la salud debe ser una parte indispensable en la etapa educativa de los niños y niñas, con un respaldo e implicación necesarios de toda la comunidad educativa, las familias y las instituciones. Solo de esta manera se podrá lograr una eficaz concienciación sobre la importancia de seguir unos hábitos de vida saludables y conocer las consecuencias de determinadas prácticas perjudiciales para la salud.

## ANEXO

### HIGIENE POSTURAL





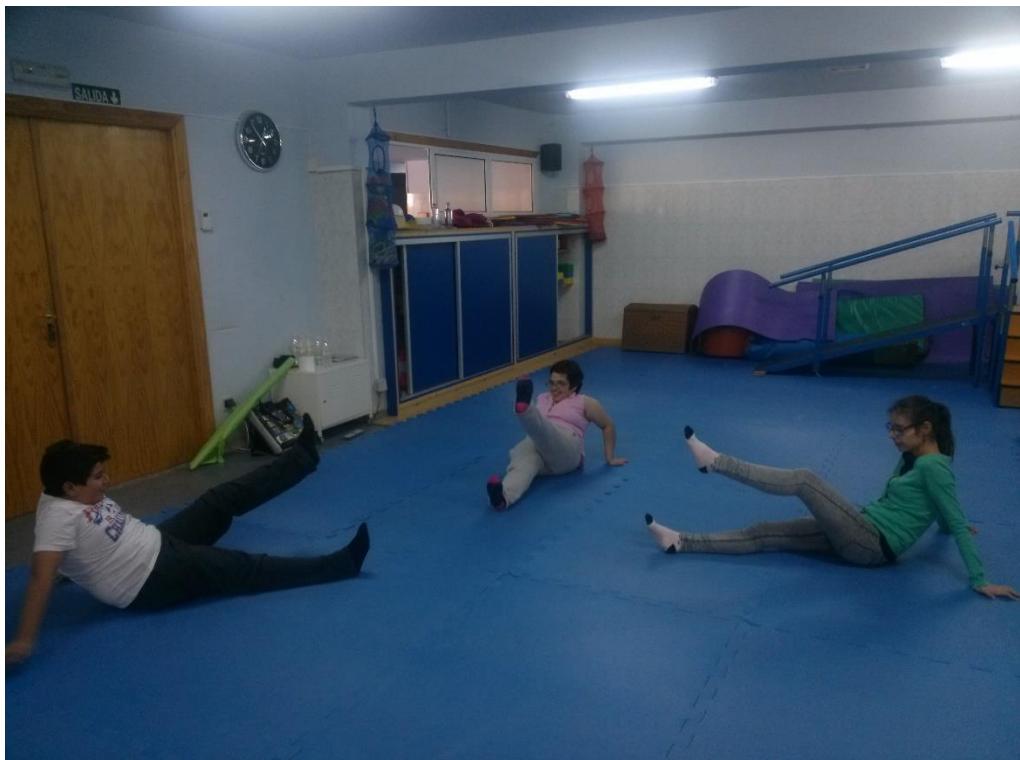
## ESTIRAMIENTOS MUSCULARES







## PILATES





WII



10

