Orden Hospitalaria de
San Juan de Dios
Provincia de España

Actividad física terapéutica

Área de Psicogeriatría

Elena Prieto, terapeuta ocupacional
Cristina Alonso, fisioterapeuta

Proyecto Palencia Ciudad de los Cuidados
Mesas redondas de experiencias 11 diciembre 2024

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Sarcopenia en personas mayores

- La **sarcopenia** es la afección que se caracteriza por la pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos en los adultos mayores.
- Según estudios realizados en **Unidad de San Rafael** junto con la **Universidad de Valladolid** por parte de la **Dra. Sara Barrera**, en el año 2024, el **40%** de las personas atendidas en dicha unidad presentan sarcopenia (EWGSOP2)
- La realización de ejercicios de resistencia progresiva junto a otro tipo de ejercicios (fuerza, movilidad) logran beneficios sobre la masa, fuerza y funcionalidad.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Composición corporal usuarios San Rafael 2023

Compartimento	Varones		Mujeres	
	kg	%	kg	%
MLG	47.1 (6.9)	71.2 (6.3)	32.7 (5.8)*	61.8 (6.8)*
MG	19.7 (6.8)	28.8 (6.3)	21.0 (7.4)	38.2 (6.8)*
MME	23.6 (4.3)	35.7 (5.1)	14.1 (2.7)*	26.8 (4.9)*
MMEA	17.9 (2.9)	27.0 (2.4)	12.1 (2.5)*	22.8 (2.5)*

MLG: masa libre de grasa; MG: masa grasa; MME: masa muscular esquelética; MMEA: masa muscular esquelética apendicular. *p<0.05.

Tabla 2. Composición corporal de los sujetos estudiados en función del sexo.

Artículos publicados sobre masa muscular, nutrición y supervivencia:

- Doi 10.3390/nu1608116
- Doi 10.3390/nu15092139

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Pauta de Movilización-ACP

- **Valoraciones** por equipo técnico de la unidad.
- **PAI, Proyecto de Vida y Plan de Apoyos**.
- **Prescripción técnica** de movilidad, marcando los objetivos a conseguir consensuados.
- **Intervenciones individuales y colectivas- Historia de Vida.**
- **Valoración** de la eficacia terapéutica tras los diversos tratamientos y actividades.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

MOVILIDAD SUPERVISADA

- Personas **más autónomas** y sin la necesidad de apoyos por parte del personal.
- **43.75%** de la población global de ambas unidades.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

MOVILIDAD ESTIMULADA

- Personas que precisan el apoyo de **orientación/guía** por falta de iniciativa, confusión y/o orientación
- **13,20%** de la población global

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

MOVILIDAD TUTELADA

- Requieren el **apoyo constante** de una persona y o uso de productos de apoyo, intervención mas directa sobre la salud.
- **19.44%** de la población global.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

MOVILIDAD PASIVA

- Precisan la ayuda de **una o más personas**.
- **23.61%** de la población global.
- Aprovechamos la rutina diaria. Personal de referencia

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Parque Biosaludable

Parque biosaludable de la Unidad de San Rafael (marzo 2024)

El parque biosaludable es un espacio verde que combina ejercicio terapéutico y actividad al aire libre. Diseñado por médico rehabilitador, terapeuta ocupacional y fisioterapeuta, se caracteriza por un circuito de ejercicios para trabajar zonas específicas contribuyendo a la mejora de la coordinación, elasticidad y equilibrio entre otras funciones y que, en personas en edad adulta y avanzada, repercute de manera importante en su autonomía proporcionándoles más seguridad en el desarrollo de las AVD.

Además, en nuestra ciudad (Palencia) existen numerosos circuitos biosaludables en distintos parques del municipio como medio de integrar la salud y el ocio a los ciudadanos que los utilizan asiduamente.

Por ello, el equipo terapéutico de la unidad de San Rafael ha creído conveniente la realización de este circuito biosaludable, para que nuestros usuarios y sus familiares puedan disfrutar de las visitas al aire libre realizando a la vez una actividad gratificante.

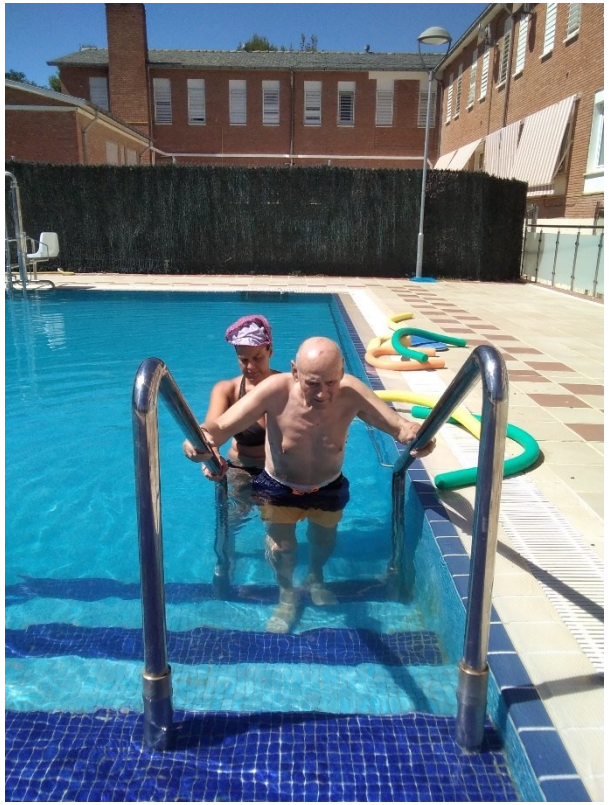
También queremos agradecer a **todo el equipo de mantenimiento** del centro por el esfuerzo realizado en la proyección y ejecución de las obras del proyecto.

Centro Asistencial San Juan de Dios
Paseo Padre Faustino Calvo 46
34005 Palencia
sjdpalencia.hospital@sjd.es
www.sanjuandedios-palencia.com

- Personas unidad San Rafael
- Fecha de inicio: Abril 2024
- 21.7% de las personas de la unidad
- Actividad significativa previa en la comunidad.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Terapia de agua en época estival



- Basado en la **Metodología Poseidón**: agua, aprendizaje y salud organizada por el hospital **Fundación San José** de la Orden de San Juan de Dios en Madrid.
- Adaptación a **personas dependientes con necesidad de apoyo continuado.**

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Terapia de agua en época estival

- La terapia acuática complementa al resto de intervenciones llevadas a cabo en el ámbito de la **neurorrehabilitación,** avalada por la **evidencia científica,** en todo tipo de poblaciones.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Terapia de agua en época estival

- Además de aportar **beneficios físicos**, influye transversalmente en el desarrollo de componentes **cognitivos, emocionales, interacciones personales** y con el entorno.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios
Provincia de España

Terapia de agua en época estival

- Intervención **individual** en contexto grupal
- Actividad **significativa** previa
- **Autodeterminación**, previa indicación terapéutica, al considerarse un tratamiento de carácter sanitario.

Orden Hospitalaria de
San Juan de Dios
Provincia de España

Gerontogimnasia grupal- psicomotricidad

Actividad física creada expresamente para las personas de edad avanzada, **adaptada** a las capacidades y limitaciones físicas propias de esta edad, manteniendo el funcionamiento **cognitivo, emocional y la autonomía**

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Gerontogimnasia grupal- psicomotricidad

- Ejercicios de **movilidad articular** de manera activa de las principales articulaciones del cuerpo
- Ejercicios de **psicomotricidad** y esquema corporal
- Mayo 2024: **40%** participantes en lo que va de año.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España

Actividad física: conclusión

"La **ausencia** de actividad física agrava el deterioro funcional y físico que la persona mayor pueda presentar"

Tienen que ser los profesionales de la salud como ***médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales*** quienes realicen la prescripción de la actividad física terapéutica

Orden Hospitalaria de
San Juan de Dios
Provincia de España

Proyecto Palencia Ciudad de los Cuidados
Mesas redondas de experiencias 11 diciembre 2024

¡Muchas gracias por asistir, por atender y por participar, o sea, por todo!