Febrero de 2012
Boletín de Noticias de OSAPM
Secretaría de Acción Social - Secretaría de Prensa
CONDUCCIÓN NACIONAL
apm.org.ar/osapm

NUEVO CENTRO DE SALUD DE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN

YA INAUGURAMOS Centro de Salud de Prevención y Rehabilitación Kinesiologica en Seccional Capital

Nuestra sede esta situada en la Av. Córdoba 2939 Capital Federal.
Solicitar turnos al Teléfono 4963-3231.

Un centro de atención donde se realizará atención médica, rehabilitación cardiovascular, pulmonar, kinesiología y otras actividades importantes de salud. Es fundamental que en los inmediatos próximos meses logremos generar una red propia de salud del primer nivel, a continuación detallamos algunas actividades que se desarrollan en nuestro centro de salud de Capital Federal.

- **(RMCV) REHABILITACION CARDIOVASCULAR**
- **REHABILITACION PULMONAR**
- **REHABILITACION KINESIOLOGICA**
- **OSTEOPATIA**
- **(RPG) REEDUCACION POSTURAL GLOBAL**
- **CONSULTORIO CARDIOLOGICO**
- **PRESCRIPCION DEL EJERCICIO**
- **EVALUACION ANTROPOMETRICAS**

Descripción de los Tratamientos y Servicios que se van a ofrecer en el Centro de Salud de Rehabilitación y Prevención:

1) Traumatología y Deporte:
Basado en: Actividades funcionales, trabajo de Propiocepción/Equilibrio y superficies inestables.



En las patologías de causa traumatológica o deportiva lo que se busca es dar una alternativa concreta que sale de la kinesiología tradicional llena de aparatos y poco movimiento. Se ofrece una evaluación de su movilidad articular, de las cualidad físicas, y con pruebas funcionales intentamos detectar sus déficit, para poder de esta manera plantear una terapéutica a medida, aplicando los principios de la rehabilitación física.

2) Movilización Articular:

Técnica Utilizada: Concepto de MacConail-Kaltenborn



Este es un método de terapia manual, donde se evalúa la movilidad activa para detectar déficit en el movimiento para la luego manualmente evaluar el juego articular. Se trabaja en forma individual, la técnica se trabaja sin dolor, en forma gradual y progresiva para restaurar el movimiento articular. La técnica trabaja en forma global siendo posible movilizar cualquier articulación.

3) Reeducación Postural Global

Técnicas Utilizadas: RPG (método de Philippe Suchard) y método de las 3 escuadras.



Este es un método de terapia manual, que se basa en la concientización de la postura corporal, la flexibilización de las regiones del cuerpo poco móviles, la estabilización de las regiones desequilibradas. Logra armonizar la actitud y corregir la deformación, desbloquear y disociar los movimientos, a través de **movilizaciones, estiramientos, elongaciones,puestas en tensión, puntos de reflexología y masajes específicos,** *alineando las malas posturas y evitando las compensaciones. El objetivo es la alineación de la postura ubicando la cabeza, la columna, la pelvis en una misma línea.*

Se busca el entrenamiento de habilidades funcionales, reeducación funcional y de la marcha, ejercicios dirigidos a mejorar y mantener la fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y funcionalidad. Evaluación y entrenamiento en el uso de ayudas técnicas (ayuda marcha, ortesis, etc.)

4) Drenaje Linfático Manual

El drenaje linfático manual es una forma de masaje que favorece el funcionamiento del sistema linfático, crucial para una marcha eficaz del sistema inmunitario.



Es una técnica de mesoterapia que se engloba en el campo de la fisioterapia y en las técnicas de masaje terapéutico. Se puede definir como una serie protocolizada de maniobras manuales muy suaves que, basadas en un profundo estudio de la anatofisiología del sistema linfático, y se realizan con el fin de drenar o desplazar la linfa que por cualquier causa patológica se encuentra estancada (véase edema) a territorios linfáticos sanos para su evacuación normal hacia el torrente venoso.

La clave del éxito del drenaje linfático manual está en el drenaje de las proteínas de los edemas linfáticos, que hoy por hoy, no son capaces de drenarse por medios instrumentales (por ejemplo, la presoterapia, que drena sólo líquido intersticial).

El objetivo final, es activar la circulación de la linfa, para que ésta no se estanque ni se sature de substancias de desecho o gérmenes nocivos. Las manipulaciones específicas del Drenaje Linfático Manual van dirigidas a favorecer el paso de la linfa hacia los ganglios regionales superficiales.

5) Rehabilitación Cardiovascular y Pulmonar



Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados y representa la principal razón médica de la disminución de la calidad de vida de las personas.

El reconocimiento de los principales factores de riesgo para su desarrollo es el punto de partida para el desarrollo de programas de prevención. La promoción de la salud cardiovascular debería ocupar un lugar de primordial importancia.

El término rehabilitación lleva implícita la idea de recuperar en el individuo que ha sufrido una enfermedad las capacidades que tenía antes de esa afección. En el caso del paciente con un evento cardiovascular, comprende las medidas necesarias a aplicar para un retorno a una vida activa, productiva y placentera.

El concepto actual de rehabilitación está íntimamente ligado a la prevención secundaria. Esto significa que las medidas a tomar en rehabilitación cardiovascular deben tender a prevenir la progresión de la enfermedad y la aparición de nuevos eventos, así como mejorar la calidad de vida y preparar al sujeto para asumir los avatares de la vida cotidiana y el ambiente laboral.

Estos objetivos sólo pueden cumplirse con un trabajo multidisciplinario que comprenda cambios de estilos de vida nocivos, planes educaciones dirigidos al paciente y su grupo familiar y apoyos psicoterapéuticos que colaboren en el tratamiento de los factores de riesgo y en la adhesión a las medidas de prevención.

6) Yoga



El Yoga es útil para mantener, recuperar y aumentar la salud física. Sirve para prevenir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad. Fortalece el sistema inmunitario. Es beneficioso para personas que sufren hipertensión, diabetes, asma o y si tienes dificultades para conciliar el sueño o padeces dolores crónicos de cabeza o espalda. También mejorara el sistema cardiovascular, el aparato digestivo y la visión.

El Yoga ayuda a estar en forma y sirve para relajar el cuerpo y la mente, aumenta la energía, mejorara la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. A través de su acción hormonal contribuye al equilibrio mental, permitiéndote al mismo tiempo, estar alerta y relajado. La práctica de esta técnica mejorará la imagen y la autoestima de la persona que la practica, aumentará su poder de concentración y la memoria.

Mejorara las relaciones con los otros, al permitir desarrollar paciencia, tolerancia, compasión y perdón.

Su práctica se adapta a cada necesidad, por lo que es simple y compatible con cualquier otra disciplina física o mental, que puedas practicar.

7) Prescripción del Ejercicio: Rutinas de Ejercicio para Prevención y Disminución de los Factores de Riesgo Coronarios

Las rutinas de ejercicio, elaboradas por unos profesionales capacitados y supervisados, mejoran y favorecen el tratamiento de pacientes con hipertensión arterial, diabetes, alteraciones del colesterol y obesidad. Han demostrado su utilidad en los programas de abandono del hábito tabáquico y puede formar parte de las medidas terapéuticas de los factores psico sociales que incrementan el riesgo de enfermedad cardíaca.

Beneficios de una buena rutina de ejercicio:

- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- Aumenta el colesterol “bueno” (HDL).
- Disminuye los triglicéridos.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye la glucemia.
- Disminuye la masa grasa.
- Aumenta la masa muscular.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Mejora la función del endotelio, capa de células que tapiza las arterias por dentro y que interviene en

la protección de los vasos sanguíneos.
- Aumenta la producción de óxido nítrico mejorando el funcionamiento de las arterias y la capacidad de dilatarse.
- Mejora la isquemia del miocardio
- Incrementa la circulación colateral.
- Colabora en detener la progresión de la enfermedad.
- Actúa como antitrombótico, disminuyendo la probabilidad de formar coágulos en las arterias
- Disminuye la adrenalina y noradrenalina circulantes en reposo y ante ejercicios submáximos
- Tiene efecto antiarrítmico.
- Ayuda a vencer la adicción al tabaco.
- Mejora la función sexual.
- Mejora la actividad laboral.
- Eleva la autoestima.
- Mejora la calidad de vida.

8) Evaluación Antropométrica



Los datos y la información obtenida de una evaluación antropométrica permiten diagnosticar el estado morfológico y controlar los cambios producidos por un programa de actividad física, entrenamiento o una intervención nutricional. Así mismo se utilizan para evaluar chicos en crecimiento, niveles de obesidad, los efectos del ejercicio sobre los perímetros musculares y la disminución de los pliegues de adiposidad subcutánea.

9) Programas de Caminata al Aire Libre (supervisadas)

Principales beneficios de la caminata (supervisada) al aire libre:

- Controla tu peso y fomenta la eliminación de grasas.
- Reduce los dolores de cabeza y de espalda.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce la tensión muscular.
- Aleja los problemas de tipo cardíaco.
- Disminuye el insomnio.
- Fomenta la buena digestión y la eliminación.
- Es un enemigo de la depresión y combate la fatiga emocional.
- Ayuda a tener huesos más fuertes.
- Muy buena terapia para los que sufren males respiratorios.
- Mejora la visión periférica.
- Reduce la presión arterial alta.
- Tonificación muscular de muslos, pantorrillas y caderas.
- Aumenta niveles de la endorfina que el cuerpo produce contra el dolor.
- Mejora el sistema inmunitario.
- Mejora la nutrición de los cartílagos.
- Disminuye los problemas artríticos.
- Reduce la incidencia de la diabetes tipo II.



Ricardo Peidro
Secretario General

José Charreau
Secretario de Acción Social