



QUE ES UNA CAIDA

Un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y llevar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas son una causa importante de discapacidad y son un factor de riesgo para sufrir nuevas caídas. El miedo a que se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida. Tener huesos sanos no evita las caídas, pero si puede evitar una fractura si se cae.

Debe trabajar la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular con el fin de revertir una posible situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional.

CAUSAS DE LAS CAIDAS



RESBALONES



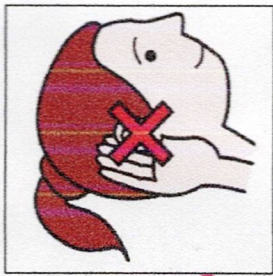
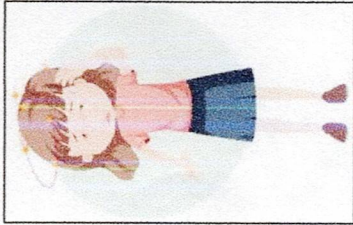
TROPIEZOS



SOBREMEDICACION



FALLAS EN LA VISION



FALLA AUDITIVA

MAREOS Y/O VERTIGO

COMO PREVENIR LAS CAIDAS



Informe cuando haya áreas con riesgo de caídas..



Siempre mantenga las áreas de circulación bien iluminadas.



Nunca camine mientras utiliza el celular. Use zapatos cómodos, evite los tacones.



No camine con las manos en los bolsillos. Pierde estabilidad.



Al subir o bajar del transporte utilice puntos de apoyo y evite cargar objetos en las manos.



Siempre tenga conciencia de su entorno. Evite las alfombras. Ponga barras de sujeción en las bañeras.



Mantenga las áreas de desplazamiento limpias, secas y libres de obstáculos.



Evite correr en zonas de tránsito peatonal. Movimientos rápidos, giros pueden hacerle perder el equilibrio.



Siempre utilice el pasamanos cuando suba y baje escaleras.



Evite las superficies húmedas y resbalosas..



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA
INES CHALELA SERRANO S.A.S**

**CONTROL DE ENTREGA PLEGABLE
PREVENCIÓN DE CAIDAS
ENERO 2024**

IPS INES CHALELA SERRANO S.A.S			
NOMBRE DEL PACIENTE	IDENTIFICACION	FIRMA	
Ines Villamizar Silva	63.334.490	<i>Ines Villamizar Silva</i>	
Fernando Carlos Ballesteros	91.258.110	<i>Fernando Carlos Ballesteros</i>	
Harley Collante Piro	57435933	<i>Harley Collante Piro</i>	
Freddy Espinoza Blanco	27947589	<i>Freddy Espinoza Blanco</i>	
Maria Eugenia de Hornos	37803451	<i>Maria Eugenia de Hornos</i>	
Laura Terera Arenas	37256144	<i>Laura Terera Arenas</i>	
REINALDO GALLASPI	5638294	<i>Reinaldo Gallaspi</i>	
Fabian Contreras	99789082	<i>Fabian Contreras</i>	
Berise Contreras	68804947	<i>Berise Contreras</i>	
Candida Oveaga	27942684	<i>Candida Oveaga</i>	
Gloria Esperanza Garcia Corzo	63291861	<i>Gloria Esperanza Garcia Corzo</i>	
Shen Bonnel	13543769	<i>Shen Bonnel</i>	
Arlyth Deivid	23267887	<i>Arlyth Deivid</i>	
Arlyth Gualberto	51570566	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Gloria Eugenia Carrero Torres	63333297	<i>Gloria Eugenia Carrero Torres</i>	
Arlyth Gualberto	63509716	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Arlyth Gualberto	28423717	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Arlyth Gualberto	29380619	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Arlyth Gualberto	63255849	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Arlyth Gualberto	1005220349	<i>Arlyth Gualberto</i>	
Arlyth Gualberto	13823482	<i>Arlyth Gualberto</i>	



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**HABITOS DE
POSTURA EN EL TRABAJO
FEBRERO 2024**

LA POSTURA EN EL TRABAJO

Elige un espacio ventilado y limpio.
Mantén el espacio de trabajo limpio.
Mantén el espacio de trabajo libre de obstáculos.
Mantén el espacio de trabajo libre de cables.
Mantén el espacio de trabajo libre de líquidos.
Mantén el espacio de trabajo libre de polvo.
Mantén el espacio de trabajo libre de ruido.
Mantén el espacio de trabajo libre de calor.
Mantén el espacio de trabajo libre de frío.
Mantén el espacio de trabajo libre de humedad.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz brillante.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz tenue.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz azul.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz roja.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz verde.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz amarilla.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz morada.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz blanca.
Mantén el espacio de trabajo libre de luz negra.



HABITOS DE POSTURA EN EL TRABAJO



¿CÓMO MEJORAR

LA POSTURA EN EL TRABAJO?



Elegir un espacio ventilado y con buena luz natural. Mantener el espacio debajo de la mesa despejado para poder colocar las piernas cómodamente. Postura correcta piernas y muslos colocados a 90° - 120° con respecto al tronco, con los pies apoyados en el suelo o un reposapiés. Realizar descansos de 5 minutos cada 90.



ZONA 1

EVITAR TENSIONES EN LA ESPALDA

Estar sentado en una silla sin un apoyo adecuado puede causar problemas de circulación, molestias en la espalda y fatiga.



ZONA 2

ALIVIAR LA PRESIÓN SOBRE LAS MUÑECAS

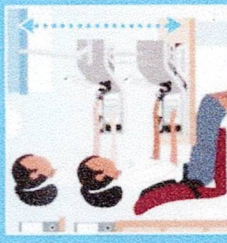
Trabajar delante de un ordenador, puede causar dolor y malestar en las muñecas.



ZONA 3

ALIVIAR MOLESTIAS EN EL CUELLO

La tendencia a aproximar, bajar y subir la cabeza para mirar la pantalla, puede provocar molestias en el cuello o espalda.



ZONA 4

PREVENIR LAS DOLENCIAS POR TRABAJAR SENTADO

Alternar el trabajo sentado y de pie activa el metabolismo, reduce el cansancio, facilita la concentración y aumenta la productividad.



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA
INES CHALELA SERRANO S.A.S**

**CONTROL DE ENTREGA PLEGABLE
HABITOS DE POSTURA EN EL TRABAJO
FEBRERO 2024**

IPS INES CHALELA SERRANO S.A.S			
NOMBRE DEL PACIENTE	IDENTIFICACION	FIRMA	FUJA
Andres Felipe Sanchez Marquez	698685303		
Ariana Lucia Rojas Tobo	63359982		
Elvira Espinoza	63276781		
Ernesto Pineda	51783397		
Francisco Rivas de Olaya	37815802		
ZAIRA CABALLERO	05210874		
ZORAYA CORDERO	109874783		
ALEXA RAY NAVAS	63305497		
BENEDICTO GALAN GUERRA	13878382		
WIZY GUENIA GUIMIENTO A	37820336		
Yessica Id. Pedraza	37805359		
Ara Lucia Contreras Carvajal	1098630629		
Elsa Pedraza Ortiz	37827818		
Laura Jimena Muñoz	37510790		
Yessica Jimena Muñoz	37833692		
Yessica Jimena Muñoz	39554171		
Carolina Poveda Sanchez	63343471		
Yolanda Chica R	63313795		
Ariadna Dieréz Fragozo	109864118		
David Santiago Amaya Suarez	1097489884		

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

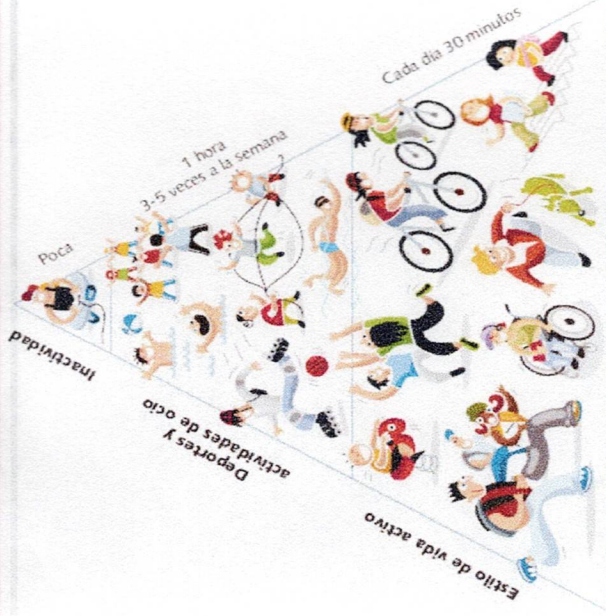
Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos

SOBRE EL CORAZÓN



- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido.
- De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón. Sobre el sistema circulatorio:
- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

SOBRE EL METABOLISMO



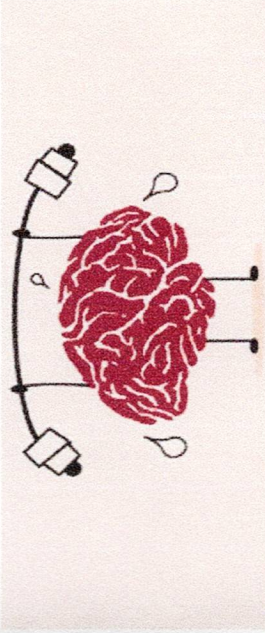
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardiaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartilagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.
- Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

SOBRE EL TABAQUISMO



Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

SOBRE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS

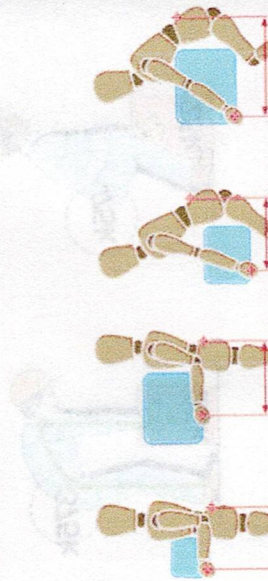


- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño.

EL EJERCICIO

INCREMENTA EL BIENESTAR GENERAL

MANEJO DE CARGAS



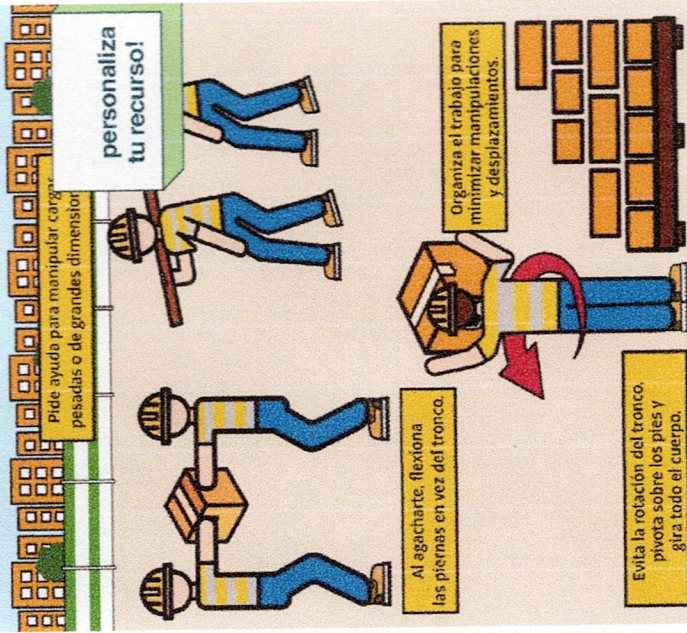
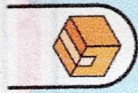
Cerca: Los brazos alineados verticalmente y erguido
 Nivel: Verde
 Valor: 0

Moderado: los brazos se alejan del cuerpo
 Nivel: Naranja
 Valor: 3

Moderado: Torsión inclinado hacia adelante
 Nivel: Naranja
 Valor: 3

Lejos: Los brazos se inclinan hacia fuera del cuerpo y el torso se inclina hacia adelante
 Nivel: Rojo
 Valor: 6

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.



MANEJO MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones músculo-esqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda.



Pautas de manejo de cargas



- 1 Espalda recta
- 2 Cabeza mirando al frente
- 3 Mantenga la carga cerca del cuerpo
- 4 Tome la carga con toda la mano
- 5 Levantar lentamente la carga
- 6 Pies firmes en el suelo y separados al ancho de los hombros

La manipulación manual de una cargas puede presentar lesiones dorsolumbares, en los casos siguientes:

- Cuando las dimensiones de la carga o el peso son demasiado elevados
- Cuando la carga presenta mucho volumen o no tiene agarres que permitan su sujeción
- Cuando la carga está inestable o corre el riesgo de desplazarse
- Cuando se debe girar, inclinar o torsionar el tronco en su manipulación
- Cuando la carga puede producir lesiones al trabajador, en concreto en caso de golpe



CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA INÉS CHALELA SERRANO S.A.S



ACTIVIDAD FISICA JUNIO 2024

La actividad física es un componente esencial para la salud física y mental. En este mes de junio, ofrecemos una serie de actividades diseñadas para mejorar tu bienestar y fortalecer tu cuerpo.

El ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el corazón, la diabetes y la obesidad. Además, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Este mes ofrecemos una variedad de actividades para todos los niveles de habilidad.

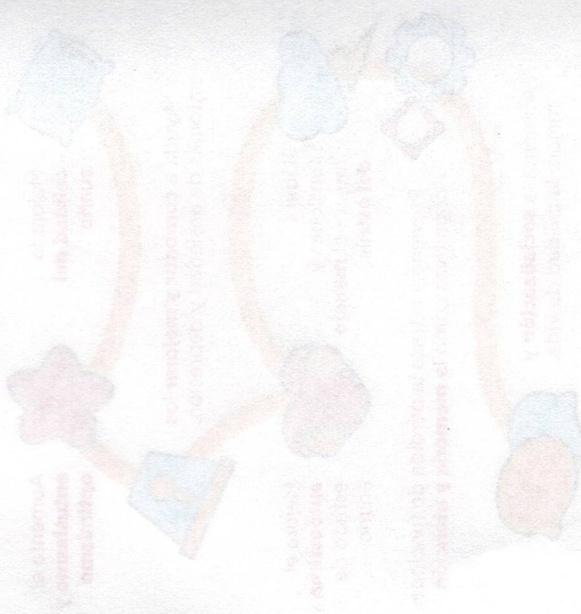
Desde clases de yoga y pilates hasta actividades más desafiantes como el senderismo y el ciclismo, hay algo para todos. También ofrecemos sesiones de fisioterapia personalizada para aquellos que necesitan atención especializada. ¡Únete a nosotros este mes y disfruta de todas las actividades que tenemos preparadas para ti.

Reservar y más información en el sitio web.



¡Únete a nosotros este mes y disfruta de todas las actividades que tenemos preparadas para ti. ¡Reservar y más información en el sitio web!

¡Reservar y más información en el sitio web!

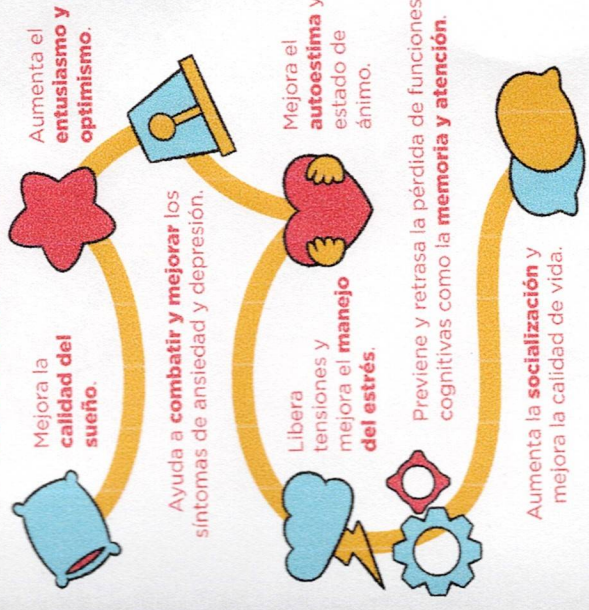


El ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el corazón, la diabetes y la obesidad. Además, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Desde clases de yoga y pilates hasta actividades más desafiantes como el senderismo y el ciclismo, hay algo para todos. También ofrecemos sesiones de fisioterapia personalizada para aquellos que necesitan atención especializada.

SALUD MENTAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a tener una buena salud mental. Algunos de los beneficios son:



Recientemente se ha producido un creciente interés por el papel directo de la actividad física en la prevención y tratamiento de problemas de salud mental.

Teniendo en cuenta que las enfermedades y trastornos mentales están muy extendidos y en aumento.

La depresión es el trastorno más común que afecta a un 5-10% de las poblaciones de la mayoría de los países desarrollados.

Los costos se incurren a través de la prestación de servicios sociales, la enfermedad y las prestaciones de invalidez, y la pérdida de productividad en el trabajo, con el 15% y el 26% de los días de incapacidad certificada en hombres y mujeres, respectivamente, de ser causados por trastornos mentales.

Según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Dado que la inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, veo de gran importancia esta publicación para que veáis todos los beneficios que aporta a nuestra salud.

Lo primero de todo es que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares ya que disminuye la TA, disminuyendo el riesgo de padecer hipertensión, disminuye la frecuencia cardíaca y aumenta el tamaño del corazón. Ayuda a regular el colesterol debido a que aumenta el HDL en sangre lo cual por consiguiente disminuye el LDL.

Mejora la regulación de la glucemia en sangre durante el ejercicio y mejora la sensibilidad a la insulina después del ejercicio, favoreciendo la disminución de diabetes tipo 2. Mejora el sistema respiratorio debido al aumento de la ventilación máxima y del volumen de oxígeno máximo ayudando en enfermedades respiratorias como el EPOC.

Ayuda a prevenir la osteoporosis ya que aumenta la densidad mineral ósea durante edades tempranas. A nivel psicológico son diversos estudios los que demuestran que la actividad física disminuye el estrés por la liberación de catecolaminas.

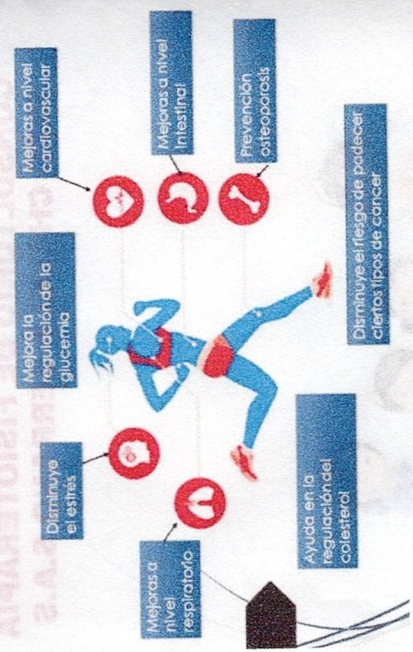
Dicho esto, es la hora de empezar a moverse.



Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que signifiquen un gasto de energía son actividades físicas, ya sea que se realicen en el tiempo libre, al trasladarnos de un lugar a otro, en el trabajo o en casa.



ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

Practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar deporte, etc.). Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando períodos más cortos a lo largo del día.

...y emocional que sobreviven de forma continuada.
 de familia en situación de dependencia, para la cual
 de familia y obtener para mejorar y apoyar a los cuidadores
 los programas de apoyo familiar. Dicho programa se
 dependientes. En este sentido, también pueden ser útiles
 principalmente las necesidades de nuestra persona
 nuestra manera de estar bien, así como de
 de manera dependiente necesaria. Cuidar de nosotros mismos
 cuidador/a son tan importantes como los cuidados que la
 cuidador/a. Los cuidadores que debe hacerse el
 relaciones hay que tener en cuenta el cuidado del propio
 autocuidados. Inherentemente a existir, porque
 apoyo para mejorar el rendimiento personal, no
 cuidador de la persona cuidada. Es importante saber decir
 intervenciones en una espiral negativa que no ayuda a mejorar
 el cuidador, pero ello puede favorecer que nos veamos

Tips de autocuidado para cuidadores



DECÁLOGO DE TIPS PARA CUIDAR BIEN



CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA INÉS CHALELA SERRANO S.A.S



AUTOCUIDADO PARA CUIDAR BIEN AGOSTO 2024

AUTOCUIDADO PARA CUIDAR BIEN

Pautas principales a seguir por parte del cuidador/a, tanto familiar como profesional, de personas mayores o dependientes.

Un cuidador/a bien informado será garante de un servicio de éxito y sinónimo de tranquilidad y confianza para las familias. Gracias a dicha preparación, podrá estar más capacitado para ejercer la responsabilidad que su labor conlleva y hacer frente a los posibles problemas del día a día que puedan surgir.

Un buen cuidador/a debe escuchar las necesidades de la persona cuidada, mostrarse receptivo y tener la capacidad de poder resolver dichas necesidades. Es de esperar que si se está al cuidado de un familiar o de una persona ajena, velará continuamente por su bienestar. Sin embargo, el bienestar para la persona cuidada no es hacer todo por él, sino garantizar su autonomía en la medida de lo posible, dejándole ser participe de su vida y que decida por sí mismo siempre que sus decisiones no supongan peligros o riesgos innecesarios para él o para otras personas. Todas las personas somos diferentes y el cuidador/a debe personalizar su atención a las necesidades específicas y gustos de la persona a cuidar.

Tratar con cariño y respeto a todas las personas es la esencia de las relaciones humanas, de la vida en comunidad, del trabajo en equipo, de la vida conyugal, de cualquier relación interpersonal. El respeto crea un ambiente de cordialidad y seguridad, así como el reconocimiento de las características y virtudes de los demás. El respeto es reconocer el derecho de cada persona a ser diferente y a tratarlo como tal.

Además, todos tenemos nuestras intimidades y nuestro espacio vital. El cuidador/a debe evitar invadir este espacio en la medida de lo posible, para eludir posibles molestias, y respetar el derecho de la persona a su intimidad, a sus pertenencias y recuerdos, así como a su propio espacio físico.

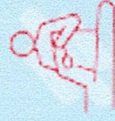
DECÁLOGO DE SUPER CUIDADORES PARA CUIDAR BIEN

1	FORMATE E INFORMATE COMO CUIDADOR/A	ANALIZA LAS NECESIDADES DE LA PERSONA A CUIDAR Y PERSONALIZA SU ATENCIÓN	6	FOMENTA SU AUTONOMÍA Y DEPENDENCIA PERSONAL
2	COMUNICATE Y EMPATIZA CON LA PERSONA A CUIDAR	ADAPTA SU ENTORNO Y PROTEGE LOS POSIBLES ACCIDENTES	7	NO DESCUIDES LAS MOVILIZACIONES, TRANSFERENCIAS, EJERCICIOS DE LA PERSONA DEPENDIENTE
3	RESPECTA A LA PERSONA CUIDADA Y SUS INTIMIDADES VITALES	ANALIZA LAS NECESIDADES DE LA PERSONA A CUIDAR Y PERSONALIZA SU ATENCIÓN	8	PROCURA LA SOCIEDAD, EL OCIO Y EL ACCESO A LA TECNOLOGÍA DE LA PERSONA A CUIDAR
4	SE PACIENTE CON EL RESPETA SU BUENAS COSTUMBRES	ADAPTA SU ENTORNO Y PROTEGE LOS POSIBLES ACCIDENTES	9	CUIDATE A TI MISMO Y APRENDE A PEDIR AYUDA
5	RESPECTA A LA PERSONA CUIDADA Y SUS INTIMIDADES VITALES	ADAPTA SU ENTORNO Y PROTEGE LOS POSIBLES ACCIDENTES	10	CUIDATE A TI MISMO Y APRENDE A PEDIR AYUDA

Tendemos a creer que somos capaces de hacer todo por nosotros mismos y a evitar, por otro lado, el sentimiento de culpabilidad, pero ello puede provocar que nos veamos sumergidos en una espiral negativa que no ayuda ni al cuidador ni a la persona cuidada. Es importante saber pedir ayuda, para mejorar el rendimiento personal, no sobrecargarnos innecesariamente y evitar posibles lesiones. Hay que tener en cuenta el cuidado del propio cuidador/a. Los cuidados que debe procurarse el cuidador/a son tan importantes como los cuidados que la persona dependiente necesita. Cuidar de nosotros mismos es la mejor manera de estar preparados, así como de mejorar nuestras capacidades para atender apropiadamente las necesidades de nuestra persona dependiente. En este sentido, también pueden ser útiles los programas de respiro familiar. Dichos programas se organizan y ofrecen para prevenir y apoyar a los cuidadores de familiares en situación de dependencia, dada la carga física y emocional que sobrellevan de forma continuada.

Tips de autocuidado para cuidadores

¡Para el control de infecciones lave sus manos!



Antes y después de atender al paciente y cuando cambie medicación.



Si tiene gripe o los resaca, evite estar en el laboratorio, lejos en la planta.



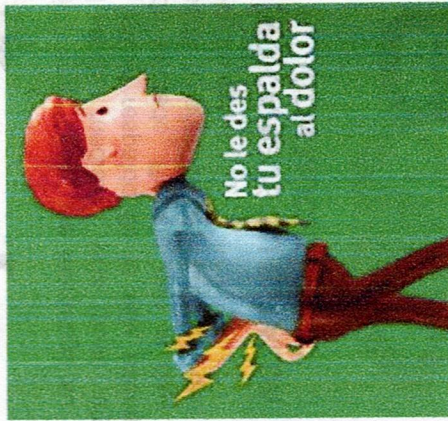
Antes y después de manejar material creativo y de consumir los alimentos.



Dispositivos de protección personal o recoger al paciente.



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**ESPALDA SANA
SEPTIEMBRE**

2024

Algunos de los síntomas más comunes de la espalda son el dolor, la rigidez y la pérdida de fuerza. Estos síntomas pueden ser causados por una variedad de factores, como el estrés, el sedentarismo o el uso incorrecto de la espalda. Es importante consultar a un profesional de la salud si experimentas alguno de estos síntomas para recibir el tratamiento adecuado.

Es de suma importancia cuidar nuestra espalda para evitar problemas de salud. El dolor de espalda puede ser muy molesto y afectar nuestra calidad de vida. Por eso, es necesario adoptar hábitos saludables que ayuden a fortalecer nuestra espalda y prevenir lesiones.

Es recomendable llevar un estilo de vida saludable, con ejercicio regular y una alimentación equilibrada. Además, es importante evitar el uso prolongado de dispositivos electrónicos que puedan afectar la postura de la espalda.

VALORES DE RECORDAR ALGO DEL PISO



Antes de recoger algo del piso, asegúrate de mantener la espalda recta y usar las piernas para levantar el objeto. Evita doblar la espalda hacia adelante, ya que esto puede causar lesiones en la columna vertebral.

**VARIAS VECES AL DIA
ESTIRAR SUS MUSCULOS**



Realizar estiramientos regularmente ayuda a mantener la flexibilidad de la columna vertebral y a reducir el riesgo de lesiones. Algunos ejercicios sencillos que puedes hacer en casa incluyen el gato y el perro, o simplemente inclinarte suavemente hacia los lados.

NO DIERMAS BOCA ABALTO



Dormir boca arriba con la boca cerrada es la mejor posición para mantener la alineación de la columna vertebral durante el sueño. Dormir boca abierta puede causar tensión en los músculos del cuello y la espalda.

PRACTICA ALGUN DEPORTE



El ejercicio regular ayuda a fortalecer los músculos que sostienen la espalda, lo que puede prevenir lesiones y reducir el dolor. Incluso actividades ligeras como caminar o nadar pueden ser beneficiosas.

EMPELEO



Al trabajar, asegúrate de mantener una buena postura y tomar descansos regulares. Si tienes que levantar objetos pesados, hazlo correctamente usando las técnicas adecuadas para evitar lesiones.

¿Sufrir dolencias de espalda, lumbares o cuello? Debido a las malas posturas adquiridas en nuestra vida cotidiana, es muy habitual padecer estos dolores. Tanto en el trabajo como en la escuela se suelen adoptar posturas poco recomendables que, si no se corrigen lo antes posible, nos harán desarrollar grandes problemas en el futuro.

SIÉNTESE CON LA ESPALDA RECTA Y NO SE ENCORVE



Es de vital importancia que mantenga su columna vertebral recta mediante una pose erguida y apoyada en el respaldo de la silla mientras esté trabajando sentado. Resulta que si deja caer el cuerpo hacia delante, es muy probable que también tenga dolor de cuello.

NO CARGUE SU ESPALDA CON MUCHO PESO



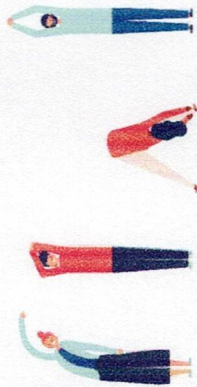
Cargar con mochilas muy pesadas a la hora de ir a la escuela, al trabajo o al gimnasio es una práctica que debe evitarse. Es recomendable llevar los objetos de peso como ordenadores o libros en un maletín aparte.

DOBLE LAS RODILLAS ANTES DE RECOGER ALGO DEL PISO



Ante todo, cabe subrayar que si el objeto es muy pesado, se recomienda no cargar con él de ninguna forma. No obstante, para levantar cargas menores, es importante que doble las rodillas cuando se tenga que agachar.

ESTIRE SUS MUSCULOS VARIAS VECES AL DÍA



A la hora de levantarte de la cama intenta estirar (sin forzar demasiado) tanto el cuello como la espalda, los brazos y las piernas. Si estiras dos o tres veces al día notarás el cuerpo más suelto y menos entumecido.

NO DUERMA BOCA ABAJO



Dormir de lado es la mejor posición para su espalda y cuello. También se recomienda moverse y cambiar de una posición a otra. De este modo, la probabilidad de dolor será mucho menor.

PRACTICA ALGUN DEPORTE



Mantener el cuerpo activo relajará sus músculos, les proporcionará más oxígeno y promoverá la circulación.

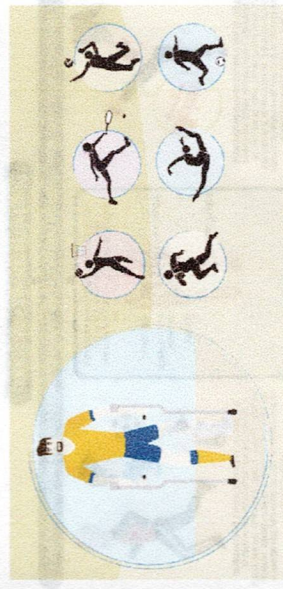
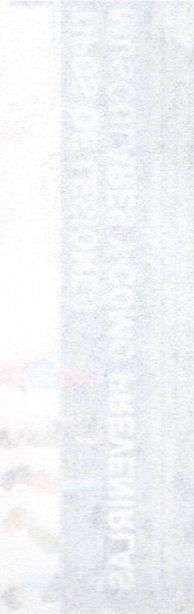


EVÍTELO



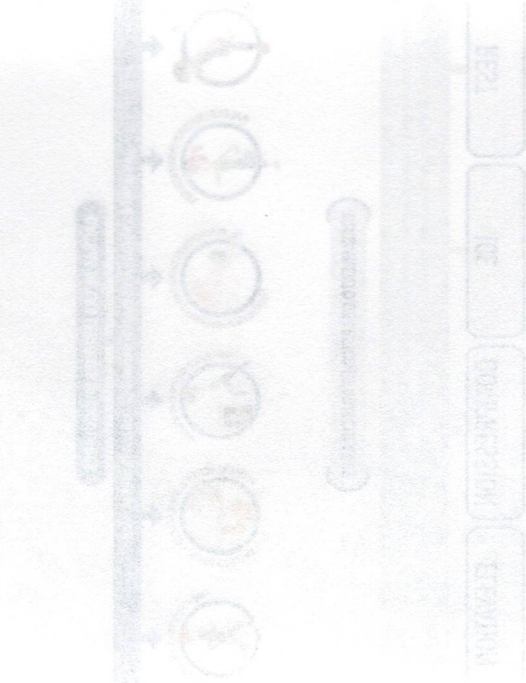


CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA INÉS CHALELA SERRANO S.A.S

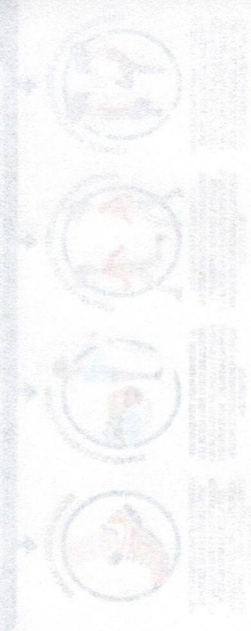
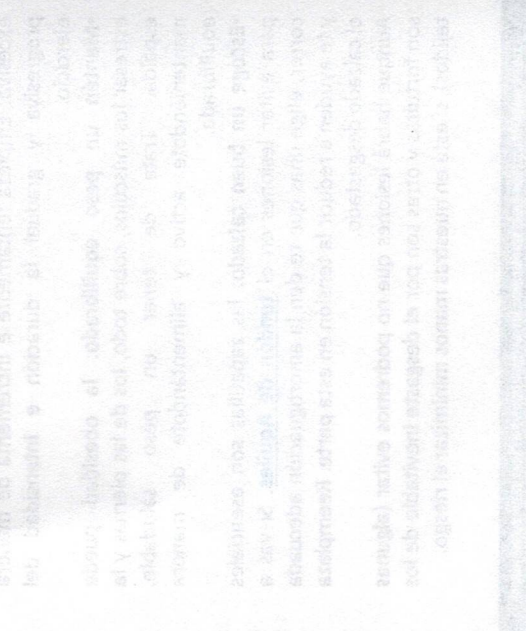


DEPORTE Y LESIONES NOVIEMBRE DE 2024

El deporte es una actividad física que implica un esfuerzo físico y mental. Sin embargo, el deporte también puede ser una fuente de lesiones. Las lesiones deportivas son un problema común que puede afectar a cualquier persona que participe en actividades físicas. Las lesiones deportivas pueden ser causadas por una variedad de factores, como el exceso de ejercicio, el uso incorrecto de la técnica, el uso de equipo inadecuado, el clima y el terreno. Las lesiones deportivas pueden ser muy dolorosas y pueden afectar a la capacidad de una persona para participar en actividades físicas. Es importante tomar medidas para prevenir las lesiones deportivas. Algunas de las medidas que se pueden tomar incluyen: calentarse adecuadamente antes de hacer ejercicio, usar el equipo adecuado, usar la técnica correcta, evitar el exceso de ejercicio y descansar adecuadamente. Si se sufre una lesión deportiva, es importante buscar atención médica inmediatamente.



El deporte es una actividad física que implica un esfuerzo físico y mental. Sin embargo, el deporte también puede ser una fuente de lesiones. Las lesiones deportivas son un problema común que puede afectar a cualquier persona que participe en actividades físicas. Las lesiones deportivas pueden ser causadas por una variedad de factores, como el exceso de ejercicio, el uso incorrecto de la técnica, el uso de equipo inadecuado, el clima y el terreno. Las lesiones deportivas pueden ser muy dolorosas y pueden afectar a la capacidad de una persona para participar en actividades físicas. Es importante tomar medidas para prevenir las lesiones deportivas. Algunas de las medidas que se pueden tomar incluyen: calentarse adecuadamente antes de hacer ejercicio, usar el equipo adecuado, usar la técnica correcta, evitar el exceso de ejercicio y descansar adecuadamente. Si se sufre una lesión deportiva, es importante buscar atención médica inmediatamente.



Las **lesiones musculares** representan una gran parte de los traumas (lesiones o daños) en medicina deportiva.

Una de las más comunes son las **distensiones musculares**, causadas por un estiramiento o rotura de fibras musculares. La mayoría se producen porque el músculo se ha estirado más allá de sus límites o porque se ha visto obligado a contraerse con demasiada fuerza.

Los músculos que suelen verse afectados más frecuentemente son:

- **Isquios tibiales** (parte posterior del muslo)
- Recto femoral anterior (parte de los cuádriceps)
- Gemelo interno
- Aductores (aductor mediano)
- **Rodilla (meniscos)**

El riesgo de lesión muscular es especialmente elevado durante actividades deportivas de contacto, como el **fútbol**, o deportes que requieren acciones rápidas como el **tenis** o **correr**. También pueden aparecer tras levantar una caja pesada o bajar un bordillo.

TIPOS DE LESIONES MUSCULARES Y COMO PREVENIRLAS

CUANDO REALIZAMOS EJERCICIO ENTRA EN LA POSIBILIDAD DE QUE NOS LESIONEMOS. PUEDE OCURRIR POR FALTA DE CALENTAMIENTO, POR TENER UNA TÉCNICA INADECUADA O POR FACTORES QUE ESCAPAN A NUESTRO CONTROL. ¿CÓMO EVITAR ESTOS TIPOS DE LESIONES MUSCULARES? SE PUEDEN PREVENIR RESPONDIENDO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿QUÉ SON LAS LESIONES MUSCULARES?

Las **lesiones musculares** se refieren a una gran parte de los traumas o daños en medicina deportiva.

EL RIESGO DE LESIÓN MUSCULAR ES ESPECIALMENTE ALTO EN LOS DEPORTES DE CONTACTO, COMO EL FÚTBOL, O EN LOS DEPORTES QUE REQUIEREN ACCIONES RÁPIDAS COMO EL TENIS O CORRER. TAMBIÉN PUEDEN OCURRIR DESPUÉS DE LEVANTAR UNA CARGA PESADA O BAJAR UN BORDILLO.

TIPOS DE LESIONES MUSCULARES

GRADO 1
CONTRACTURAS O ELONGACIONES
LA FIBRA MUSCULAR SE ESTIRA MÁS DE LO NECESARIO, PERO SE MANTIENE UNIDA. EL DOLOR ES LEVE Y SE RESOLVE RÁPIDAMENTE CON UN TRATAMIENTO DE REPOSICIÓN Y ALIVIO DEL DOLOR.

GRADO 2
ROTURA FIBRILAR PARCIAL
EL NÚMERO DE FIBRAS MUSCULARES QUE SE HAN ROTO ES INTERMEDIO. EL DOLOR ES MODERADO Y SE RESOLVE CON UN TRATAMIENTO DE REPOSICIÓN Y ALIVIO DEL DOLOR.

GRADO 3
ROTURA FIBRILAR TOTAL
SE HAN ROTO TODAS LAS FIBRAS MUSCULARES. EL DOLOR ES SEVERO Y SE RESOLVE CON UN TRATAMIENTO DE REPOSICIÓN Y ALIVIO DEL DOLOR.

¿Cómo prevenir lesiones?

La mejor manera de no lesionarse es ser precavido. Hay que tratar de evitar recaídas, seguir buenos hábitos alimenticios y descansar lo suficiente. Asimismo, antes de practicar una actividad física debemos:

- **Calentar antes de entrenar y estirar después:** el inicio y el final son claves para prevenir lesiones. En el primer caso puede que el músculo no esté del todo preparado si no se hace bien y, en el segundo caso, puede encontrarse demasiado agotado.

• **Aumentar gradualmente el entrenamiento:** no inicies un programa de entrenamiento de forma rápida ni excesiva. Empieza lentamente e incrementa de manera progresiva y gradual la duración e intensidad del ejercicio.

• **Mantén un peso equilibrado:** la obesidad puede estresar los músculos, sobre todo, los de las piernas y la espalda. Trata de tener un peso saludable, manteniéndote activo y alimentándote de manera equilibrada.

• **Escoge un buen calzado:** las zapatillas son esenciales para evitar lesiones en el **tendón de Aquiles**. Si vas a correr, elige unas que te den la amortiguación adecuada y te ayuden a reducir la tensión en esta parte. Reemplaza el calzado desgastado.

Aunque habrá lesiones que no podremos evitar (algunas son fortuitas y otras son por el desgaste inevitable de los tejidos), si está en nuestras manos minimizar el riesgo.

LA MEJOR MANERA DE NO LESIONARSE ES SER PRECAVIDO. ANTES DE EMPEZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DEBEMOS:

• **Calentar antes de entrenar y estirar después:** el inicio y el final son claves para prevenir lesiones. En el primer caso puede que el músculo no esté del todo preparado si no se hace bien y, en el segundo caso, puede encontrarse demasiado agotado.

• **Mantén un peso equilibrado:** la obesidad puede estresar los músculos, sobre todo, los de las piernas y la espalda. Trata de tener un peso saludable, manteniéndote activo y alimentándote de manera equilibrada.

• **Escoge un buen calzado:** las zapatillas son esenciales para evitar lesiones en el **tendón de Aquiles**. Si vas a correr, elige unas que te den la amortiguación adecuada y te ayuden a reducir la tensión en esta parte. Reemplaza el calzado desgastado.

Aunque habrá lesiones que no podremos evitar (algunas son fortuitas y otras son por el desgaste inevitable de los tejidos), si está en nuestras manos minimizar el riesgo.

Causas de las lesiones musculares

Las lesiones musculares pueden originarse por diferentes motivos:

- **Fatiga muscular**
- **Calentamiento insuficiente**
- **Repetición de ejercicios o sobentrenamiento**
- **Material o equipo inadecuado**
- **Alimentación o hidratación inadecuadas**
- **Ambientes fríos y húmedos (los músculos están más rígidos a temperaturas bajas)**

CAUSAS DE LAS LESIONES MUSCULARES

LAS LESIONES MUSCULARES PUEDEN ORIGINARSE POR DIFERENTES MOTIVOS:

TRATAMIENTO DE LESIONES MUSCULARES

DESPUÉS DE LA LESIÓN MUSCULAR, EL TRATAMIENTO DEBES SER EFECTIVO PARA EVITAR EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN. EL TRATAMIENTO DEBES SER EFECTIVO PARA EVITAR EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN.

REST: PARA EVITAR MÁS DAÑOS EN LA LESIÓN MUSCULAR, DEBES EVITAR ACTIVIDADES QUE CAUSEN DOLOR Y MÁS DAÑO. EN SU LUGAR, DEBES MANTENER LA LESIÓN EN REPOSO.

ICE: EL APPLICAR HIELO A LA LESIÓN MUSCULAR AYUDA A REDUCIR EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN. DEBES APLICAR HIELO A LA LESIÓN MUSCULAR DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DE LA LESIÓN.

COMPRESSION: UN VENDAJE COMPRESIVO PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN.

ELEVATION: MANTENER LA PIERNA ELEVADA AYUDA A REDUCIR EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN.

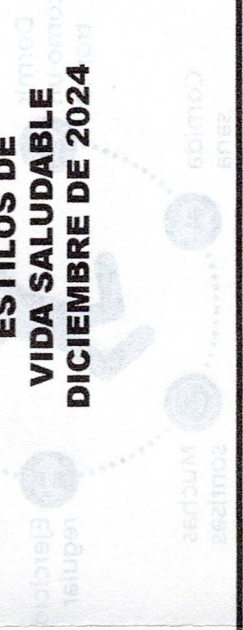
LA MEJOR MANERA DE NO LESIONARSE ES SER PRECAVIDO. ANTES DE EMPEZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DEBEMOS:



**CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA
INÉS CHALELA SERRANO S.A.S**



**ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
DICIEMBRE DE 2024**



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

SUEÑO SALUDABLE

MANEJO DEL ESTRÉS

CONEXIÓN SOCIAL

BIENESTAR MENTAL

BIENESTAR EMOCIONAL

BIENESTAR SOCIAL

BIENESTAR ESPIRITUAL

BIENESTAR INTELLECTUAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

SUEÑO SALUDABLE

MANEJO DEL ESTRÉS

CONEXIÓN SOCIAL

BIENESTAR MENTAL

BIENESTAR EMOCIONAL

BIENESTAR SOCIAL

BIENESTAR ESPIRITUAL

BIENESTAR INTELLECTUAL

Hábitos de vida saludable



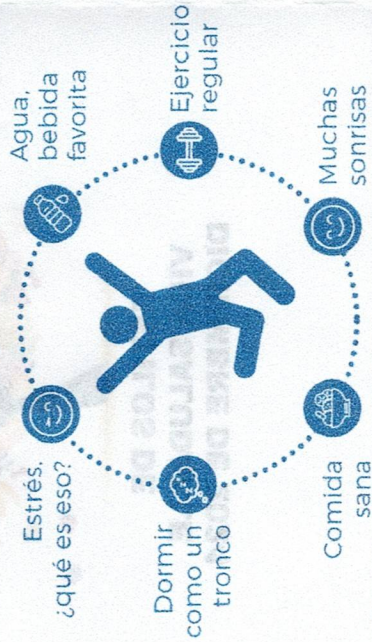
ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar con su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

Evite todas aquellas acciones que van en contra de nuestra salud, por ejemplo:

- El consumo excesivo de cigarrillo
- El alcoholismo
- El estrés
- La violencia intrafamiliar
- Malos hábitos alimenticios
- El sedentarismo.

VIDA SALUDABLE



¿QUE ES UN ESTILO DE VIDA?

es un conjunto de acciones y conductas que se realizan como hábitos dentro de la sociedad y que permiten llevar una forma de vida determinada basada en las características o acciones para la SALUD



ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Conoce los hábitos diarios que te mantienen saludable



CONSECUENCIAS DE UN ESTILO DE VIDA MUY POCO SALUDABLE?

SALUD FÍSICA

Generar mayor probabilidad de desarrollar enfermedades negativas como: cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus.

ESTADO FÍSICO

Disminuye la capacidad física, como flexibilidad, fuerza, resistencias, capacidad pulmonar, aumenta el riesgo de aumentar sobrepeso y obesidad.

ESTADO MENTAL

Genera baja autoestima, dificultad de afrontamiento de situaciones de estrés.



