

**ACTAS DEL**

**IV CONGRESO INTERNACIONAL  
EN CONTEXTOS CLÍNICOS Y DE LA**



**VOLUMEN II**

**Comps.**

**José Jesús Gázquez Linares  
María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Ana Belén Barragán Martín  
María del Mar Simón Márquez**

**Actas del IV Congreso Internacional  
en Contextos Clínicos y de la Salud  
Volumen II**

**Murcia, 8 y 9 de marzo de 2018**

**Comps.**

**José Jesús Gázquez Linares  
María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Ana Belén Barragán Martín  
María del Mar Simón Márquez**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Actas del IV Congreso Internacional en Contextos Clínicos y de la Salud. Volumen II”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: SCINFOPER

ISBN: 978-84-697-9975-8

Depósito Legal: AL 381-2018

Distribuye: SCINFOPER

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.



# ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

<b>LA IMPORTANCIA DE QUE UN TCAE EXPLIQUE EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS NIÑOS .....</b>	<b>11</b>
SANDRA LEON LEYVA, LORENA LEON LEYVA, INMACULADA LEYVA MOTA	
<b>PACIENTE GERIÁTRICO CON DEMENCIA MIXTA Y EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>12</b>
ELISA ISABEL GUERRERO ALBA, ALBERTO MIGUEL CASTAÑO PADILLA, MARIA ROXANA LUCENA CABA	
<b>PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN QUISTE DE BAKER.....</b>	<b>13</b>
MARIA JOSÉ MOLES NAVAS, INMACULADA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, SILVIA CANO BURGOS	
<b>LA IMPORTANCIA DE UN CONTROL ANALÍTICO EN DEPORTISTAS .....</b>	<b>14</b>
MARIA MASSIA GARCIA, DIANA RODRIGUEZ RUBIO, MANUELA PINZON PARREÑO	
<b>HIDROTERAPIA Y SU IMPORTANCIA EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE .....</b>	<b>15</b>
FRANCISCO JOSE BUENO TRIGUEROS, CRISTINA CRUZADO ARAZOLA, ALFONSO ÁLAMO GARCÍA	
<b>ANÁLISIS SOBRE LOS BENEFICIOS QUE PROPORCIONA EL DEPORTE A LOS NIÑOS .....</b>	<b>16</b>
MARIA DEL CARMEN PEREZ GOMEZ, ISABEL MARIA FERNANDEZ FERNANDEZ, RUTH REQUENA RUBIO	
<b>ESTUDIO DEL PILATES COMO MÉTODO EFICAZ DE HIGIENE POSTURAL .....</b>	<b>17</b>
ISABEL MARIA FERNANDEZ FERNANDEZ, RUTH REQUENA RUBIO, MARIA DEL CARMEN PEREZ GOMEZ	
<b>BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DIABÉTICOS .....</b>	<b>18</b>
SILVIA MARTÍNEZ ESCORIZA, ALMUDENA SIMÓN PORTILLO, ALBA MARÍA ORTEGA IBÁÑEZ	
<b>CUIDADOS ENFERMEROS EN LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA Y ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>19</b>
BEATRIZ FERNANDEZ MINGORANCE, ALICIA GABARRÓN RÍOS, LEONOR SANCHEZ BUSTOS	
<b>EL YOGA Y SU EFECTO COMO DISCIPLINA FÍSICO-PSÍQUICA.....</b>	<b>20</b>
INMACULADA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, MARIA JOSÉ MOLES NAVAS, SILVIA CANO BURGOS	

<b>EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO.....</b>	<b>21</b>
MARIA DE LOS ANGELES CALVENTE LUQUE, CARMEN CALVENTE LUQUE, FLORENCIA VILLAREJO AMOR	
<b>TÉCNICAS DEL AUXILIAR DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>22</b>
MARIA DE LOS ANGELES CALVENTE LUQUE, FLORENCIA VILLAREJO AMOR, CARMEN CALVENTE LUQUE	
<b>DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>23</b>
ALBERTO FERNÁNDEZ MEDINA, ALICIA MÁRQUEZ PÉREZ, TOMAS BAYO CANO	
<b>CONTROL SANITARIO EN LOS GIMNASIOS: SÍNCOPE EN PACIENTE JOVEN .....</b>	<b>24</b>
ENCARNACIÓN DIAZ CARRASCO, MARÍA ISABEL MENÉNDEZ SOTILLOS, TRINIDAD QUESADA SANCHEZ	
<b>EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>25</b>
BELINDA CAMPOS SANCHEZ, LIDIA ROSALES MUÑOZ, LAURA RUIZ NEGRILLO	
<b>LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y LESIONES.....</b>	<b>26</b>
NURIA MOLINA MORENO, PATRICIA REQUENA CARNEROS, MELISA PÉREZ GUARDEÑO	
<b>REPERCUSIÓN DE LA HIDROTERAPIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.....</b>	<b>27</b>
ROCÍO LÓPEZ FERRE, MARÍA DE LAS NIEVES ROMERO MUÑOZ, MARIA ISABEL JIMENEZ PONCE	
<b>REPERCUSIÓN DEL MÉTODO PILATES EN LA INCONTINENCIA URINARIA .....</b>	<b>28</b>
ROCÍO LÓPEZ FERRE, MARIA ISABEL JIMENEZ PONCE, MARÍA DE LAS NIEVES ROMERO MUÑOZ	
<b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS GESTANTES .....</b>	<b>29</b>
RAMONA ESTHER NIETO TIRADO, CAROLINA CASAS CLEMENT, MONICA YARLETH RIAÑO RIAÑO	
<b>CONSECUENCIAS DE LA VIGOREXIA PARA LA SALUD .....</b>	<b>30</b>
LAURA PADILLA SEPÚLVEDA, CRISTINA BUTRON FORNELL, MARIA DE LAS NIEVES LOZANO PEÑA	
<b>ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO DIARIO PARA LA SALUD .....</b>	<b>31</b>
NATALIA MARIN LOPEZ, MARIA LUISA MARIN VINUESA, JUAN JESUS BARBA CORDOBA	

<b>LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PERSONAS MAYORES.....</b>	<b>32</b>
ANGELES REVUELTAS GIL, REMEDIOS SÁNCHEZ CAMPOS, BEATRIZ MENCHON MENCHON	
<b>LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES .....</b>	<b>33</b>
SANDRA RAMÓN GERVILLA, MARIA JOSE RAMON GERVILLA, MARÍA DEL MAR GALISTEO SÁNCHEZ	
<b>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA TRAS REHABILITACIÓN RESPIRATORIA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA.....</b>	<b>34</b>
ANA BELEN GARCIA RODRIGUEZ, ESPERANZA LÓPEZ DOMENE, SARA MUÑOZ AGUILERA	
<b>BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PACIENTES CON ARTROSIS .....</b>	<b>35</b>
JOSE MANUEL POISON CEJUDO, MARIA ISABEL PELÁEZ LOZANO, MARIA INMACULADA MEDINA PEÑUELA	
<b>IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD LABORAL Y DEPORTIVA .....</b>	<b>36</b>
ANA BELEN GARCIA RODRIGUEZ, ESPERANZA LÓPEZ DOMENE, SARA MUÑOZ AGUILERA	
<b>PACIENTE CON DISNEA: A PROPÓSITO DE UN CASO.....</b>	<b>37</b>
SONIA RUIZ RONDAN, JESUS ANTONIO ORTEGA CORREA, SAMANDA SERVAN MOJONERO	
<b>INFLUENCIA DEL EJERCICIO EN EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>38</b>
NAZARET DELGADO OLEA , ALVARO GUTIERREZ IBAÑEZ, ELENA PALMA AYLLÓN	
<b>EL EJERCICIO FÍSICO EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE .....</b>	<b>39</b>
ALBA DEL ROCIO VIEJO LOPEZ, ALEJANDRA SOTO ROMERO, MARIA DOLORES SANCHEZ RUIZ, LAURA DE LA PLATA CARRILLO	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE TERCERA EDAD EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.....</b>	<b>40</b>
ROSA LINAREJOS SÁNCHEZ CALVACHE, NÚRIA SOUSA NUÑEZ, INES BLANCO GONZALEZ, MANUEL NAVARRO ASENSIO, YOLANDA MARTINEZ CAMPO, BEATRIZ PÉREZ MORENO, MONTSERRAT DOMÈNECH PEJO, ELENA LOPEZ PEREZ, VANESA BAHÓN TORAL, ROSA MARÍA IGLESIAS SANCHO, MONICA TANIA ANGUITA AMADOR, MARIA DEL CARMEN SÁNCHEZ ESCUDERO	
<b>EJERCICIO FÍSICO PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS EN EL PROFESIONAL SANITARIO .....</b>	<b>41</b>

JUAN JESÚS LÓPEZ MOYA, SILVIA ROSILLO SANJUAN, EUGENIO OCAÑA  
MADERO

**ABORDAJE ACERCA DE LA MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTISTA .....42**

MARTA JIMÉNEZ LEÓN, MERCEDES GARNICA ALVAREZ, AMAYA ALEJANDRA  
JIMÉNEZ OJEMBARRENA

**ENFERMERÍA Y EL EJERCICIO FÍSICO EN ANCIANOS DIABÉTICOS .....43**

INMACULADA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, MARIA DEL MAR FERRE ROVIRA, MARIA  
DOLORES UBEDA CUENCA

**TRATAMIENTO DE CÁNCER: ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES Y NIÑOS .44**

ANA ISABEL PARRA SANCHEZ, MARÍA ISABEL PÉREZ SÁNCHEZ, JUANA  
ANTONIA GARRO GARCIA

**BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD .....45**

GUADALUPE LUQUE PEREA, ANDRÉS REDONDO FERNÁNDEZ, MANUEL GAETE  
POZUELO

**EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO COMO TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA  
URINARIA DE ESFUERZO .....46**

CARMEN CAMACHO HIDALGO, JUAN ANTONIO GARCIA MACIA, LUZ VIVIANA  
DÍAZ BURGA

**BAILOTERAPIA EN LA ENFERMEDAD DE FIBROMIALGIA .....47**

JOSE ANGEL MUÑOZ SANCHEZ, CLAUDIA CAMACHO ARCA, INMACULADA  
FERNANDEZ REDONDO

**ANÁLISIS DEL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DE HEMODIÁLISIS .....48**

INMACULADA MARTÍNEZ JIMÉNEZ, MARÍA CONCEPCIÓN HUERGA GARCÍA,  
ISABEL CASTILLO ALARCÓN

**ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN EL SER HUMANO .....49**

ROSA PAMELA GILABERT SANCHEZ, MARIA DEL MAR GOMEZ CUESTA, MARIA  
ISABEL RUIZ ALVAREZ

**IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE LA  
INCONTINENCIA URINARIA .....50**

SAIDA LÓPEZ FERNÁNDEZ, CAROLINA ORTEGA CASTRO, MARIA DOLORES  
CASTRO RODRIGUEZ

**VIGOREXIA: MÉTODO PARA SU DETECCIÓN .....51**

SAIDA LÓPEZ FERNÁNDEZ, CAROLINA ORTEGA CASTRO, MARIA DOLORES  
CASTRO RODRIGUEZ

**NATACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON ASMA .....52**

MONTserrat VANESA MAÑAS MARTINEZ, MARIA DEL CARMEN TORRES  
ZAGUIRRE, ANA MARIA ROMERA TORO

**BUEN AMBIENTE DE TRABAJO EN EL CENTRO HOSPITALARIO .....53**

FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, LORENA DIAZ MORALES, INMACULADA GÓMEZ  
RUIZ

**IMPORTANCIA DEL FREGADERO EN LA COCINA DEL CENTRO HOSPITALARIO  
.....54**

FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, INMACULADA GÓMEZ RUIZ, LORENA DIAZ  
MORALES

**LA FALTA DE RECURSOS Y ESTRÉS EN LOS CENTROS HOSPITALARIOS:  
USUARIOS .....55**

INMACULADA GÓMEZ RUIZ, FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, LORENA DIAZ  
MORALES

**EL CUIDADO DE LAVADOS DE MANOS EN COCINA: PARTE 2º .....56**

INMACULADA GÓMEZ RUIZ, LORENA DIAZ MORALES, FRANCISCA GARRIDO  
SEVILLA

**EL MANEJO DE CARGA Y DESCARGA EN COCINA: PARTE 2º .....57**

LORENA DIAZ MORALES, FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, INMACULADA GÓMEZ  
RUIZ

**MUJER DE 22 AÑOS CON OBESIDAD GRADO 2.....58**

ALEJANDRA RODRIGUEZ IGLESIAS, MARIA ISABEL VEGA GONZALEZ, ELENA  
FERNANDEZ MARTINEZ

**VIDA ACTIVA EN EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E  
HIPERACTIVIDAD .....59**

CARMEN MAÑAS MAÑAS, MARIA NAVARRO LEON, LORENA VICENTE CRUZ

**EL PAPEL TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON TRASTORNO  
BIPOLAR.....60**

CARMEN MAÑAS MAÑAS, MARIA NAVARRO LEON, LORENA VICENTE CRUZ

**LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA NUESTRO BIENESTAR.....61**

MARIA DE LOS ANGELES RUIZ PUCHE, ROCIO DIEZ CASBAS, ROCIO GIRONA  
MOLINA

**TIPO DE EJERCICIO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO COMO VARIABLES  
PREANALÍTICAS PARA LOS AMINOÁCIDOS PLASMÁTICOS .....62**

GUADALUPE MURILLO RUIZ, SONIA MARIA MOLINA GUERRA, CARMEN MARÍA  
MAÑAS DUEÑAS

**¿ES EL CROSSFIT UNA ACTIVIDAD ALTAMENTE LESIVA? .....63**

IVÁN TRUJILLO CAMERO, ROSANA GONZALEZ FERNANDEZ, MARIANO  
RODRIGUEZ FERNANDEZ

<b>DOPAJE GENÉTICO: TRANSFERENCIA GÉNICA Y SU POSIBLE DETECCIÓN MOLECULAR .....</b>	<b>64</b>
GUADALUPE MURILLO RUIZ, SONIA MARIA MOLINA GUERRA, CARMEN MARÍA MAÑAS DUEÑAS	
<b>BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES EN LA MUJER EMBARAZADA .....</b>	<b>65</b>
GEMA MARIA MORA NEGRILLO, MARIA ROSARIO MENCHON PALOP, MARÍA JOSÉ DÍEZ REQUENA	
<b>ABORDAJE SOBRE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN EL DEPORTE .....</b>	<b>66</b>
MARIA ESPERANZA CASAS GARCIA, ENCARNACION BERNAL RUIZ, ROCIO CASAS GARCIA	
<b>VALORACIÓN OBJETIVA POST LESIÓN LCA PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA: A PROPÓSITO DE UN CASO .....</b>	<b>67</b>
VIRGINIA CASTILLO ANTÚNEZ, FRANCISCO JESÚS BONILLA CASCADO, MARIA JOSÉ CASTILLO ANTÚNEZ	
<b>ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LA MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA TITULACIÓN EN PROFESIONALES DE LA SALUD .....</b>	<b>68</b>
AFRICA MARTOS MARTINEZ, MARÍA DEL MAR SIMÓN MÁRQUEZ, ANA BELÉN BARRAGÁN MARTÍN, MARIA DEL MAR MOLERO JURADO, JOSE JESUS GAZQUEZ LINARES, MARIA DEL CARMEN PÉREZ FUENTES, EVA MARÍA CAPARRÓS PUERTAS	
<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD: BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA OBESIDAD .....</b>	<b>69</b>
ISABEL CORDOBA LOPEZ, FRANCISCO JAVIER PÉREZ ROMERA, JUAN JOSÉ MORALES GARCÍA	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PARA DISMINUIR LA OBESIDAD .....</b>	<b>70</b>
CELIA MARTÍNEZ MARTÍNEZ, MARÍA CUENCA BERMEJO, JOSÉ GABRIEL MUÑOZ MOLINA, ANDREA LÓPEZ CABALLERO, ALBERTO ALCANTARA OLMOS, FRANCISCO MIGUEL PÉREZ BELMONTE, RAQUEL MATÍAS GARCÍA, JUAN PABLO MURCIA FLORES	
<b>IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN DIABÉTICOS TIPO II EN CONSULTA DE ENFERMERÍA .....</b>	<b>71</b>
SOLEDAD OLIVA CAÑADAS, DOLORES MORENO TARRAGA, NATALIA MARTINEZ ORTEGA	
<b>HÁBITOS QUE PONEN EN RIESGO A DEPORTISTAS QUE COMPITEN EN CATEGORÍAS DE PESO .....</b>	<b>72</b>

DANIEL BOBILLO VIGIL, MARIA DOLORES NAVARRO REINA, JAVIER TUR ROSELLÓ	
<b>PACIENTE CON RABDOMIOLISIS INDUCIDA POR EL EJERCICIO.....</b>	<b>73</b>
MERCEDES SANTIAGO SÁNCHEZ, RICARDO SANCHEZ PEINADO, ROCIO PEREZ EXPOSITO	
<b>EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR.....</b>	<b>74</b>
MARÍA LUISA BAUTISTA CEACERO, MARÍA HIDALGO MAESTRE, ANA MARIA RUF CRIADO	
<b>PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE .....</b>	<b>75</b>
CONCEPCION DEL ROSARIO ALVAREZ SANCHEZ, MARIA LOPEZ VILAR, DUNIA JIMENEZ DIAZ	
<b>YOGA: ES BENEFICIOSO PARA EL ASMA BRONQUIAL.....</b>	<b>76</b>
CLAUDIA FERNÁNDEZ PARTIDA, ADRIAN ALDANA MORENO, SILVIA URBANO CRESPILLO	
<b>INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE LA DIABETES GESTACIONAL .....</b>	<b>77</b>
ANA VANESSA BARROSO NARANJO, MARIA ALVAREZ RUIZ, MIRIAM AGUILAR FERRERA	
<b>EL ROL DE LA ENFERMERÍA EN DEPORTISTAS DE ÉLITE.....</b>	<b>78</b>
MARTA NUÑEZ LOPEZ, MARIA MIGUEL SANTAMARIA, CATALINA MEJÍAS NUÑEZ	
<b>ESCALAS DE VALORACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO DEL ADOLESCENTE.....</b>	<b>79</b>
FRANCISCA FIGUEROA MOYA, MARIA AZUCENA DOMINGUEZ TATO, MARIA DOLORES MORENO LOPEZ	
<b>EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES DE LA TERCERA EDAD .....</b>	<b>80</b>
MARIA DEL CARMEN QUESADA BASCUÑANA, MARIA LUCIA CAMPAÑA ORTEGA, MARIA JOSE GARCIA FLUJA	
<b>SINTOMATOLOGÍA Y ACTUACIÓN ANTE LA BURSITIS TROCANTÉREA.....</b>	<b>81</b>
ANA MARIA JURADO TAMAJÓN, MARIA REMEDIOS CHICON HUETO, LOURDES CRIADO ÁVILA	
<b>INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA ANSIEDAD .....</b>	<b>82</b>
DANIEL FLORES VILLANUEVA, JOSEFFA BAZAN CALVILLO, JOSE ANTONIO MARQUEZ ROJAS	
<b>EL DEPORTE EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA.....</b>	<b>83</b>
RAQUEL ROYO BELTRÁN, MARTA BOLADERES LLOSES, EMMA ESQUERDA CANALS, ANA FERRER RAMS, MARIA LABRADOR CALUCHO, ÁLVARO MAZA RUFAS, MARIA TERESA PALAU MORALES, ELENA PUYAL CHINÉ, ARANTXA	

RODRIGUEZ MACIAS, CRISTINA SÁNCHEZ DOBLAS, MARIONA SARROCA MANGUES, ANNA VISA FLEQUE	
<b>EJERCICIO FÍSICO EN LAS MUJERES EMBARAZADAS.....</b>	<b>84</b>
ADRIAN FARAUSTE RODRIGUEZ, ROCIO PERIAÑEZ AGUILERA, GEMA ROCIO ABREU RODRIGUEZ	
<b>EJERCICIO FÍSICO: PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS .....</b>	<b>85</b>
ANDREA MENÉNDEZ RODRÍGUEZ, XENIA MARÍA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, NEVADA COTO MEJIDO	
<b>EL CELADOR EN CONSULTAS EXTERNAS EN HOSPITAL. ....</b>	<b>86</b>
MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ GARRIDO, JOSE MARIA GÓMEZ GARRIDO, ANTONIO AMADOR GONZALEZ	
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO COMO NECESIDAD FUNDAMENTAL EN EL INDIVIDUO.....</b>	<b>87</b>
ANGEL JOSE CALVO DE DIOS, ROSA MARIA PEREZ GONZALEZ, ANGELA ROCES MENÉNDEZ	
<b>PLAN DE CUIDADOS EN PACIENTE CON OBESIDAD.....</b>	<b>88</b>
MOISES GONZÁLEZ GARRIDO, MARÍA CISA DOCIO CASTRO, MONICA ALONSO LOPEZ	
<b>EL CELADOR PULL O REPARTO DE ÁREAS.....</b>	<b>89</b>
JOSE MARIA GÓMEZ GARRIDO, MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ GARRIDO, ANTONIO AMADOR GONZALEZ	
<b>INTERVENCIÓN DEL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>90</b>
MARIA DOLORES CARRASCO GARCIA, MARIA JESUS BERRUEZO LOPEZ, MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ GUERRERO	
<b>ESTUDIO SOBRE ESTRÉS, ANSIEDAD Y EJERCICIO FÍSICO .....</b>	<b>91</b>
GUILLERMO SANCHEZ ZUÑIGA, LAURA RUIZ MOLINA, MARÍA TERRÓN NAVAS	
<b>ANÁLISIS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LAS LESIONES DEPORTIVAS.....</b>	<b>92</b>
GUILLERMO SANCHEZ ZUÑIGA, LAURA RUIZ MOLINA, MARÍA TERRÓN NAVAS	
<b>LA INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS DOSIMÉTRICAS PERSONALES .....</b>	<b>93</b>
ENRIQUE MARTINEZ PINAR, DAVID GUTIÉRREZ PÉREZ, MARCOS GUTIÉRREZ PÉREZ	
<b>PACIENTE CON DÉFICIT DE AUTOCUIDADO: BAÑO .....</b>	<b>94</b>

JOSE ANTONIO MOLES QUINTERO, CRISTINA SIERRA HIDALGO, CRISTINA  
RODRÍGUEZ JIMÉNEZ

**EJERCICIOS AERÓBICOS O DE FUERZA PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL Y  
AUMENTO DE MASA MUSCULAR.....95**

MARÍA PALOMA ARIZA CORBO, CARMEN MARIA ALARCON FERNANDEZ

**IMPORTANCIA DE LA FORMA FÍSICA EN EL CELADOR .....96**

SERGIO HERNANDEZ VALVERDE, TRINIDAD VALVERDE LÓPEZ, ANDREA CANO  
LÓPEZ

**IMPORTANCIA DE FAMILIA Y AMIGOS SOBRE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN ADOLESCENTES.....97**

RAFAEL MACHADO MORILLA, CRISTINA FERNANDEZ MANCILLA, ESTEFANÍA  
PÉREZ LÓPEZ

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD ACUÁTICA EN BEBÉS.....98**

VERONICA DOMENE MARTINEZ, VERÓNICA OSUNA SAEZ, CRISTINA ENCINAS  
BERRUEZO

**BIENESTAR PSICOLÓGICO ASOCIADO A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO .99**

MARIA CONCEPCIÓN DOMINGUEZ CABALLERO, MARIA DEL CARMEN VEGA  
TIENDA, MARIA ISABEL DIAZ BARRANCO

**LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR .....100**

MARIA ANTONIA CUENCA FONTAÑA, MARIA ROSALIA CABRAL DOMINGUEZ,  
MARIA NIEVES SANCHEZ HERRERA

**BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD .....101**

CRISTINA FERNANDEZ MANCILLA, ESTEFANÍA PÉREZ LÓPEZ, RAFAEL  
MACHADO MORILLA

**LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES Y EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS  
PACIENTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL GRAVEMENTE AFECTADOS .102**

MIGUEL ANGEL CARMONA RODRÍGUEZ, JESUS DE LA SALUD CARMONA  
RODRIGUEZ, MARÍA ASUNCIÓN ARCOS MOLAS

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A NIVEL CEREBRAL EN  
PERSONAS CON FIBROMIALGIA .....103**

ANA MARTA SENABRE PÉREZ DE LA CRUZ, MARTA TOLEDO ARMENTEROS,  
HUGO BERMUDEZ RILO

**EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA  
MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE EN EL INICIO DE LA DEAMBULACIÓN .....104**

SORAIMA MARÍA HUERGO FERNÁNDEZ, SONIA VEGA ÁLVAREZ, BORJA  
GONZÁLEZ MONTES, BEATRIZ GONZÁLEZ MONTES

<b>FISIOTERAPIA Y EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON PARKINSON.....</b>	<b>105</b>
SONIA GARCÍA MUÑOZ, LIDIA GÓMEZ GARCÍA, CRISTINA ISABEL GODOY MORENO	
<b>SUPLEMENTOS ERGOGÉNICOS EN LA CONSULTA DE ENFERMERÍA DEPORTIVA .....</b>	<b>106</b>
SANDRA MARÍA ARIAS PEREZ, ALICIA PEREZ AVILA, ANA ANGELES PALMA LOPEZ	
<b>RESPUESTAS CARDIOVASCULARES AL EJERCICIO EN PERSONAS MAYORES..</b>	<b>107</b>
TAMARA GARCÍA LÓPEZ, AIRAM CABRERA RODRIGUEZ, BIBIANA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO .....</b>	<b>108</b>
MARTA TOLEDO ARMENTEROS, ANA MARTA SENABRE PÉREZ DE LA CRUZ, HUGO BERMUDEZ RILO	
<b>EDUCACIÓN SANITARIA: BENEFICIOS DEL YOGA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS.....</b>	<b>109</b>
LOREDANA RUMEGA, LIDIA ORTEGA LÓPEZ, ANA BELÉN RODRÍGUEZ ÁLVAREZ	
<b>EJERCICIOS DE PILATES EN LOS PACIENTES CON ESCOLIOSIS .....</b>	<b>110</b>
MELODY MARIA RODRIGUEZ ROMERA, FRANCISCO GABRIEL SALINAS CÁRDENAS	
<b>TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LA ARTRITIS REUMATOIDE .....</b>	<b>111</b>
ANDRÉS JOSÉ SALVADOR RUIZ, LUISA MARÍA GARCÍA RUIZ, MARÍA DEL MAR MUÑOZ CARMONA	
<b>BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES CON VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA.....</b>	<b>112</b>
ANDRÉS JOSÉ SALVADOR RUIZ, MARÍA DEL MAR MUÑOZ CARMONA, LUISA MARÍA GARCÍA RUIZ	
<b>PACIENTE CON CAÍDA E INESTABILIDAD EN RODILLA .....</b>	<b>113</b>
FERNANDO ESTEVEZ MARTIN, VERONICA ENCINAS SANCHEZ, MARÍA BELÉN ACIÉN RODRÍGUEZ	
<b>EL DEPORTE Y UNA VIDA SALUDABLE .....</b>	<b>114</b>
MARÍA CONCEPCIÓN ORTEGA LILLO, ELVIRA COBO GAMEZ	

## LA IMPORTANCIA DE QUE UN TCAE EXPLIQUE EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS NIÑOS

SANDRA LEON LEYVA, LORENA LEON LEYVA, INMACULADA LEYVA MOTA

**INTRODUCCIÓN:** El ejercicio físico es un actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, etc. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

**OBJETIVOS:** Identificar los beneficios del ejercicio físico en los niños.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos, utilizando los diferentes descriptores: obesidad, correr, alimentación, salud.

**RESULTADOS:** Los beneficios del resultado físico en los niños son: más fuerza muscular y mejor funcionamiento del corazón y pulmones, menos grasas y mejora de la autoestima. Ampliar sus posibilidades motoras. Preservar la salud. Lo ideal es que los niños vallan andando al colegio o andar al menos unos días en la semana, en los recreos conviene favorecer los juegos en los que tengan que correr, lanzar balones, etc. Poco a poco van adquiriendo un poco de más fuerza, resistencia y autodisciplina.

**CONCLUSIÓN:** Hay que animar a los pequeños a realizar actividad física animándolos con juegos para que tengan una buena condición física desde pequeños y se relacionen también así con los demás niños.

**PALABRAS CLAVE:** OBESIDAD, CORRER, SALUD, ALIMENTACIÓN.

## **PACIENTE GERIÁTRICO CON DEMENCIA MIXTA Y EJERCICIO FÍSICO**

ELISA ISABEL GUERRERO ALBA, ALBERTO MIGUEL CASTAÑO PADILLA, MARIA ROXANA LUCENA CABA

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Mujer de 65 años, con hipertensión controlada; jubilada. Acude a la consulta de un neurólogo, por pérdida de memoria y dificultades crecientes para realizar las actividades cotidianas. Recibió atención durante ocho meses: en los cuatro primeros se sometió a un tratamiento convencional con medicación, y durante los cuatro siguientes se le instó a que practicara además un programa regular de ejercicio físico.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** En la primera etapa, presentaba un deterioro de la función ejecutiva, del estado cognitivo general y de la atención y el control inhibitorio. Deterioro en el desempeño de las actividades cotidianas y manifestaba síntomas depresivos, situación que imponía una creciente carga a la cuidadora. En la segunda etapa la paciente se sometió a un electroencefalograma en reposo, para detectar una posible variación en los ritmos circadianos, y a una ergometría de esfuerzo, hasta alcanzar la captación máxima de oxígeno. Al concluir la intervención basada en ejercicio aeróbico, la paciente manifestó una mejoría en aspectos cognitivos, logrando mejores puntuaciones en pruebas neuropsicológicas que evaluaban el estado cognitivo general, la función ejecutiva y la atención y el control inhibitorio.

**JUICIO CLÍNICO:** Tras la evaluación psiquiátrica, la paciente recibió el diagnóstico de demencia mixta.

**CONCLUSIONES:** Durante los cuatro meses en que únicamente recibió medicación, la paciente manifestó deterioro cognitivo y una capacidad funcional disminuida. Al acabar el programa de ejercicio de cuatro meses la paciente mejoró su rendimiento en pruebas de capacidad funcional, las de actividades cotidianas y equilibrio. La fuerza en las extremidades inferiores y la movilidad también mejoraron. La paciente vio disminuidos los síntomas depresivos, su calidad de vida mejoró y redujo la carga que suponía para su cuidadora. Dos meses después de acabar el programa de ejercicio físico, el psiquiatra disminuyó la dosis de rivastigmina a 3 mg/día.

**PALABRAS CLAVE:** DEMENCIA MIXTA, CASO CLÍNICO, EJERCICIO FÍSICO, PRUEBAS NEUROPSICOLÓGICAS.

## PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN QUISTE DE BAKER

MARIA JOSÉ MOLES NAVAS, INMACULADA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, SILVIA CANO BURGOS

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Antecedentes personales: Varón de 44 años con antecedentes personales sin interés y sin tratamiento habitual. Acude a urgencias por inflamación y edema en región posterior de la pierna derecha. No refiere traumatismo ni otros síntomas. Afebril.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** Exploración física: por órganos y aparatos destaca edema, empastamiento, aumento de la temperatura y calor local del gemelo derecho, aumento del diámetro. Se palpa cordón varicoso. Pulsos pedios conservados. No parestias ni parestesias. - Pruebas complementarias: En pruebas de laboratorio se realiza hemograma, bioquímica y coagulación, con dímero D normal, y restantes de fase aguda, leucocitos y linfocitos normales. Se deriva al servicio vascular para valoración, donde se realiza ecografía y doppler de pierna derecha, sin existir signos de trombosis venosa profunda femoropoplítea. Se aprecia una colección sin flujo vascular en su interior y ecogenicidad heterogénea, con diagnóstico de Quiste de Backer complicado. Se deriva a servicio de traumatología.

**JUICIO CLÍNICO:** Quiste de Baker complicado. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Trombosis venosa profunda, edema infeccioso, linfedema, isquemia arterial aguda, neoplasia por ocupación de espacio a nivel de hueco poplíteo.

**PLAN DE CUIDADOS:** 00004 - Riesgo de infección r/c defensas primarias inadecuadas (rotura de la piel y/o destrucción tisular) m/p Rubor e inflamación. 00132 - Dolor agudo r/c agentes lesivos (físicos) m/p necesidad uso de analgésicos. 00155 - Riesgo de caídas r/c prótesis en extremidades inferiores, uso de dispositivos de ayuda, deterioro de la movilidad física y/o entre otros factores m/p adaptación al uso de muletas. 00088 - Deterioro de la ambulación r/c deterioro musculoesquelético, deterioro del equilibrio, deterioro cognitivo, dolor y/o entre otros factores m/p Dolor.

**CONCLUSIONES:** La consulta clínica, por la sintomatología y exploración nos hace pensar en un problema vascular siendo la patología más frecuente que nos encontramos en la práctica clínica la trombosis venosa profunda. El manejo del paciente va orientado hacia esa patología y el hallazgo diagnóstico fué quiste de Baker.

**PALABRAS CLAVE:** QUISTE POPLÍTEO, QUISTE DE BAKER, CUIDADOS, ENFERMERÍA.

## LA IMPORTANCIA DE UN CONTROL ANALÍTICO EN DEPORTISTAS

MARIA MASSIA GARCIA, DIANA RODRIGUEZ RUBIO, MANUELA PINZON PARREÑO

**INTRODUCCIÓN:** Los cambios producidos por el deporte se notan desde el primer momento en el organismo. Un análisis de sangre revelan datos sobre la salud inicial del individuo y como está respondiendo el cuerpo ante ese deporte realizado.

**OBJETIVOS:** Analizar la importancia de realizar una analítica en los deportistas en relación a los diferentes parámetros del análisis.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica y sistemática en diversas bases de datos y publicaciones científicas.

**RESULTADOS:** Los parámetros que se tienen que tener en cuenta en la analítica: Ferritina y transferrina: para determinar procesos anémicos y déficit de hierro. Glóbulos rojos: determinar anemias, descartar “pseudopenemia del deportista” en deportistas de élite. Hemoglobina: para adaptar el entrenamiento en deportes aeróbicos y deportes de altura. CK: para conocer si existe sobre entrenamiento. GPT y GOT: como indicador de destrucción muscular. Urea: conocer la carga de entrenamiento y capacidad de recuperación por parte del deportista. Glucosa: prevención y control de diabetes. Creatinina en orina: conocer la masa muscular utilizada. Nitrógeno en orina: para adaptar la terapia nutricional.

**CONCLUSIÓN:** Se recomienda acudir al médico antes de comenzar a realizar algún tipo de deporte para tener unos resultados analíticos del organismo, y así poder adaptar y modificar la actividad física para obtener el máximo beneficio y evitar riesgos cardiovasculares. Será necesario ir al médico antes de empezar con la práctica del deporte para ver el estado de salud y posteriormente controles para ver la evolución durante el periodo de la actividad física. Entre dos y tres analíticas específicas o ante alguna manifestación de síntomas como mareos, fatiga, o debilidad muscular. Se realiza un análisis de sangre y orina para estudiar determinados parámetros, concretamente hemograma y bioquímica completa.

**PALABRAS CLAVE:** CARDIOVASCULAR, DEPORTE, ANÁLISIS, ACTIVIDAD FÍSICA.

## HIDROTERAPIA Y SU IMPORTANCIA EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

FRANCISCO JOSE BUENO TRIGUEROS, CRISTINA CRUZADO ARAZOLA, ALFONSO ÁLAMO GARCÍA

**INTRODUCCIÓN:** Revisión bibliográfica de una técnica cada vez más extendida por la sociedad como actividad deportiva, pero que poco a poco se va haciendo hueco como terapia de una gran diversidad de enfermedades debido a sus beneficios. Pero en el que es necesario tener evidencias científicas como tratamiento de los síntomas de la Esclerosis Múltiple.

**OBJETIVOS:** Encontrar evidencias científicas que apoyen la hidroterapia como tratamiento de algún síntoma de la esclerosis múltiple.

**METODOLOGÍA:** Criterio de inclusión: estudios o revisiones posteriores a 1985 y que usaran la hidroterapia en la esclerosis múltiple. Se buscó: MedLine PEDro CUIDEN Deposito digital EUG i TC COCHRANE PLUS ScienceDirect Multiple Sclerosis Association Of America Glosario de descriptores unidos con el operador booleano “and” a la palabra esclerosis. Seleccionamos los que hacían uso de la hidroterapia con la esclerosis múltiple.

**RESULTADOS:** Se encontraron 3 documentos, se pueden clasificar por: Tipo de documento: Revisión sistemática: 1 Informe: 1 Estudios experimentales: Ensayo clínico aleatorio: 1 Año en que se publicó: 2012: 1 2014: 1 2015: 1

**CONCLUSIÓN:** El estudio se realizó uniendo la hidroterapia al Tai Chi. Se realizaron 40 sesiones y observaron que disminuye el dolor, fatiga, espasmos, depresión, discapacidad y mejoraba la autonomía. Este ensayo clínico aleatorio simple ciego se realizó en pacientes de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Almería. Dos grupos al azar durante 20 semanas. Se comprobó que esta técnica disminuía estos síntomas, mejorado por movimientos rítmicos. La temperatura del agua junto a la presión bloquea los nociceptores, mejorando la sensación de dolor. La revisión concluyó que la hidroterapia junto al Tai Chi, disminuía el dolor, mejoraba la función musculo-esquelética. El informe recalcan todos los beneficios de este método para tratar estos síntomas. A pesar de tener varios estudios que apoyen esta técnica, pensamos que se deben realizar más estudios, pues es necesario tener mas evidencias científicas.

**PALABRAS CLAVE:** HIDROTERAPIA, TAICHI, AI CHI, TERAPIA ALTERNATIVA, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, NO FARMACOLÓGICA.

## ANÁLISIS SOBRE LOS BENEFICIOS QUE PROPORCIONA EL DEPORTE A LOS NIÑOS

MARIA DEL CARMEN PEREZ GOMEZ, ISABEL MARIA FERNANDEZ FERNANDEZ, RUTH REQUENA RUBIO

**INTRODUCCIÓN:** El ejercicio físico en los niños es fundamental para alcanzar y mantener un buen estado físico y psíquico. Puesto que mejora su forma física, optimiza sus aptitudes y rendimiento psicomotor, crea y desarrolla hábitos cuidando su salud y forma física.

**OBJETIVOS:** Determinar los beneficios que genera el ejercicio físico y el deporte en la salud del niño y el adolescente.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión sistemática en artículos científicos y revisiones bibliográficas. Se consultaron diversas bases de datos como Medigraphic y Aeped.

**RESULTADOS:** De los 2 a 5 años el desarrollar habilidades fundamentales es lo más importante. Ayudarán a continuar desarrollando sus habilidades motoras, como jugar a la pelota, montar en bicicleta, etc. De 6 a 9 años se hace ejercicio como saltar a la cuerda, correr, nadar. De 9 a 16 años lo ideal es que realicen varios deportes y fomentarlo en equipo y evitar la inactividad. Está demostrado que la actividad deportiva aporta beneficios saludables y hay estudios que asocian la práctica del deporte y la actividad deportiva con el menor consumo de tabaco y alcohol, así como la pérdida de peso en niños con obesidad y aumento de la masa mineral ósea. El niño que tiene buena salud siempre está realizando ejercicio. Algunos niños realizan un exceso de ejercicio que no siempre es completo y correcto. Esto puede hacer que aparezcan problemas que interfieran en los procesos de crecimiento. Lo más importante es la motivación del niño para mantenerse activo por lo que se debe elegir la actividad apropiada que le divierta y que disfrute.

**CONCLUSIÓN:** Los niños han de utilizar el deporte como una perspectiva formativa, creativa y lúdica que le permita crecer y desarrollarse. Esto hará que disminuyan los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta además de socializar y de integrar con otros niños.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, MEJORA FÍSICA, MEJORA PSÍQUICA, INACTIVA.

## **ESTUDIO DEL PILATES COMO MÉTODO EFICAZ DE HIGIENE POSTURAL**

ISABEL MARIA FERNANDEZ FERNANDEZ, RUTH REQUENA RUBIO, MARIA DEL CARMEN PEREZ GOMEZ

**INTRODUCCIÓN:** Pilates es un método eficaz para corregir posturas incorrectas, aumentar la flexibilidad, fortalecer la musculatura abdominal y lumbar, consiguiendo reducir las molestias causadas por posturas mantenidas en el trabajo.

**OBJETIVOS:** Conocer la relación entre el ejercicio de Pilates y mantener una postura correcta en el ámbito laboral.

**METODOLOGÍA:** Se llevó a cabo una revisión sistemática en artículos científicos y revisiones bibliográficas. Se consultaron diversas bases de datos como Fisioclinic y Knowi. Se realizaron búsquedas como higiene postural, dolor de espalda, pilates, sobreesfuerzos.

**RESULTADOS:** El objetivo del Pilates es mejorar nuestra espalda y columna. Obtiene beneficios como tonificar los músculos, quemar calorías, incrementar nuestra energía, mejorar nuestra autoestima, corrige malas posturas y alivia los dolores de espalda. El Pilates evita las lesiones mediante el control, precisión, flexibilidad, sin movimientos bruscos, con una coordinación respiratoria y mental importante. Mejora los hábitos posturales ya que mejora la postura, la posición y fortalecimiento de los músculos, creando así los buenos hábitos posturales y mejorando la respiración. La eficacia del Pilates se basa en la personalización de los ejercicios, será mejor si son guiados por profesionales.

**CONCLUSIÓN:** Las personas que practican Pilates refieren menor incidencia del dolor. Es un buen método para el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar para evitar malas posturas y lesiones musculares.

**PALABRAS CLAVE:** HIGIENE POSTURAL, DOLOR DE ESPALDA, SOBRESFUERZOS, PILATES, PREVENCIÓN.

## **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DIABÉTICOS**

SILVIA MARTÍNEZ ESCORIZA, ALMUDENA SIMÓN PORTILLO, ALBA MARÍA ORTEGA IBÁÑEZ

**INTRODUCCIÓN:** La Diabetes Mellitus (DM) es un problema de salud pública con un aumento considerable en las últimas décadas. Actualmente, se estima que la prevalencia mundial es de 382 millones de personas diabéticas. En España, un 9,4% de la población está diagnosticada de diabetes (10,6% de hombres y 8,2% de mujeres). El ejercicio físico aumenta los años de vida y la calidad de ésta. Es considerado una herramienta importante en la prevención y lucha contra los efectos físicos y mentales de la Diabetes. Las encuestas indican que todavía casi un 50 % de la población española es sedentaria.

**OBJETIVOS:** Identificar los beneficios del ejercicio físico en el control de la diabetes. Determinar la importancia de modificar el estilo de vida en diabéticos.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica de artículos científicos de diferentes bases de datos, como Scielo, Pubmed, Medline, etc. Artículos en inglés y español desde 2007 hasta 2017. Palabras clave: ejercicio físico, diabetes, beneficios, actividad física.

**RESULTADOS:** Tras analizar los artículos, obtenemos que los ejercicios aeróbicos de larga duración como nadar o correr tienen un mayor e importante efecto hipoglucemiante. Por otra parte, los ejercicios de fuerza suelen asociarse a un menor efecto hipoglucemiante. Debemos tener en cuenta que todos los ejercicios tienen efectos beneficiosos para la salud y la diabetes. La combinación de ambos tipos de ejercicios ha demostrado ser efectiva para el control de la diabetes y ayuda a reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares y reducir la mortalidad.

**CONCLUSIÓN:** El ejercicio físico está considerado como uno de los pilares básicos en el tratamiento de la diabetes ya que consigue un claro beneficio sobre los niveles de glucosa en sangre y la salud general, además de evitar complicaciones. Es de vital importancia que los profesionales sanitarios conciencien a las personas diabéticas de que para conseguir controlar su enfermedad, deben abandonar el sedentarismo.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, DIABETES MELLITUS, BENEFICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA.

## **CUIDADOS ENFERMEROS EN LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA Y ACTIVIDAD FÍSICA**

BEATRIZ FERNANDEZ MINGORANCE, ALICIA GABARRÓN RÍOS, LEONOR SANCHEZ BUSTOS

**INTRODUCCIÓN:** La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) se refiere a la obstrucción del flujo de aire a través de las vías aéreas, relacionada normalmente con el tabaco o la inhalación de otros irritantes de manera crónica. Cursa con periodos de reagudización de los síntomas, disminuyendo la calidad de vida y aumentando la mortalidad.

**OBJETIVOS:** Conocer los cuidados de enfermería de las patologías pulmonares obstructivas crónicas.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Cochrane, Pubmed, Cinahl, Cuiden y Scopus. Con los descriptores en salud “Chronic Obstructive Pulmonary Disease AND exercise AND nursing care”, con una limitación en el tiempo de 5 años.

**RESULTADOS:** Las principales actividades enfermeras dirigidas a la prevención de la progresión de las EPOC son el abandono del hábito tabáquico, ya que se ha demostrado que dejar de fumar es la medida más importante a la hora de para el deterioro de la salud; la importancia de seguir una dieta equilibrada, ya que la malnutrición empeora el cuadro; ejercicio físico regular; y las vacunas antigripal y neumocócica, que actúan disminuyendo las recaídas. El ejercicio físico regular influye en la evolución y pronóstico de la enfermedad. Se ha demostrado que, aparte de evitar la disminución de la función pulmonar y ayudar en el proceso de abandono del hábito tabáquico, reduce el estrés oxidativo, tiene efectos antiinflamatorios y disminuye las infecciones de las vías respiratorias, por lo que el paciente tiene un menos reagudizaciones, estas son más leves y, por tanto, disminuye el tiempo de estancia en el hospital.

**CONCLUSIÓN:** Concluyendo, cabe resaltar la importancia de promover y fomentar unos buenos hábitos de vida saludable, dejar de fumar, dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico dentro de las posibilidades de cada paciente, ayuda a controlar las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas y a ganar una mayor calidad de vida.

**PALABRAS CLAVE:** EPOC, CUIDADOS, ENFERMERÍA, ACTIVIDAD FÍSICA.

## EL YOGA Y SU EFECTO COMO DISCIPLINA FÍSICO-PSÍQUICA

INMACULADA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, MARIA JOSÉ MOLES NAVAS, SILVIA CANO BURGOS

**INTRODUCCIÓN:** Hace más de 5000 años en India se practicó el "Yoga". La OMS define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento (relación entre el yoga y la salud). El yoga es una práctica que nos ayuda a percibir nuestro estilo de vida, y ha demostrado sus múltiples beneficios en la prevención de enfermedades.

**OBJETIVOS:** El objetivo de la presente investigación fue identificar los efectos de esta disciplina sobre variables físicas, psicológicas y funcionales en el cuerpo humano.

**METODOLOGÍA:** Realización de revisiones bibliográficas de la literatura siguiendo un protocolo, utilizando las palabras claves. Se realiza una busca bibliográfica a través de Medline, Cuiden, Pubmed, Scielo, Sistema de Información científica Redalyc, Epistemonikos a través de la Biblioteca Virtual de la Salud.

**RESULTADOS:** Su práctica está asociada con: Mejora el funcionamiento de sistemas glandular, nervioso, circulatorio y respiratorio. Mayor movilidad articular y densidad ósea (previene osteoporosis). Aumenta el sueño reparador. Reduce la presión arterial y baja la frecuencia cardiaca. Disminuye el colesterol. Fortalece el sistema muscular y nuestro sistema inmunológico. Terapias no farmacológicas en tratamientos de fibromialgia y Cáncer. Disminuye la ansiedad de consumo de drogas y alcohol (tratamiento adicciones).

**CONCLUSIÓN:** Efectivo en la relajación y tratamiento en problemas físicos y emocionales. Combate el estrés. El yoga es una herramienta útil para el tratamiento de adicciones, disminuyendo la conducta impulsiva. Es importante, ya que la esperanza de vida aumenta, mantiene plasticidad cerebral y disminuye los procesos degenerativos. Efecto sobre las capacidades físicas, aumentando la flexibilidad y equilibrio, las articulaciones no estén tan rígidas y sufren menos caídas. Estimula el funcionamiento de los sistemas inmunológico, nervioso, cardiovascular, óseo-muscular (previene artritis y artrosis), respiratorias (asma y bronquitis), estreñimiento y permite librarnos de nuestros pensamientos negativos y del estrés.

**PALABRAS CLAVE:** YOGA, RELAJACIÓN, BIENESTAR MENTAL, BENEFICIOS.

## **EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO**

MARIA DE LOS ANGELES CALVENTE LUQUE, CARMEN CALVENTE LUQUE, FLORENCIA VILLAREJO AMOR

**INTRODUCCIÓN:** La actividad física es toda acción del cuerpo que genere gasto de energía por el movimiento de los músculos. Cualquier movimiento corporal redundará en beneficio para la salud y le proporciona calidad de vida a las personas. Mantener una actividad física constante que tenga como objetivo la mejora de la salud de la población.

**OBJETIVOS:** Determinar la importancia y los beneficios que aporta el ejercicio físico a la salud de los pacientes.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda sistemática y bibliográfica en diversas bases de datos.

**RESULTADOS:** Con cualquier ejercicio que nos aleje del sedentarismo se podría reducir los riesgos de sufrir obesidad y de desarrollar muchas patologías, mantenerse activo es una forma de mantener sanos el sistema musculoesquelético y las articulaciones entre muchas otras cosas. Por lo tanto debemos llevar una vida saludable para beneficio de nuestra salud. Realizando al menos 30 minutos de ejercicio físico diario sería suficiente para mantener sano nuestro cuerpo. Es altamente recomendable realizar actividades adecuadas a la edad y condiciones de cada persona o grupo.

**CONCLUSIÓN:** Los beneficios del deporte sobre el cuerpo humano son, entre otras cosas, que una persona físicamente activa no se cansa tan fácilmente como lo hace una persona sedentaria anímicamente es mucho más positiva porque realizar actividad física libera endorfinas, hormonas que otorgan sensación de bienestar. La relación actividad física-salud es clara, se observan mejoras en la calidad de las relaciones con los demás en la medida en que nos ejercitamos porque realizar una actividad proporciona ambientes de interacción con otros individuos y se evidencian estados anímicos muy buenos.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FUNCIONAL, EJERCICIO DIARIO, MOVIMIENTO CORPORAL, BENEFICIOS PARA EL CUERPO.

## **TÉCNICAS DEL AUXILIAR DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO**

MARIA DE LOS ANGELES CALVENTE LUQUE, FLORENCIA VILLAREJO AMOR, CARMEN CALVENTE LUQUE

**INTRODUCCIÓN:** La actividad física es todo movimiento corporal realizado por los músculos que requiere más gasto de energía que estar en reposo (trabajar, caminar, bailar, tocar un instrumento musical, limpiar...). El ejercicio físico es realizar movimientos corporales planificados y repetitivos para mejorar y mantener la aptitud física (deporte, gimnasia, esquiar...).

**OBJETIVOS:** Conocer las técnicas del auxiliar de enfermería en la realización de ejercicio físico.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión sistemática en diferentes bases de datos científicos.

**RESULTADOS:** La actividad física reduce el riesgo de padecer hipertensión, enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, mejora la capacidad para hacer esfuerzos y fortalece los músculos. Es fundamental para controlar el sobrepeso, ayuda a prevenir la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

**CONCLUSIÓN:** Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que se refiere a la mortalidad mundial, además es la causa principal de los cánceres de mama y colon, diabetes, obesidad, depresión, etc. Por lo tanto se aconseja realizar actividades beneficiosas para la salud y así evitar desarrollar determinadas enfermedades, además el ejercicio físico proporciona una gran satisfacción en el desarrollo físico, psíquico y moral en las personas que lo realizan.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD, EJERCICIO FÍSICO, MOVIMIENTO CORPORAL, PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD.

## DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y EJERCICIO FÍSICO

ALBERTO FERNÁNDEZ MEDINA, ALICIA MÁRQUEZ PÉREZ, TOMAS BAYO CANO

**INTRODUCCIÓN:** La diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) es una patología de gran morbilidad y mortalidad a nivel mundial, es un déficit en la segregación de insulina por el órgano pancreático. Para el tratamiento de la diabetes el ejercicio físico es una de las cosas más importantes y útiles, ya que durante el ejercicio se consume primeramente la glucosa almacenada en nuestros músculos y cuando estas se agotan empieza el consumo de glucosa sanguínea, sin embargo, hay que controlar la cantidad de ejercicio ya que un exceso puede provocar situaciones de hipoglucemia.

**OBJETIVOS:** Conocer cuáles son los beneficios del ejercicio físico en la DMT2.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como Dialnet, Scielo y Science Direct además de consultar la página de Menarini diagnostics.

**RESULTADOS:** En los documentos visionados encontramos que el ejercicio físico moderado y regular tiene múltiples beneficios como son la mejora del control de la diabetes, una mayor pérdida de peso y consumo de grasa, mayor elasticidad muscular, reducción de enfermedades cardiovasculares ligadas íntimamente a la propia diabetes, reduce la dosis necesaria de insulina y además supone un apoyo psicológico hacia la persona. Hay múltiples estudios que muestran que de 30 a 60 min de actividad unas 3 ó 4 veces a a semana es capaz de reducir la hemoglobina glicosilada un 10%-20%.

**CONCLUSIÓN:** Después de nuestro estudio nos queda aún más claro todo el beneficio que supone el ejercicio físico en personas diabéticas, siendo nuestra responsabilidad como agentes de salud la promoción de una vida activa.

**PALABRAS CLAVE:** DIABETES, BENEFICIOS, EJERCICIO FÍSICO, CONTROL GLUCÉMICO.

## CONTROL SANITARIO EN LOS GIMNASIOS: SÍNCOPE EN PACIENTE JOVEN

ENCARNACIÓN DIAZ CARRASCO, MARÍA ISABEL MENÉNDEZ SOTILLOS, TRINIDAD QUESADA SANCHEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Avisan al DCCU por mujer de 23 años que sufre un síncope durante la clase de fitness, sin antecedentes de interés, ni toma medicación. Refiere estar con la menstruación.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** ANAMNESIS: a llegada del equipo TA 100/65, FC 96 lpm, sat O2 98%, pulsos carotídeos conservados, normocoloreada, se aprecia disnea esfuerzo, no dolor torácico, no palpitaciones. PRUEBAS COMPLEMENTARIAS: ECG que sugiere hipertrofia ventricular izquierda, se traslada en ambulancia al hospital para realizar HEMATIMETRÍA, RX que no se evidencia cardiomegalia, no signos insuficiencia cardiaca, ECOCARDIO que muestra hipertrofia severa de todo el ventrículo izquierdo.

**JUICIO CLÍNICO:** Miocardiopatía hipertrófica obstructiva sintomática (síncope de esfuerzo).

**DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** En una chica joven sin antecedentes se descarta anemia con este tipo de síncope, así como el síncope vasovagal que no se producen con el esfuerzo, arritmias.

**PLAN DE CUIDADOS:** (00146) Ansiedad, relacionado con el estado de salud, NOC : nivel de ansiedad , indicado por ansiedad verbalizada, NIC: disminución de ansiedad, administrar medicación. (00240) Riesgo de disminución del gasto cardiaco, NOC: signos vitales, indicado por presión arterial sistólica alterada. NIC: manejo de líquidos, monitorización de signos vitales.

**CONCLUSIONES:** Tras iniciar tratamiento con betabloqueantes orales, se recomienda estudio familiar de hipertrofia ventricular izquierda, evitar ejercicio significativo, no deporte. En el historiado familiar se extrae que padre y hermano mayor tiene este mismo problema que ha pasado desapercibido por síntomas leves. La actividad física produce numerosos efectos beneficiosos para salud en personas sanas, pero en personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiológica se debería hacer riguroso examen de salud en que se incluya una prueba de esfuerzo para valorar el riesgo beneficio de actividad física mas vigoroso de lo que se venia haciendo para evitar como en nuestro caso un síncope en plena actividad. La prohibición absoluta del ejercicio físico probablemente no mejorará el pronostico y, por el contrario, puede generar otros problemas de tipo psicológico y personal.

**PALABRAS CLAVE:** HIPERTROFIA VENTRICULAR, ECOCARDIO, SÍNCOPE, MIOCARDIOPATÍA.

## EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

BELINDA CAMPOS SANCHEZ, LIDIA ROSALES MUÑOZ, LAURA RUIZ NEGRILLO

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Varón de 82 años que acude a nuestro centro por dolores muñeca izquierda, herida abierta en muñeca. Refiere que se ha caído mientras recogía patatas y se ha cortado con una piedra al caer. Hace unas siete horas de la caída.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** TA 129-66 mmHg, coloración de piel y mucosas sin alteraciones. Herida abierta en muñeca izquierda, con restos y suciedad. No se ve comprometida la movilidad de la mano, el paciente mueve con normalidad los cinco dedos y realiza movimientos completos de giro de la muñeca. Hipertenso en tratamiento desde hace 9 años; TA controlada por su enfermero referente en centro de salud y dentro de rangos normales. Se realiza analítica completa de sangre y orina junto con una radiografía del brazo izquierdo. Abdomen blando y depresible. No refiere haberse hecho daño con la caída en ninguna otra parte del cuerpo. Se encontraba solo en el momento de la caída y ha demorado su visita a nuestro centro unas 7 horas desde la caída según refiere el paciente. Por esta razón descartamos los puntos de sutura en la herida.

**JUICIO CLÍNICO:** Tras recibir analíticas y radiografías se diagnostica fisura de segunda falange. Analítica sanguínea sin alteraciones. Analítica de orina presenta proteinuria, hematuria e infección. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Se insiste en la anamnesis ya que debido a su avanzada edad debemos descartar caídas por causas cardiovasculares, síncope, etc. Se descarta ya que el paciente dice que tropezó. No tuvo dolores previos de cabeza ni otros síntomas justo antes de la caída.

**PLAN DE CUIDADOS:** Se le manda tratamiento para ITU y citamos en 4 días para repetir analítica de orina.

**CONCLUSIONES:** Se realiza cura de herida abierta que tendrá que resolverse por segunda intención ya que han pasado demasiadas horas para su sutura. Le recomendamos que no realice labores agrarias estando solo.

**PALABRAS CLAVE:** FALANGE, PROTEINURIA, HEMATURIA, INFECCIÓN, FISURA.

## **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y LESIONES**

NURIA MOLINA MORENO, PATRICIA REQUENA CARNEROS, MELISA PÉREZ GUARDEÑO

**INTRODUCCIÓN:** La importancia de la actividad y el ejercicio físico en nuestras vidas es fundamental para nuestra salud tanto física como psicológica independientemente de la edad. Hay una gran diferencia entre actividad y ejercicio físico que desconocemos y a continuación se podrá observar. Los objetivos principales de la actividad y el ejercicio físico: Mejorar hábitos de vida. Conocer el funcionamiento del propio cuerpo y sus capacidades. Apreciar la actividad física como medio para el bienestar personal. Prevenir enfermedades y lesiones.

**OBJETIVOS:** Identificar los beneficios de la actividad física realizada adecuadamente.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores las palabras clave anteriormente mencionadas.

**RESULTADOS:** Los resultados y en concreto, los beneficios de la correcta realización de actividad y ejercicio físico son: ayuda a conciliar de manera óptima el sueño y el descanso, previene de padecer enfermedades graves como cáncer o alzheimer, disminuye el riesgo de sufrir problemas de corazón, mejora la imagen personal, ayuda a liberar tensiones y controlar el estrés, mejora en niveles de colesterol y análisis de sangre, etc. , Más un sinfín de beneficios que produce, siempre y cuando se haga con control, y bajo supervisión de un profesional.

**CONCLUSIÓN:** Como conclusión, cabe destacar que es muy importante la correcta realización del método de realizar ejercicio físico e incluso actividad física en la vida diaria. Hay que tener en cuenta numerosos factores, y siempre es beneficioso para nuestra salud, practicar dicha actividad mediante la supervisión de un profesional cualificado para tal fin.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, SALUD, HÁBITOS DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA, PREVENIR ENFERMEDADES Y LESIONES.

## **REPERCUSIÓN DE LA HIDROTERAPIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA**

ROCÍO LÓPEZ FERRE, MARÍA DE LAS NIEVES ROMERO MUÑOZ, MARIA ISABEL JIMENEZ PONCE

**INTRODUCCIÓN:** La fibromialgia es una enfermedad de origen desconocido y sin curación definitiva que se caracteriza por una sensación dolorosa generalizada a nivel musculoesquelético y que presenta unos puntos concretos dolorosos a la presión. Este síndrome está asociado a rigidez matinal, trastornos del sueño y del estado de ánimo, adormecimiento en extremidades, lagunas mentales, etc... Es una patología que afecta al 10.5% De la población general. En nuestro país, un 2.4% De la población mayor de 20 años la padece, siendo más prevalente en mujeres (20/1). Por todo ello se están investigando métodos para paliar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

**OBJETIVOS:** Analizar la evidencia científica sobre las repercusiones de la terapia acuática en pacientes con fibromialgia.

**METODOLOGÍA:** Se realiza una revisión bibliográfica en 4 bases de datos: MedLine, Cochrane, Scopus y PEDro, durante noviembre de 2017, utilizando los descriptores en inglés: “Hydrotherapy” y “Fibromyalgia” y en castellano: “Hidroterapia”, “Terapia acuática” y “Fibromialgia”. Los criterios de inclusión han sido que fuesen artículos científicos disponibles en español o en inglés a texto completo y que estuviesen publicados hace cinco años o menos, en cuanto a los criterios de exclusión, han sido artículos que no tuviesen relación con el tema de estudio y aquellos cuya muestra estuviese siendo tratada con otro tipo de terapia diferente a la hidroterapia.

**RESULTADOS:** Los diferentes estudios encontrados corroboran que la terapia acuática es eficaz en el tratamiento de estos pacientes mejorando su estado general, disminuyendo el dolor, la fatiga y la ansiedad y aumentando la relajación muscular, mejorando así la calidad del sueño. Por otro lado, son importantes los efectos psicológicos derivados de las terapias grupales.

**CONCLUSIÓN:** La hidroterapia es eficaz para paliar los síntomas de la fibromialgia.

**PALABRAS CLAVE:** HIDROTERAPIA, FIBROMIALGIA, TERAPIA ACUÁTICA, EJERCICIO FÍSICO.

## REPERCUSIÓN DEL MÉTODO PILATES EN LA INCONTINENCIA URINARIA

ROCÍO LÓPEZ FERRE, MARIA ISABEL JIMENEZ PONCE, MARÍA DE LAS NIEVES ROMERO MUÑOZ

**INTRODUCCIÓN:** La incontinencia urinaria (IU) consiste en una pérdida involuntaria de orina. Se da con mayor frecuencia en mujeres, ancianos y niños, habiendo aumentado su prevalencia en nuestro país debido al envejecimiento de la población. Existen varios tipos de incontinencia dependiendo de su causa. La gran parte sucede cuando los músculos del suelo pélvico y faja abdominal están demasiado débiles (IU de esfuerzo) o los músculos de la vejiga demasiado activos (IU de urgencia), aunque existen otras causas como alteraciones neurológicas o problemas de próstata.

**OBJETIVOS:** Analizar la evidencia científica sobre las repercusiones del método Pilates en la IU de esfuerzo.

**METODOLOGÍA:** Se realiza una revisión bibliográfica en 4 bases de datos: MedLine, Cochrane, Scopus y PEDro, durante diciembre de 2017, utilizando los descriptores en inglés: “Pilates”, “Pelvic floor” y “Urinary incontinence” y en castellano: “Pilates”, “Diafragma pélvico” e “Incontinencia urinaria”. Los criterios de inclusión han sido que fuesen artículos científicos disponibles en español o en inglés a texto completo, que estuviesen publicados hace cinco años o menos y que la muestra objeto de estudio estuviese diagnosticada de IU de esfuerzo. En cuanto a los criterios de exclusión, han sido artículos que no tuviesen relación con el tema de estudio y aquellos cuya muestra estuviese siendo tratada con otro tipo de terapia.

**RESULTADOS:** El entrenamiento con el método Pilates produce una mejora de la postura y un fortalecimiento de la musculatura tónica, actuando de manera directa sobre factores agravantes de la IU de esfuerzo.

**CONCLUSIÓN:** El Pilates es un método de entrenamiento eficaz tanto para prevenir como para tratar la IU de esfuerzo.

**PALABRAS CLAVE:** PILATES, INCONTINENCIA URINARIA, SUELO PÉLVICO, TRANSVERSO DEL ABDOMEN.

## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS GESTANTES**

RAMONA ESTHER NIETO TIRADO, CAROLINA CASAS CLEMENT, MONICA YARLETH RIAÑO RIAÑO

**INTRODUCCIÓN:** Durante el embarazo hay una tasa de inactividad que oscila entre el 64.5 Y el 91.5%, Y tiende a aumentar durante el tercer trimestre. Un alto porcentaje de mujeres superan las recomendaciones obre la ganancia de peso durante la gestación aumentando los factores de riesgo y patologías asociadas al sobrepeso y sedentarismo.

**OBJETIVOS:** Identificar los beneficios que la práctica de ejercicio puede aportar a la mujer durante el periodo gestante.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una búsqueda bibliográfica analítica sobre artículos relacionados con el tema de investigación en las bases de Pubmed, Cuiden, Mendeley Library, también se consultaron guías especializadas en el campo de la Ginecología la Obstetrícia. Como motor de búsqueda utilizamos conectores booleanos (AND, OR, SAME) alternándolos con los descriptores, el idioma de selección fue el castellano y el filtro temporal fueron artículos de publicación a partir de 2010.

**RESULTADOS:** Tras seleccionar 5 publicaciones se constata una menor ganancia ponderal materna, menor incidencia de diagnósticos de diabetes gestacional, menor probabilidad de macrosomía fetal (7%) y disminución de de cesáreas (5%) en mujeres que realizan ejercicio físico de forma regular. No obstante no hay evidencia suficiente sobre el efecto del ejercicio frente a la prevención de la preeclampsia y sus complicaciones, si se constatan beneficios sobre la salud física y psicológica.

**CONCLUSIÓN:** Los beneficios que el ejercicio físico puede aportar a la gestante son numerosos por lo que deben recomendarse a toda gestante (sin factores de riesgo o contraindicación médica) se debe recomendar de manera individualizada un ejercicio físico o actividad moderada (de intensidad, y frecuencia cardiaca media). Se necesitan más ensayos clínicos controlados para determinar con seguridad el efecto del ejercicio físico y que tipo de ejercicio debe ser el recomendado en cada trimestre gestacional.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FISICO, BENEFICIOS, GESTANTE, PRESCRIPCIÓN.

## CONSECUENCIAS DE LA VIGOREXIA PARA LA SALUD

LAURA PADILLA SEPÚLVEDA, CRISTINA BUTRON FORNELL, MARIA DE LAS NIEVES LOZANO PEÑA

**INTRODUCCIÓN:** La vigorexia es un trastorno consistente en una excesiva preocupación por el aspecto físico que lleva a la realización de manera excesiva y de forma continua de ejercicio físico, llevándolo a los extremos sin importarle los riesgos que puedan conllevar los sobreesfuerzos musculares a los que someten su cuerpo. Además estas personas modifican sus hábitos alimenticios para favorecer su masa muscular. Si sumamos el abuso de esteroides anabolizantes hace que se haya convertido en los últimos años en un problema de salud pública que va en aumento.

**OBJETIVOS:** Conocer las consecuencias y efectos adversos de las personas afectadas por un trastorno de vigorexia.

**METODOLOGÍA:** Se llevó a cabo una revisión sistemática de la bibliografía sobre el tema. Las bases de datos consultadas fueron: Dialnet, Cochrane Library, Scielo Pubmed y Cinhal. Se aplicó un filtro de idioma (trabajos publicados en castellano) y período temporal (2010-2017). De un total de 16 referencias encontradas tras la búsqueda, fueron seleccionadas 7 para un análisis en profundidad, por cumplir con los criterios de inclusión establecidos (hombres o mujeres con edad comprendida entre 18 y 40 años que realicen aproximadamente tres horas de ejercicio físico al día, con acceso al texto completo).

**RESULTADOS:** La vigorexia produce trastornos metabólicos como consecuencia del alto consumo de proteínas e hidratos de carbono y nulo consumo de grasas. El excesivo esfuerzo ocasiona con frecuencia lesiones musculares como desgarros, lesiones óseas, tendinosas y en articulaciones. Con frecuencias presentan una desproporción entre las partes corporales. Se observan trastornos psicológicos como aislamiento, enajenación y deterioro de las relaciones interpersonales. El uso de esteroides produce acné, amenorrea, atrofia testicular, disfunción eréctil, ginecomastia, cáncer de próstata, lesiones hepáticas y cardíacas.

**CONCLUSIÓN:** La vigorexia tiene numerosas consecuencias a nivel personal, social, metabólico y psicológicos produciendo incluso la muerte. Es fundamental un tratamiento interdisciplinar jugando la familia un papel muy importante.

**PALABRAS CLAVE:** VIGOREXIA, DISMORFIA MUSCULAR, DEPENDENCIA EJERCICIO FÍSICO, DISTORSIÓN IMAGEN CORPORAL.

## **ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO DIARIO PARA LA SALUD**

NATALIA MARIN LOPEZ, MARIA LUISA MARIN VINUESA, JUAN JESUS BARBA CORDOBA

**INTRODUCCIÓN:** Realizar ejercicio físico regular y sistemáticamente ha demostrado ser muy beneficioso en la prevención de enfermedades, desarrollo de la salud y rehabilitación. Además ayuda al carácter, y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

**OBJETIVOS:** Analizar los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio de manera constante, ya sea física o psicológicamente hablando y el análisis de los perjuicios que acarrea el llevar un estilo de vida sedentaria.

**METODOLOGÍA:** Se realizó un análisis sistemático de los artículos científicos publicados en la última década. Las bases de datos consultadas fueron: revista española de cardiología, investigación y ciencia (edición española de Scientific American), y Organización Mundial de la Salud (OMS). Los descriptores empleados fueron: Ejercicio físico, ejercicio físico regular, ejercicio físico y salud, beneficios del ejercicio físico, physical activity y exercising. Los criterios que se utilizaron fueron: artículos en español o inglés que expliquen los diversos beneficios físicos y psicológicos del ejercicio diario.

**RESULTADOS:** En las últimas décadas se ha observado un pequeño descenso en la prevalencia de personas sedentarias. Sobre el 20-40% de la población es sedentaria. La mayoría de las personas dedican a su trabajo una porción del día muy relevante, y este suele ser un argumento para no realizar ejercicio físico.

**CONCLUSIÓN:** El deporte tiene muy diversos efectos beneficiosos para la salud, muchos de ellos relacionados con la prevención ante enfermedades cardiovasculares, y otros aspectos físicos, pero también ayuda a diferentes aspectos psicológicos como el autoestima, rebaja el estrés o reduce el nivel de depresión.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, REGULAR, BENEFICIOS, ANÁLISIS.

## LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PERSONAS MAYORES

ANGELES REVUELTAS GIL, REMEDIOS SÁNCHEZ CAMPOS, BEATRIZ MENCHON MENCHON

**INTRODUCCIÓN:** En la actualidad, el índice de vida es mucho mayor, el ejercicio físico en estas edades avanzadas pretende que la calidad de vida sea lo más favorable posible.

**OBJETIVOS:** Determinar los beneficios que aporta la actividad y el ejercicio físico en los pacientes ancianos.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda sistemática y bibliográfica en diversas bases de datos mediante diferentes artículos científicos.

**RESULTADOS:** El ejercicio físico y la actividad se puede realizar a través de la cinesiterapia a través del movimiento del cuerpo sin ayuda ninguna. Y la mecanoterapia con ayuda de aparatos mecánicos como los que se utilizan en fisioterapia o los parques geriátricos que encontramos al aire libre Para mantener la movilidad en los miembros tanto superior como inferior, aumentar fuerza física y muscular, mejorar la coordinación, la marcha en llano y en rampa, las funciones cognitivas, sensoriales, cardiovasculares y digestivas.

**CONCLUSIÓN:** Con este tipo de ejercicios físicos y mecánicos se intenta concienciar a la población anciana para que realicen una rutina diaria, como prevención y ayuda para llevar lo mejor posible la etapa de la tercera edad para mejorar su calidad de vida.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD, PARQUE, PERSONAS, MAYORES, GERIÁTRICO.

## LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES

SANDRA RAMÓN GERVILLA, MARIA JOSE RAMON GERVILLA, MARÍA DEL MAR GALISTEO SÁNCHEZ

**INTRODUCCIÓN:** Cuando llegamos a una edad dejamos de practicar muchos ejercicios por diferentes motivos sin darle mayor importancia a lo necesario que es practicar algún tipo de actividad física acorde con cada uno de nosotros.

**OBJETIVOS:** Conocer la importancia de seguir estado activos en nuestra vida diaria para nuestra salud. Para poder reducir los efectos del envejecimiento y ayudar a ralentizar estos cambios en nuestro cuerpo.

**METODOLOGÍA:** Para llevar a cabo este estudio se ha realizado una búsqueda en la web, en la que las bases de datos fueron dialnet, pubmed, escogiendo los artículos de mayor interés para su estudio.

**RESULTADOS:** Hacer ejercicio puede retrasar el envejecimiento del cerebro y puede prevenir el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Cada personada realizara el ejercicio acorde a su edad y acorde a sus posibilidades Caminar, nadar, bailar, etc. Solo es necesario llevar una rutina diaria. Pueden obtener muchos beneficios al realizar ejercicio regularmente y no solo a nivel físico si no emocional también, porque les ayuda a afrontar la vida con más optimismo.

**CONCLUSIÓN:** Se pueden observar muchos de los beneficios que conlleva realizar actividad física como la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, disminuye el riesgo de caídas, disminuye la incidencia de diabetes y en el caso de padecerla mejora su control, las personas que realizan ejercicio físico viven más años, etc. Y si a esto le sumamos una dieta equilibrada, no fumar y realizar un consumo moderado de alcohol se producen un aumento de los beneficios.

**PALABRAS CLAVE:** PERSONAS MAYORES, SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA, BENEFICIOS.

## **EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA TRAS REHABILITACIÓN RESPIRATORIA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA**

ANA BELEN GARCIA RODRIGUEZ, ESPERANZA LÓPEZ DOMENE, SARA MUÑOZ AGUILERA

**INTRODUCCIÓN:** La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar común. La EPOC causa dificultad para respirar. La causa principal de la EPOC es el tabaquismo. Los métodos más utilizados de medición en el EPOC: La manera tradicional es la espirometría, pero en los últimos años se han desarrollado procedimientos para evaluar la enfermedad combinando varios parámetro: La derivada de la Iniciativa GOLD y la desarrollada en España, la GesEPOC.

**OBJETIVOS:** Determinar la capacidad física en pacientes con epoc después de una rehabilitación respiratoria.

**METODOLOGÍA:** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en las bases de datos: Google académico, Scielo, Medline. Como operador booleano: AND; acotando dicha búsqueda a los años 2013-2018.

**RESULTADOS:** Se escogieron tres estudios, por un lado, se analizo la actividad física tanto de forma basal como tras unos meses después de rehabilitación respiratoria, no encontrando diferencias entre ambos periodos. Por otro lado, se comprobó en distintos niveles de vida, inactivo, sedentaria y activa. Estos estudios mostraron como la incidencia de otras variables como el habito tabáquico o la dieta, influyen de manera proporcional a la actividad física, y más aun en pacientes con EPOC.

**CONCLUSIÓN:** La incidencia del tabaquismo en la EPOC y su mortalidad, encuentra que los pacientes fumadores por muchos años no responden de forma satisfactoria al tratamiento rehabilitador, consistente en ejercicios respiratorios, además de tener mayor riesgo de morir jóvenes. Es necesario detectar precozmente a los pacientes en riesgo que podrían beneficiarse de intervenciones específicas y concienciar a los pacientes del peligro que corren con malos hábitos como el tabaco y sedentarismo entre otros.

**PALABRAS CLAVE:** EPOC, REHABILITACIÓN, RESPIRATORIO, ACTIVIDAD FÍSICA, ENFERMERÍA.

## **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PACIENTES CON ARTROSIS**

JOSE MANUEL POISON CEJUDO, MARIA ISABEL PELÁEZ LOZANO, MARIA INMACULADA MEDINA PEÑUELA

**INTRODUCCIÓN:** La artrosis es una enfermedad articular degenerativa, no sistémica que implica la pérdida localizada de cartílago y remodelación del hueso adyacente. Presenta múltiples factores de riesgo: genéticos (40-60% en mano, rodilla y cadera), constitucionales (edad, sexo femenino, obesidad, etc) y biomecánicos (lesión articular, uso laboral, pérdida de fuerza muscular ,etc). La Actividad Física es considerada por la OMS como el factor que interviene en nuestra salud ya que engloba cualquier movimiento corporal mediante el sistema musculoesquelético.

**OBJETIVOS:** Conocer las aportaciones que otorga la actividad física en personas con artrosis.

**METODOLOGÍA:** Base de datos: SciELO, Medigraphic y otras fuentes terciarias. Descriptores: Beneficios, Artrosis, Calidad de vida, Educación, Actividad Física y Pacientes. Fórmulas de Búsqueda: “Actividad Física y Artrosis”, “Calidad de vida en pacientes con artrosis” y “Educación de la salud y artrosis”.

**RESULTADOS:** La Actividad Física realizada de manera regular con intensidad media es eficaz para la mejora nutricional del cartílago articular, ya que estimula su remodelación y reparación, además disminuye la inflamación y el dolor, mejora la flexibilidad, aumenta la amplitud y la fuerza. Pero también proporciona beneficios generales como la mejora de la función Cardiovascular, disminuyendo el riesgo coronario, morbilidad y mortalidad, además de los beneficios psicológicos. Actualmente el tratamiento no farmacológico es la 1ª elección, jugando la Actividad Física un papel fundamental. El objetivo del tratamiento a través del ejercicio son el abordaje de la sintomatología, para permitir la mayor funcionalidad e independencia de la persona en su vida cotidiana.

**CONCLUSIÓN:** La Actividad Física no solo parece no tener un efecto perjudicial sobre la rodilla y la cadera sino que beneficia la salud articular. Se recomienda por la mayoría de expertos medidas no farmacológicas para tratar la artrosis, como pueden ser: ejercicios aeróbicos, de fuerza, acuáticos; y fisioterapia para mejorar el funcionamiento físico, discapacidad y el dolor.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS, ARTROSIS, CALIDAD DE VIDA, PACIENTES, EDUCACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA.

## IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD LABORAL Y DEPORTIVA

ANA BELEN GARCIA RODRIGUEZ, ESPERANZA LÓPEZ DOMENE, SARA MUÑOZ AGUILERA

**INTRODUCCIÓN:** Salud laboral no es solo no tener enfermedades sino la promoción y realización de hábitos saludables, entre ellos la práctica deportiva. La promoción de la salud en el ámbito laboral tiene máxima importancia ya que el éxito de una empresa está en tener trabajadores, competentes, innovadores y motivados, y para ello, el primer paso es la salud. También es una manera de evitar el absentismo y la rutina laboral.

**OBJETIVOS:** Determinar medidas para promover la salud en el ámbito laboral y deportivo, para así, disminuir el absentismo y el estrés laboral, y con ello, aumentar la productividad y la realización personal y laboral de los trabajadores.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos: Scielo y MedlinePlus, para responder a los objetivos, llevando a cabo un análisis y revisión de estudios y artículos científicos, entre los años 2006 y 2018. Se excluyeron aquellos estudios y artículos centrados solo en salud laboral sin práctica deportiva.

**RESULTADOS:** Según las investigaciones en la práctica deportiva en el ámbito laboral se han observado y obtenido únicamente ventajas: En el empleado: una mejora de la calidad de vida y estado de salud, satisfacción personal y laboral, reducción del estrés y absentismo y aumento de la salud y productividad. En el empleador: una mejora en el clima laboral, aumento de productividad y salud de los trabajadores, y con ello, disminución de las bajas laborales, ahorro económico.

**CONCLUSIÓN:** La práctica deportiva se está fomentado cada día mas en las empresas, puesto que con ello se obtiene una mejora de la salud laboral, obteniendo así una conciliación ente la vida laboral y personal.

**PALABRAS CLAVE:** DEPORTE, ENFERMERÍA, PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD.

## PACIENTE CON DISNEA: A PROPÓSITO DE UN CASO

SONIA RUIZ RONDAN, JESUS ANTONIO ORTEGA CORREA, SAMANDA SERVAN MOJONERO

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Paciente 73 años de edad que acude a urgencias por disnea, nerviosismo. Refiere que va acompañada de espasmos musculares que ella relaciona con ansiedad.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** En la exploración se detecta buen estado general, buena coloración de piel y mucosas, taquipneica, conciente y colaboradora. Tórax: auscultación respiratoria murmullo vesicular disminuido, con roncus y crepitantes. Auscultación cardíaca; tonos rítmicos a 70 lpm sin soplos. Abdomen; blando, depresible, sin masas ni megalias. Neurológicos; pupilas isocóricasnormorreactivas a la luz y a la acomodación. Movimientos oculares extrínsecos conservados. Restos de pares craneales normales. Fuerza, sensibilidad conservadas. Se solicita analítica, gases y rx de tórax. Analítica: Hemograma: Hb: 14 g/dL, Hto: 38%, HCM: 28, Plaquetas: 8.000 /UL, Leucocitos: 8.40 /UL (E: 3,5%; B: 0,5%; L:18%; M: 9%; N:68%); Bioquímica: Glucosa: 120 mg/dL; creatinina 1 mg/dL; ALT:17 U/L; AST:20 U/L; GGT:14 U/L; LDH: 545 U/L;Calcio: 97 mg/L; PCR: 5,5 mg/L; Ecocardiografía: FE: 69%; no aparece alteraciones. Gases venoso; Ph; 6,41, PCO2; 40,0, PO2:28, Bicarbonato:25,3. Rx tórax; liquido en cisuras.

**JUICIO CLÍNICO:** Ansiedad. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Una vez finalizado el dx parece ser que la ansiedad que está padeciendo en estos días, puede ser por la disnea. Y que en sus antecedente está con seguimiento por neumología por EPOC grave estadio IV de predominio enfisema fenotipo asma con insuficiencia respiratoria crónica.

**PLAN DE CUIDADOS:** Es fundamental tranquilizar al paciente quitándole cualquier estado de ansiedad que pueda tener. Debido a la cantidad de secreciones que presenta la paciente se va estimular el reflejo de la tos y el drenaje postural y si no fuera suficiente se podría aspirar. Se le añade a su tratamiento Salbutamol 5 mg/ml 10 ml solución inhalación cada 8 horas.

**CONCLUSIONES:** Disnea es la sensación subjetiva de una respiración difícil o molesta. Debido a la cantidad de síntomas que puede ocasionar se requiere la valoración integral y personalizada del paciente preciso para un tratamiento y cuidados.

**PALABRAS CLAVE:** EPOC, PRUEBA DE EJERCICIO, PRUEBA DE MARCHA, CALIDAD DE VIDA.

## **INFLUENCIA DEL EJERCICIO EN EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

NAZARET DELGADO OLEA , ALVARO GUTIERREZ IBAÑEZ, ELENA PALMA AYLLÓN

**INTRODUCCIÓN:** Las enfermedades cardiovasculares son responsables del 40% de todas las muertes. En los países desarrollados, representan la primera causa de muerte. Además de la edad y el sexo, el sedentarismo se define como un factor de riesgo mayor para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

**OBJETIVOS:** Identificar evidencia científica acerca de la influencia y beneficios de la realización de ejercicio físico en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

**METODOLOGÍA:** Esta revisión sistemática de 5 artículos se inició realizando una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PUBMED y SciELO, utilizando las palabras clave: "EXERCISE", "CARDIOVASCULAR DISEASE", "PREVENTION", "BENEFIT" Y "NURSING". Se consultó además la aplicación Google Scholar. Los criterios de selección fueron: artículos publicados entre 2014 y 2017, en idioma inglés o español y disponibles en texto completo. Se excluyeron artículos sobre pediatría y aquellos que no aportaron información relevante para la revisión.

**RESULTADOS:** El ejercicio físico controlado y dirigido logra mejorar el flujo coronario, el riesgo sanguíneo y el control de los factores de riesgo cardiovascular. En las personas con patología cardiovascular, el efecto positivo del entrenamiento forma parte de la terapéutica, mejorando la respuesta ante las demandas de la vida cotidiana y disminuyendo el riesgo de presentación de cardiopatía isquémica.

**CONCLUSIÓN:** El efecto positivo del entrenamiento, tanto en personas con patología del sistema cardiovascular como sin ella, está suficientemente demostrado. La consecuencia es una disminución de la mortalidad y morbilidad y la mejora de la calidad de vida en ambos grupos. Desde Enfermería destaca la importancia de informar bien a pacientes con FR mayor para desarrollar ECV, realizar un seguimiento y promover actividad física que mejore la adherencia al tratamiento en pacientes en rehabilitación cardíaca.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO, ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, PREVENCIÓN, BENEFICIO, ENFERMERÍA.

## EL EJERCICIO FÍSICO EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

ALBA DEL ROCIO VIEJO LOPEZ, ALEJANDRA SOTO ROMERO, MARIA DOLORES SANCHEZ RUIZ, LAURA DE LA PLATA CARRILLO

**INTRODUCCIÓN:** La actividad física es beneficiosa física y emocionalmente para la población general; en el caso de niños y adolescentes la importancia va más allá, debido a que son etapas críticas de la vida en las que cualquier factor puede tener una repercusión futura importante en su etapa adulta. Y existen estudios sobre esa influencia positiva en sus posteriores etapas.

**OBJETIVOS:** Conocer los beneficios de la actividad física en el niño y adolescente.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica en las bases de datos “Scielo”, “Pubmed” y “Google académico”. Los descriptores usados son “ejercicio”, “actividad física”, “adolescente”, “niño”, seleccionando artículos en inglés y español y cuyo año de publicación fueran del año 2014 en adelante.

**RESULTADOS:** Se conoce que los beneficios del ejercicio en el niño y adolescente son buen estado físico general (sistema cardiovascular, locomotor); y buen estado emocional y social: según estudios, la práctica de ejercicio en el niño y adolescente tiene efectos significativos sobre el autoconcepto académico y físico, así como en la autoeficacia académica y social, mejora el bienestar y el desarrollo. Sin embargo, hay muchos estudios donde resalta el predominio masculino en la realización de ejercicio, siendo menos las niñas que lo practican. Además, el inicio de actividad física en el niño hace que en la etapa adulta siga practicándolo con más facilidad.

**CONCLUSIÓN:** Se demuestra los muchos beneficios de practicar ejercicio en estas etapas, por lo que es muy importante fomentar su práctica tanto por parte de los profesionales de la salud como por parte de los padres, profesores. De ahí a que no solo debemos intervenir con los niños y adolescentes sino también con su entorno. Debido a la menor practica por parte de las niñas, se debería de incidir en este sector. Asegurar este hábito de vida en estas etapas es asegurarles un mejor futuro.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO, ACTIVIDAD FÍSICA, ADOLESCENTE, NIÑO.

## **ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DE TERCERA EDAD EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**

ROSA LINAREJOS SÁNCHEZ CALVACHE, NÚRIA SOUSA NUÑEZ, INES BLANCO GONZALEZ, MANUEL NAVARRO ASENSIO, YOLANDA MARTINEZ CAMPO, BEATRIZ PÉREZ MORENO, MONTSERRAT DOMÈNECH PEJO, ELENA LOPEZ PEREZ, VANESA BAHÓN TORAL, ROSA MARÍA IGLESIAS SANCHO, MONICA TANIA ANGUITA AMADOR, MARIA DEL CARMEN SÁNCHEZ ESCUDERO

**INTRODUCCIÓN:** La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista individual como desde una visión global de la sociedad. En concreto, en las personas de tercera edad que se encuentran en situación de dependencia en domicilio, la actividad física adaptada a sus capacidades supone un beneficio, ya que ayuda a mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.

**OBJETIVOS:** Conocer los beneficios de la actividad física en personas de tercera edad en situación de dependencia e identificar aquellos ejercicios físicos que pueden ser llevados a cabo.

**METODOLOGÍA:** Se realizó la búsqueda bibliográfica en la bases de datos SCIELO. Los descriptores y fórmulas de búsqueda empleadas fueron “envejecimiento” and “actividad física”.

**RESULTADOS:** Se obtuvieron 27 resultados. Se seleccionaron 3 artículos. La actividad física incrementa la capacidad de autocuidado, la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad y contribuye en gran manera al equilibrio psicoafectivo. Además, disminuye la ansiedad, el insomnio, la depresión y previene las caídas. La respiración y la relajación son elementos claves para la realización y la efectividad de la actividad física.

**CONCLUSIÓN:** Hay un déficit de conocimiento y falta de implicación por parte de los profesionales de la salud y las instituciones sanitarias en cuanto a las actividad física que puede ser llevada a cabo en personas de tercera edad en situación de dependencia en el domicilio. Es necesaria la formación y dedicación por parte de los profesionales, lo que conlleva la detección y monitorización de la actividad física, dado que mejora la calidad de vida, potencia las capacidad aún conservadas, evitando el deterioro tanto funcional como psicológico que conlleva la inmovilidad.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FÍSICA, ENVEJECIMIENTO, DEPENDENCIA, RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN.

## **EJERCICIO FÍSICO PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS EN EL PROFESIONAL SANITARIO**

JUAN JESÚS LÓPEZ MOYA, SILVIA ROSILLO SANJUAN, EUGENIO OCAÑA MADERO

**INTRODUCCIÓN:** El trabajo diario, genera un gran acumulo de estrés para la persona que los realiza. Mantener esta situación de forma prolongada puede llevar a sufrir alteraciones y cambios. Una solución es realizar ejercicio físico. La actividad física y el deporte actúan contra el estrés principalmente de dos maneras: fisiológicamente y psicológicamente.

**OBJETIVOS:** Analizar la importancia de realizar un programa de ejercicio físico para el control del estrés en los profesionales sanitarios.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica, en las bases de datos Cuiden, MedLine PubMed. El periodo revisado fue durante los años 2012-2014. Descriptores de búsqueda: ejercicio físico, estrés, calidad de vida, profesional sanitario.

**RESULTADOS:** Realizar actividades físicas al aire libre, de forma regular favorece la reducción del estrés. Es aconsejable realizarlo en grupo. Hay bastantes deportes que ayudan a lograrlo: La natación, correr y el ciclismo. Es recomendable alternar estos tres tipos de deporte, contribuyendo a disminuir el estrés y a mejorar el rendimiento y calidad de la persona que los realiza.

**CONCLUSIÓN:** Se evidencia que la realización de ejercicio físico de forma regular mejora los niveles de ansiedad y estrés generados en el trabajo. Es importante llevar una rutina en su realización, consiguiendo grandes resultados en la salud del usuario. Es recomendable la combinación de varios deportes.

**PALABRAS CLAVE:** CONTROL, PERSONAL SANITARIO, ACTIVIDAD, ESTRÉS, EJERCICIO FÍSICO.

## ABORDAJE ACERCA DE LA MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTISTA

MARTA JIMÉNEZ LEÓN, MERCEDES GARNICA ALVAREZ, AMAYA ALEJANDRA JIMÉNEZ OJEMBARRENA

**INTRODUCCIÓN:** La muerte súbita (MS) en el deportista es la que acontece de forma inesperada, por causa natural, no traumática ni violenta, y en un corto período y cuyos síntomas aparecen durante o en la hora siguiente a la práctica deportiva. Es un acontecimiento poco frecuente, pero las características de juventud, aparente ausencia de enfermedad y máximo rendimiento físico del deportista lo convierten en un cuadro con gran repercusión no solo en los allegados, sino también en otros deportistas y sobre la opinión pública.

**OBJETIVOS:** Revisar la bibliografía sobre las causas en España que producen MS en deportistas, y las medidas de prevención.

**METODOLOGÍA:** Bases de datos: Cochrane Plus y Google Académico. Fórmulas de búsqueda: Estudios con datos empíricos de revista científica, estudios que traten sobre muerte súbita en deportistas en España, y estudios que investiguen sobre las medidas de prevención de la MS. Se utilizó un intervalo de tiempo 2015-2017 y se restringió a resultados en español.

**RESULTADOS:** De un total de 691 resultados, se revisaron 52, y finalmente se incluyeron 5 por cumplir los requisitos.

**CONCLUSIÓN:** En España, las causas más prevalentes de MS son de origen cardiovascular. Las más habituales son la displasia arritmogénica del ventrículo derecho, la miocardiopatía hipertrófica y las anomalías congénitas. Del total de afectados estudiados, el 90% son varones. Como prevención hay que detectar precozmente y evaluar a los atletas con sospecha de miocarditis, realizando todo tipo de pruebas médicas, desde el ECG y la auscultación cardiaca, hasta la toma de muestras. Los deportistas con sospecha o diagnóstico de miocarditis deben seguir una serie de recomendaciones antes de volver a realizar esfuerzos físicos. Además, la educación a la población general sobre soporte vital básico es fundamental.

**PALABRAS CLAVE:** MUERTE SÚBITA, DEPORTISTA, ESPAÑA, DEPORTE, ACCIDENTE CARDIOVASCULAR.

## ENFERMERÍA Y EL EJERCICIO FÍSICO EN ANCIANOS DIABÉTICOS

INMACULADA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, MARIA DEL MAR FERRE ROVIRA, MARIA DOLORES UBEDA CUENCA

**INTRODUCCIÓN:** Uno de los mayores potenciales del ejercicio físico en relación a la diabetes se encuentra en su efecto preventivo, especialmente en aquellos individuos con alto riesgo de padecerla.

**OBJETIVOS:** Identificar los beneficios de realizar actividad física en la edad anciana.

**METODOLOGÍA:** Para este trabajo se ha realizado una búsqueda bibliográfica en bases de datos nacionales e internacionales, tales como Medline, Cuiden, Dialnet... , De no más de 10 años de antigüedad.

**RESULTADOS:** Evitar el sedentarismo en ancianos diabéticos: la diabetes tipo 2 afecta en España al 14% de la población adulta, y en el caso de mayores de 70 años estos niveles sobrepasan el 30%. Los beneficios del ejercicio físico: la práctica de ejercicio físico regular reduce los niveles de hemoglobina glucosilada en 0.6-0.7Puntos, muy cerca del efecto de algunos antidiabéticos orales. Ejercicio físico adaptado a ancianos diabéticos: considerar las limitaciones para determinados ejercicios, así como complicaciones crónicas de la diabetes u otras patologías. Cómo debemos empezar: con actividades básicas como caminar, nadar o bicicleta estática, pues tienen un bajo impacto sobre las articulaciones. El ejercicio físico es saludable en ancianos diabéticos, por lo que nos hemos atrevido a plasmar una serie de ejercicios según las limitaciones de cada paciente, para mejorar en su día a día.

**CONCLUSIÓN:** El ejercicio físico es parte fundamental del tratamiento de ancianos diabéticos. Es recomendable realizarlo a diario, siempre adaptado a las características de cada persona y según sus preferencias. Mantenerse activo a lo largo de la vida no solamente permite un mejor control de la diabetes, sino también un mejor estado de salud general y una mayor calidad de vida.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, DIABETES, BENEFICIOS, ANCIANOS.

## TRATAMIENTO DE CÁNCER: ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES Y NIÑOS

ANA ISABEL PARRA SANCHEZ, MARÍA ISABEL PÉREZ SÁNCHEZ, JUANA ANTONIA GARRO GARCIA

**INTRODUCCIÓN:** Los estudios han demostrado los beneficios de la actividad física en todos los campos de nuestra vida incluida la ayuda para superar enfermedades como es el caso del cáncer.

**OBJETIVOS:** Determinar los beneficios que aporta la actividad física en los pacientes con cáncer.

**METODOLOGÍA:** Estudio de revisión teórica. Las bases de datos consultadas son Pudmed, Cochrane, library Plus, Dialnet, Medicina en español, Scielo y CINALH. Los artículos seleccionados cumplen los criterios de ser gratuitos, a texto completo y con un límite temporal de los últimos 10 años.

**RESULTADOS:** Los resultados nos muestran que la condición física en niños/as y adolescentes en tratamiento de cáncer tiene efectos positivos. Estos efectos positivos afectan a la composición corporal, la fuerza muscular, flexibilidad, la aptitud cardiorrespiratoria y la calidad relacionados con la salud como son los efectos físicos de padecer cáncer, sin embargo no se han encontrado efectos positivos en la fatiga, nivel de actividad diaria y eventos adversos.

**CONCLUSIÓN:** El entrenamiento físico para los participantes de cáncer infantil no son aún convincentes las razones pueden ser un pequeño número de participantes y que el diseño del estudio sea insuficiente, pero también existe la posibilidad de que pueda ser que este tipo de intervención no sea tan eficaz como en los pacientes adultos con cáncer. Es necesario seguir estudiando con objetivos e intervenciones comparables, utilizando un número mayor de participantes (adolescentes y niños con la enfermedad) que también incluyan diferentes diagnóstico.

**PALABRAS CLAVE:** NIÑOS, ADOLESCENTES, CÁNCER, ACTIVIDAD FÍSICA.

## **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD**

GUADALUPE LUQUE PEREA, ANDRÉS REDONDO FERNÁNDEZ, MANUEL GAETE POZUELO

**INTRODUCCIÓN:** Realizar actividad física moderada con regularidad es uno de los factores claves en la mejora de la salud, además que nos permite disfrutar de una serie de ventajas una de ellas es la disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Es imprescindible alimentarse adecuadamente y dormir las horas necesarias.

**OBJETIVOS:** El objetivo de Mantener una actividad física puede llegar a evitar lesiones importantes en nuestro cuerpo y es la base de un estilo de vida más saludable.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión sistemática en diferentes bases de datos.

**RESULTADOS:** Toda actividad física es una mejora importante para la salud nos ayuda a reducir una serie de enfermedades. Además de fortalecer los músculos. Es fundamental para ayudar a controlar el sobrepeso ,prevenir la obesidad y el porcentaje de masa corporal siempre que vaya acompañada de una buena alimentación. Es posible alcanzar su objetivo haciendo alteraciones bastante sencillas de su rutina diaria sin necesidad de apuntarse al gimnasio o correr un maratón.

**CONCLUSIÓN:** Se viene observando que la poca actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que se refiere a la mortalidad ,además de ser la principal causa de cánceres ,diabetes, obesidad etc... Por lo cual se aconseja realizar una serie de actividades beneficiosas para la salud y una buena alimentación.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS DEL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, MOVIMIENTOS.

## **EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO COMO TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO**

CARMEN CAMACHO HIDALGO, JUAN ANTONIO GARCIA MACIA, LUZ VIVIANA DÍAZ BURGA

**INTRODUCCIÓN:** Según la bibliografía hasta un 40% de las mujeres españolas mayores de 55 años sufren incontinencia urinaria de esfuerzo, y aunque no es una patología grave, repercute mucho en la calidad de vida de quien la padece. El entrenamiento consiste en fortalecer la musculatura del suelo de la pelvis con dos objetivos: conseguir un mejor tono muscular de base y mejorar su fuerza de contracción, dando todo ello lugar a una mejora de la continencia.

**OBJETIVOS:** Valorar la efectividad de los ejercicios de suelo pélvico como tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres de edad superior a 55 años para mejorar su calidad de vida.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos como Cochrane Library, Pubmed y Medlineplus relacionadas con la incontinencia urinaria de esfuerzo y el entrenamiento de la musculatura de la pelvis como tratamiento para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Se utilizaron descriptores como: incontinencia urinaria de esfuerzo, calidad de vida y ejercicios suelo pélvico.

**RESULTADOS:** Se obtuvieron un total de 142 estudios relacionados con la incontinencia urinaria de esfuerzo en las bases de datos mencionadas, de los cuales 22 cumplían los criterios de inclusión sobre entrenamiento del suelo pélvico. Estos ejercicios son el tratamiento mas recomendado por las enfermeras ya que son los que más beneficios reportan en cuanto a mejora de la continencia.

**CONCLUSIÓN:** Un entrenamiento de la musculatura de la pelvis diario mejora notablemente la calidad de vida de las mujeres que sufren de incontinencia urinaria de esfuerzo, sin embargo requieren de constancia diaria a largo plazo por lo que muchas mujeres abandonan el hábito. Por otro lado, no existen numerosas investigaciones que muestren resultados objetivos y claros sobre los beneficios de esta terapia.

**PALABRAS CLAVE:** INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO, CALIDAD DE VIDA, TRATAMIENTO, PREVENCIÓN, EJERCICIOS SUELO PÉLVICO.

## **BAILOTERAPIA EN LA ENFERMEDAD DE FIBROMIALGIA**

JOSE ANGEL MUÑOZ SANCHEZ, CLAUDIA CAMACHO ARCA, INMACULADA FERNANDEZ REDONDO

**INTRODUCCIÓN:** Se cogen un numero de pacientes para ser tratados con un método terapéutico que es el baile, no es muy convencional pero queremos ver si es efectivo.

**OBJETIVOS:** Pretender que los pacientes tengan una mayor movilidad, agilidad y elasticidad. Observar si este método hace que llevar la enfermedad sea mas favorable. Fomentar la diversión en un método terapéutico que suelen ser lo contrario.

**METODOLOGÍA:** Cogemos una cantidad de 20 pacientes comprendidos en edades desde 50 hasta los 80 con calidad de vida necesaria para estos tipos de ejercicios. Usamos una sala en la cual metemos a todos los pacientes a realizar ejercicios de baile y coordinación, orientados a movimientos tanto dirigidos a los MMSS y MMII.

**RESULTADOS:** Observamos que dentro de los pacientes seleccionados tenemos que el 90% tienen buenas actitudes para seguir la terapia. El 10% restante les cuesta y hay que hacer un trabajo mas selectivo. De todos ellos, han tenido una evolución favorable.

**CONCLUSIÓN:** No sabemos si es por la realización de la terapia en grupo, que son ejercicios en los cuales se llevan a cabo en armonía con el grupo, pero podemos decir que ha sido todo un éxito tanto a nivel terapéutico (muchos de ellos tienen menos molestias, dolores) como moral. Que tal vez esto sea lo que les haya ayudado a “tener menos molestias”.

**PALABRAS CLAVE:** BAILE, PASOS, ESTIRAMIENTOS, DIVERSIÓN.

## ANÁLISIS DEL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DE HEMODIÁLISIS

INMACULADA MARTÍNEZ JIMÉNEZ, MARÍA CONCEPCIÓN HUERGA GARCÍA, ISABEL CASTILLO ALARCÓN

**INTRODUCCIÓN:** Los pacientes con enfermedad renal crónica en estadio V en Hemodiálisis presentan una importante disminución de la condición física y de la capacidad funcional. El ejercicio físico en estos pacientes constituye una herramienta terapéutica básica para mejorar su calidad de vida.

**OBJETIVOS:** Identificar y determinar los efectos del ejercicio para contrarrestar el deterioro fisiológico, funcional y psicológico con la ERC-V.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica en las siguientes bases de datos Cuiden, Cochrane, Enfispo, Pubmed, Dialnet, Lilacs y Scielo en el periodo comprendido 2011 al 2017.

**RESULTADOS:** El ejercicio físico en los pacientes de hemodiálisis constituye un elemento importante para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud principalmente al aumentar la capacidad funcional y el componente mental de los pacientes. Se utilizan ejercicios aeróbicos o combinados y fuerza-resistencia, que junto a la electro estimulación ayuda a aumentar la fuerza muscular en miembros inferiores y superiores, la capacidad funcional de los pacientes y el consumo pico de oxígeno en la prueba de esfuerzo.

**CONCLUSIÓN:** El programa de entrenamiento físico en los pacientes de hemodiálisis (aeróbico, aislado o combinado con el ejercicio de fuerza y la electroestimulación) mejora la calidad de vida del paciente.

**PALABRAS CLAVE:** HEMODIÁLISIS, ENFERMERÍA, EJERCICIO FÍSICO, ERC, ERC.

## ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN EL SER HUMANO

ROSA PAMELA GILABERT SANCHEZ, MARIA DEL MAR GOMEZ CUESTA, MARIA ISABEL RUIZ ALVAREZ

**INTRODUCCIÓN:** Llevar a cabo una actividad física diariamente hará posible que aparte de sentirte mejor contigo misma consigas una serie de beneficios para la salud. La actividad física reduce los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares y otras series de enfermedades como obesidad cáncer osteoporosis. Actividades diarias por ejemplo caminar hasta el trabajo hacer las labores domesticas ir a comprar o cualquier actividad que puedas hacer como parte de tu vida diaria.

**OBJETIVOS:** Determinar la importancia sobre el ejercicio físico diario para favorecer una salud adecuada.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda sistemática y bibliográfica en diversas bases de datos.

**RESULTADOS:** La mayor visibilidad de los resultados físicos mediante una mejoría no sola a nivel del tono muscular y/o cardiovascular sino también a nivel psicológico ya que nos sentimos mejor con nosotros mismos con más vitalidad y energía para enfrentar el día a día. Llevar a cabo una rutina diaria, una serie de ejercicios en un ámbito divertido y saludable que nos harán sentir bien, entre ellos: Caminata de 20-30 min diarios. Ejercicios aerobicos en casa durante 30 min. Subir o bajar escaleras 15min diarios. Nadar 2-3 veces por semana. Andar en bicicleta de manera regular.

**CONCLUSIÓN:** La relación actividad y ejercicio físico es clara np solo se encuentran evidencias somáticas de los beneficios que se pueden tener sino que hay evidencias en la mejora de las relaciones con los demás proporciona interacción con otros individuos y mejora el estado anímico.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD, EJERCICIO, SALUD, BIENESTAR, DIETA.

## **IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA**

SAIDA LÓPEZ FERNÁNDEZ, CAROLINA ORTEGA CASTRO, MARIA DOLORES CASTRO RODRIGUEZ

**INTRODUCCIÓN:** La IU es un problema muy frecuente como consecuencia del debilitamiento del suelo pélvico, por lo que es muy importante la rehabilitación precoz de esta zona. Es una afectación muy prevalente en las mujeres, llegando a ser una de las más atendidas por los ginecólogos. Nos centramos en un tipo de tratamiento conservador y las actividades más eficaces para prevenir serían: educación vesical, masaje perineal y el que más destaca la realización de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico. Es la más adecuada porque es segura, rápida, sin contra indicaciones y sin efectos secundarios.

**OBJETIVOS:** Identificar los factores de riesgo en la incontinencia urinaria.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores las palabras clave anteriormente mencionadas.

**RESULTADOS:** Factores de riesgo: La bipedestación, obesidad, estreñimiento, debilidad de los músculos perineales, el embarazo y parto son algunas causas y las mas comunes por las que se debilita y lesiona el suelo pélvico. Se elabora un díptico en el que se reflejan consejos y los ejercicios hacer. Este se entrega y explica a las mujeres con factores de riesgo de padecer esta patología, a la vez que se pueden practicar ejercicios en clases especiales programadas y guiadas por un profesional. La evidencia manifiesta que los ejercicios de Kegel asociados al biofeedback es la técnica más eficaz por su bajo coste y sencillez.

**CONCLUSIÓN:** La prevención de forma rutinaria es fundamental para evitar distintas alteraciones del suelo pélvico. Aunque produce efectos inmediatos y a largo plazo en el tratamiento de la IU, evitando la utilización tratamientos más agresivos, es necesario un programa más específico para una mejora de los resultados. Se debería formar en estas técnicas preventivas a todos los profesionales que atienden a mujeres con factores de riesgo de padecer estas patologías.

**PALABRAS CLAVE:** PREVENCIÓN, SUELO PÉLVICO, INCONTINENCIA URINARIA, HIPOPRESIVA, EJERCICIOS KEGEL.

## VIGOREXIA: MÉTODO PARA SU DETECCIÓN

SAIDA LÓPEZ FERNÁNDEZ, CAROLINA ORTEGA CASTRO, MARIA DOLORES CASTRO RODRIGUEZ

**INTRODUCCIÓN:** Se viene observando un culto excesivo a la belleza y una obsesión por la salud hasta el punto de resultar contraproducente. “Vigorexia” alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular (aún teniéndolo) se manifiesta en la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con comportamientos obsesivos relacionados con la apariencia”. En el caso de la manorexia es un trastorno alimentario emparentado con la anorexia y la vigorexia, se caracteriza por el pánico a engordar en el hombre, lo que le lleva a realizar deporte de forma exagerada y una dieta constante.

**OBJETIVOS:** Identificar el método para detectar un paciente con vigorexia o con riesgo de sufrirla. Determinar medidas para promover una prevención/promoción de la salud.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores las palabras clave anteriormente mencionadas.

**RESULTADOS:** Se evalúa el Cuestionario de Complejo de “Adonis” para el análisis de la vigorexia. Consta de 13 ítems y valora el grado de preocupación que un sujeto siente por su apariencia física y hasta qué punto puede influir negativamente en su vida. El instrumento muestra adecuadas características psicométricas y es útil para la valoración de la vigorexia. Una de las prácticas más extendidas es la reducción de la ingesta calórica que conlleva un desequilibrio. Los efectos no son visibles a corto plazo, lo que agrava el trastorno ya que en aprecia los resultados deseados se aprecian a simple vista. El rendimiento se ve afectado a medio-largo plazo así como los otros efectos secundarios tales como desarreglos menstruales, problemas cardiovasculares, renales o endocrinos entre otros.

**CONCLUSIÓN:** La vigorexia va ganando terreno a otros trastornos más clásicos influyendo aun mas en hombres. Una autopercepción alterada por el marketing, contribuyen al desarrollo de este trastorno. El asesoramiento nutricional y detectar problemas psicológicos es lo más importante con estos usuarios que no son conscientes de su problema.

**PALABRAS CLAVE:** VIGOREXIA, NUTRICIÓN, DEPORTE, PREVENCIÓN.

## NATACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON ASMA

MONTSERRAT VANESA MAÑAS MARTINEZ, MARIA DEL CARMEN TORRES ZAGUIRRE, ANA MARIA ROMERA TORO

**INTRODUCCIÓN:** La natación habitualmente se puede considerar el deporte de elección para asmáticos y para aquellos con una tendencia hacia el broncoespasmo por ejercicio dados sus factores positivos: un ambiente caluroso y húmedo. También la posición horizontal ayuda a movilizar el moco de la parte inferior de los pulmones, aparte de colaborar en la tonificación de los músculos superiores del cuerpo.

**OBJETIVOS:** Determinar la efectividad y la seguridad del entrenamiento en natación como una intervención para el asma en los niños y adolescentes de hasta 18 años.

**METODOLOGÍA:** Búsqueda bibliográfica en bases de datos como PubMed, Cochrane, Scielo y Joanna Briggs Institute.

**RESULTADOS:** Se revisaron varios estudios experimentales con niños y adolescentes con asma estable con distintos tipos de afectación de leve a moderado. En todos los estudios el entrenamiento en natación tuvo un efecto clínicamente significativo sobre la capacidad de ejercicio en comparación con la atención habitual, medida como consumo de oxígeno máximo durante una prueba de ejercicio de esfuerzo máximo. Algunos estudios muestran incrementos en la capacidad aeróbica. La natación por lo tanto, incrementa el máximo consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max), disminuye la ventilación minuto en ejercicio submáximo, incrementa la ventilación expiratoria máxima, reduciendo las crisis de asma inducido por esfuerzo. Desde el punto de vista estadístico, es evidente el beneficio que tiene el entrenamiento físico en piscina de niños con asma.

**CONCLUSIÓN:** Los programas de actividad física para niños y adolescentes asmáticos mejoran la condición cardiorespiratoria, la coordinación neuromuscular y la autoconfianza. No se puede determinar si la natación es mejor que otras formas de actividad física. El personal de enfermería, deben fomentar hábitos de vida saludables realizando ejercicio físico y manteniendo una dieta equilibrada, así como evitar la exposición ante estímulos perjudiciales, destacando aquí el tabaco en el entorno del niño.

**PALABRAS CLAVE:** NATACIÓN, NIÑOS, ADOLESCENTES, ASMA.

## **BUEN AMBIENTE DE TRABAJO EN EL CENTRO HOSPITALARIO**

FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, LORENA DIAZ MORALES, INMACULADA GÓMEZ RUIZ

**INTRODUCCIÓN:** Los profesionales del mismo servicio en los hospitales comparten mucho tiempo juntos el buen ambiente a la buena armonía es fundamental para los buenos resultados y desarrollo del mismo. Se crea un ambiente agradable y personal motivando, que se contagia al paciente, usuario y demás compañeros.

**OBJETIVOS:** El principal objetivo es dar buen servicio al usuario, paciente y familiares en todo momento, informando, agilizando y resolviendo cualquier duda dándole confianza y tranquilidad. Intentar detectar cualquier anomalía y mejorar los resultados. Solucionar y mejorar el tiempo de espera reduciéndola al mínimo posible. Dar la mejor calidad a los pacientes y usuarios.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado los descriptores mencionados anteriormente.

**RESULTADOS:** La motivación a los trabajadores va relacionada en el buen ambiente entre profesionales, buen trato, dialogo, coordinación y respeto, son las bases sobre las que hay que empezar a trabajar, para obtener los mejores resultados en el clima de los profesionales en el área de trabajo. Nunca un no es mío, todo lo contrario compañero/a yo te ayudo. O al usuario una simple pregunta, ¿le puedo ayudar en algo? Es una forma de que todo sea mucho más fácil a la hora de desempeñar su trabajo apoyado y orientado por un buen profesional.

**CONCLUSIÓN:** El profesional cuando esto ocurre después de su jornada de trabajo sale satisfecho del resultado obtenido y las cargas de trabajos se hacen llevaderas por la colaboración de todo el personal del servicio médicos, enfermos, auxiliares, celadores, cocineros, pinches, y limpiadoras e incluso familiares. Tranquilizar y dar confianza al usuario, coordinación entre los profesionales, agilizando y siendo resolutivos. Los resultados cuando existe buen ambiente en el trabajo con muy satisfactorio y se da una atención y trato paciente que todo le es más fácil al personal dentro del área de trabajo, se crea una afinidad al usuario, trabajador que de confianza y buen trato por parte del paciente.

**PALABRAS CLAVE:** SERVICIO, AMBIENTE, PACIENTE, FAMILIARES, MOTIVACIÓN, BASES.

## **IMPORTANCIA DEL FREGADERO EN LA COCINA DEL CENTRO HOSPITALARIO**

FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, INMACULADA GÓMEZ RUIZ, LORENA DIAZ MORALES

**INTRODUCCIÓN:** En el fregadero hay dos pinches, una se va a echar leche en los termos, la leche desnatada, entera y sin lactosa en la hornilla en la pequeña la cantidad que el jefe de cocina tiene dicho por la dietética. Luego, tiene que enchufar los termos, con los dos pinches una de rincón y otra con la de urgencias y llenarlas de leche y otro termo de agua para las manzanillas.

**OBJETIVOS:** Dar a conocer la importancia del uso que tiene el rincón del fregadero en la cocina del hospitalaria.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores mencionados anteriormente.

**RESULTADOS:** La otra piche del fregadero se va a hacer bocadillos para diálisis para el desayuno y el almuerzo y el turno de la tarde hace los bocadillos de la merienda y la cena. Cuando termina de a tarea cada una se va al fregadero a llenar los fregaderos de agua y se pone a fregar todo lo que sale sucio de la cocina cuando termina la cinta fregamos todo lo que nos trae sucio y cuando termina de todo fregamos los fregaderos lo dejamos todo limpio. Cuando tiene los termos llenos los revisamos para que este bien enchufadas poner la cinta que este bien caliente, después poner dos hoyas grandes para las hornillas poner la leche desnatada y entera para que este caliente para cuando empiece la cinta estén llenos los termos para que no falte leche.

**CONCLUSIÓN:** Una relación no exhaustiva de las tareas realizadas por los pinches podría ser la siguiente: Limpieza de carne y pescado (junto con los cocinero). Preparación de verduras (lavado y corte). Montaje de ensaladas y de postres. Preparación de bocadillos. Limpieza de cocina, fogones, planchas, volquetes y freidoras. Lavado de ollas, cacerolas y otros útiles de trabajo. Transporte de carros de comida preparada. Emplatado y desemplatado de bandejas. Reparto de comidas por plantas de hospitalización. Limpieza de cintas, carros de servicio de comidas.

**PALABRAS CLAVE:** RINCÓN, CINTAS, FREGADERO, COMIDA, COCINAR, DIETÉTICA.

## **LA FALTA DE RECURSOS Y ESTRÉS EN LOS CENTROS HOSPITALARIOS: USUARIOS**

INMACULADA GÓMEZ RUIZ, FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, LORENA DIAZ MORALES

**INTRODUCCIÓN:** El profesional no sanitario se ve envuelto en un estrés diario, al procurar dar el mejor servicio a los usuarios, pero no siempre a consecuencia de las cargas de trabajo que cada vez son mayores se hace soportar la presión del trabajo. La finalidad es ver las necesidades, utilizar los recursos que tenemos con el mejor fin y los mejores resultados. Usuarios y trabajadores para no llegar al estado de estrés por sobre cargas de trabajo o esperar y falta de información al usuario.

**OBJETIVOS:** Determinar la falta de recursos y la importancia de que se encuentre en perfecto estado, para su utilización implicado al personal encargado de su mantenimiento y su adquisidor informado por la opinión del personal que lo utiliza con los mejores resultados para el usuario. Evitar escaso personal para desarrollar el trabajo sin estrés y fluido con resultados rápidos para el paciente.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores mencionados anteriormente.

**RESULTADOS:** La falta de material: La falta de material y la deficiencia en el trabajo aparte de estrés es la mala imagen y mal servicio para el paciente, familiares y usuarios. Y realmente los trabajadores del servicio andaluz de salud por su entorno de trabajo, bien con el estrés en su entorno de trabajo por el tipo de usuarios que reciben, pacientes, enfermos y familiares preocupados y fuera de su hábito sitio desconocido.

**CONCLUSIÓN:** Con estas puntas se llega a la conclusión que el entorno de trabajo está predispuesto al estrés el tipo de usuarios a los que se presten servicios. El estrés viene provocado por varias razones. Dependiendo cada categoría son algunas causas: Sobre carga de trabajo. Falta de materiales. Falta de organización. Sobre carga en el trabajo: La falta del personal es la causa ,as significativa entre el propio personal, usuario y personal. Causa un desgaste físico que acaba en baja laboral del personal.

**PALABRAS CLAVE:** USUARIO, TRABAJADORES, TRABAJO, PERSONAL, SALUD, ESTRÉS.

## EL CUIDADO DE LAVADOS DE MANOS EN COCINA: PARTE 2º

INMACULADA GÓMEZ RUIZ, LORENA DIAZ MORALES, FRANCISCA GARRIDO SEVILLA

**INTRODUCCIÓN:** El personal sanitario y no sanitario del servicio Andaluz tiene un protocolo mediante técnicas del lavado de manos, para la prevención de infecciones a los pacientes ,usuarios ,familiares ,ciudadanos y trabajadores, de distintos servicios, una de ellos y muy importante es el correcto lavado de manos y para eso existe un método y cursos para hacerlo correctamente y con los materiales adecuados para ese fin como geles ,alcohol ,jabones etc.

**OBJETIVOS:** Dar a conocer la importancia de un buen lavado de manos, así mejor calidad y asistencia hospitalaria es del personal, usuarios, pacientes y familiares.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica/sistemática a través de las diferentes bases de datos científicas. Para ello, se han utilizado los descriptores citados anteriormente.

**RESULTADOS:** Este método su fin es reducir la propagación de las infecciones al personal sanitario, no sanitario, pacientes y familiares. Las manos es el principal transmisor y trasportador de virus causantes de infecciones en la piel, ojos, digestivas, etc. Es la educación y formación del personal, pacientes y ciudadanos a la correcta utilización de materiales para protegernos de infecciones producidas por contacto: guantes, mascarillas, gafas, batas, etc.

**CONCLUSIÓN:** Cuando se descontaminan las manos con una solución alcohólica, aplicar el producto en la palma de una mano y frotar ambas manos, cubriendo toda la superficie de las manos y dedos hasta que las manos estén secas. Seguir las instrucciones del fabricante acerca de la cantidad de producto que haya que utilizar. Cuando se lavan las manos con agua y jabón, mojar primero las manos con agua, aplicar luego, la cantidad de producto recomendado por el fabricante y frotar vigorosamente ambas manos juntas, durante al menos 15 segundos, cubriendo toda la superficie de las manos y dedos. Enjuagar las manos con agua y secarlas completamente con papel de secado desechable. Usar el papel de secado para cerrar el grifo.

**PALABRAS CLAVE:** ALCOHOL, MATERIALES, FAMILIARES, USUARIOS, MANOS, BATAS.

## EL MANEJO DE CARGA Y DESCARGA EN COCINA: PARTE 2º

LORENA DIAZ MORALES, FRANCISCA GARRIDO SEVILLA, INMACULADA GÓMEZ RUIZ

**INTRODUCCIÓN:** La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a obtener la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas que deben adoptarse. Debe extenderse a cada uno de los puestos de trabajo en los que existan riesgos que no hayan podido ser evitados, y debe abarcar, al menos los siguientes aspectos: Las condiciones de trabajo existentes o previstas. La posibilidad de que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo, sea especialmente sensible.

**OBJETIVOS:** Evaluar los específicos puestos de trabajo Analizar las diferentes tareas: Trabajo de campo: Toma de datos, utilización de Sistema Experto y de criterios con el personal.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores los mencionados anteriormente.

**RESULTADOS:** Tras esto, deben valorarse dichos riesgos en función de criterios objetivos, y plantear las medidas necesarias que eviten o reduzcan al máximo los riesgos identificados. La valoración de riesgos que nos ocupa presenta ciertas dificultades, requiriendo la aplicación de métodos específicos que precisan de cierto grado de especialización y con frecuencia de una considerable suma de tiempo para su aplicación. Entre las actuaciones que la normativa vigente obliga a un Servicio de Prevención destaca la evaluación inicial de riesgos en la que deben identificarse los riesgos de seguridad, higiene, ergonomía y psicología existentes en cada puesto de trabajo.

**CONCLUSIÓN:** Cualquier empresa o Servicio de Prevención podría contar actualmente con un Sistema Experto para realizar evaluaciones de riesgos de puestos de trabajo en los aspectos de ergonomía y psicología laboral, para desarrollar el mejor y más completo. El sistema genera un informe de evaluación estructurado y fundamentado, generado a partir de los datos recogidos durante el trabajo de campo en las empresas y que complementa los resultados de las evaluaciones de seguridad e higiene.

**PALABRAS CLAVE:** SENSIBLE, SISTEMAS, HIGIENE, TRABAJO, CONDICIONES, VIGENTES.

## MUJER DE 22 AÑOS CON OBESIDAD GRADO 2

ALEJANDRA RODRIGUEZ IGLESIAS, MARIA ISABEL VEGA GONZALEZ, ELENA FERNANDEZ MARTINEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Mujer, 21 años. NAMC. Estudiante. No hace ejercicio físico habitual, reglas cíclicas abundantes y habituales. Anemia ferropénica de reciente dxo a tto. Ganancia potencial de 20 kilos en los últimos 2-3 años, sin causas aparentes. Antecedentes familiares de obesidad y diabetes tipo 2.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** Peso actual 97 kilos, talla 1'64cm IMC=36. Fenotipo ginecoida, obesidad generalizada. Estrías rojizas en inglés y axilas. Peso habitual 75 Kg. Solicito analítica ahora (cortisol tras 1mg de Dexametasona).

**JUICIO CLÍNICO:** Obesidad en grado 2 sin comorbilidad y síndrome del picador nocturno.

**DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Hecho un estudio de analítica completa, no se observa ninguna anomalía.

**PLAN DE CUIDADOS:** Dieta de 1800Kcal en 5 tomas + toma nocturna programada. Ejercicio físico 3-4 días a la semana. Control de peso en nuestras consultas.

**CONCLUSIONES:** Se cree que el aumento de peso se debe al sedentarismo junto con malos hábitos alimenticios.

**PALABRAS CLAVE:** OBESIDAD, PICADOR NOCTURNO, MUJER, SÍNDROME.

## **VIDA ACTIVA EN EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD**

CARMEN MAÑAS MAÑAS, MARIA NAVARRO LEON, LORENA VICENTE CRUZ

**INTRODUCCIÓN:** El déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un cuadro que se presenta con relativa frecuencia. Sus síntomas principales son la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad.

**OBJETIVOS:** Determinar los beneficios de una práctica de ejercicio diario en usuarios con diagnóstico de TDAH.

**METODOLOGÍA:** En el presente trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica mediante las bases de datos científicas como: Dianelt, CSIC, Cuiden, Medline, Scopus, Crochane Library y Cinhal. Finalmente se seleccionaron artículos publicados en los últimos 5 años.

**RESULTADOS:** Los niños diagnosticados con TDAH presentan un deterioro significativo en su rendimiento escolar, así como alteraciones en procesos cognitivos, conductuales y emocionales que dificultan su adaptación social. En la edad adulta se asocia con problemas relacionados con el trabajo. A su vez el impacto de la enfermedad en la salud pública y su carga para el sistema sanitario son considerables. La práctica deportiva contribuye a la salud física, al equilibrio psíquico y al bienestar social de quienes lo realizan, y fomenta hábitos y valores que facilitan la integración del individuo en su entorno. Las personas que padecen TDAH ven mermadas estas capacidades y el ejercicio físico puede ser un tratamiento complementario eficaz a este problema.

**CONCLUSIÓN:** A través de diferentes estudios queda demostrado que la actividad física regular tiene múltiples efectos beneficiosos en las personas diagnosticadas con TDAH. Quedan de manifiesto mejoras en las habilidades de autorregulación y atención, en los síntomas de ansiedad, y en el estado de ánimo, así como mejoras en el funcionamiento motor, cognitivo, social y conductual. La actividad física es una herramienta de bajo coste que puede emplearse de forma complementaria a otros tratamientos (como el farmacológico o el psicológico) y que normalmente es bien aceptada por los padres de estos niños, que a menudo buscan alternativas naturales a este problema.

**PALABRAS CLAVE:** TDAH, ACTIVIDAD FÍSICA, INFANCIA, ADOLESCENCIA.

## **EL PAPEL TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON TRASTORNO BIPOLAR**

CARMEN MAÑAS MAÑAS, MARIA NAVARRO LEON, LORENA VICENTE CRUZ

**INTRODUCCIÓN:** La actividad física es una importante herramienta de salud pública usada en el tratamiento y prevención de algunos trastornos psiquiátricos. El Trastorno Bipolar es reconocido hoy como una enfermedad mental grave recurrente e incapacitante.

**OBJETIVOS:** Determinar si la actividad física es beneficiosa en los diferentes aspectos psicosociales de personas con Trastorno Bipolar.

**METODOLOGÍA:** En el presente trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica mediante las bases de datos científicos como: Dianelt, CSIC, Cuiden, Medline, Scopus, Crochane Library y Cinhal. Finalmente se seleccionaron artículos publicados en los últimos 5 años.

**RESULTADOS:** En los trabajos consultados podemos ver que el ejercicio físico realizado de forma moderada mejora los niveles de estado de ánimo, produce acción ansiolítica y antidepresiva, y además una resistencia psicológica y emocional ante el estrés. Tras la participación regular en un programa de ejercicio aeróbico de pacientes bipolares hospitalizados se reportaron menos síntomas de depresión y manía que aquellos que no participaron, sumándose una mejora significativa en el estado de ánimo de estos pacientes. Se señalan mejores percepciones de reactividad al estrés y menores reacciones psicológicas ante el mismo.

**CONCLUSIÓN:** La actividad física ha demostrado ser muy beneficiosa para la disminución de los síntomas psicológicos de personas con trastorno bipolar y constituye un tratamiento psicosocial adyuvante efectivo.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FÍSICA, TRASTORNO BIPOLAR, EJERCICIO FÍSICO, SALUD MENTAL.

## LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA NUESTRO BIENESTAR

MARIA DE LOS ANGELES RUIZ PUCHE, ROCIO DIEZ CASBAS, ROCIO GIRONA MOLINA

**INTRODUCCIÓN:** En la actualidad, el ritmo de vida de nuestra sociedad va marcado por el estrés y el trabajo. Descuidando cada vez más nuestra dieta y la actividad física. La práctica regular y moderada de ejercicio físico es un elemento fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas más frecuentes.

**OBJETIVOS:** Analizar cómo influye el ejercicio físico tanto a nivel físico como psicológico.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica consultando las bases de datos Elsevier, Dialnet, Pubmed. Los intervalos temporales de búsqueda han sido del 2014 al 2017. Los descriptores utilizados han sido: ejercicio, programa de ejercicio físico, beneficio psicológico y salud.

**RESULTADOS:** Los distintos artículos consultados coinciden en que el ejercicio físico provoca efectos beneficiosos desde el punto de vista psicológico, fisiológico y social: psicológicamente se produce una estabilidad en la personalidad, caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Fisiológicamente regula el peso mediante la quema de calorías, reduce la presión arterial, aumenta la energía para las actividades cotidianas, mejora la función de eliminación de desechos del sistema digestivo y el control de la glucemia, reduce los efectos negativos del estrés, mejora la calidad del sueño y previene el insomnio y de forma social nos ayuda para establecer relaciones con otras personas.

**CONCLUSIÓN:** Enfermería tiene un gran papel en la importancia de la promoción de la salud, mediante una educación sanitaria, inculcando el ejercicio físico moderado, acompañado de una alimentación saludable.

**PALABRAS CLAVE:** SALUD, EJERCICIO, COMUNITARIA, PROMOCIÓN.

## **TIPO DE EJERCICIO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO COMO VARIABLES PREANALÍTICAS PARA LOS AMINOÁCIDOS PLASMÁTICOS**

GUADALUPE MURILLO RUIZ, SONIA MARIA MOLINA GUERRA, CARMEN MARÍA MAÑAS DUEÑAS

**INTRODUCCIÓN:** El ejercicio físico induce la aparición de numerosos cambios en los aminoácidos (AA) plasmáticos como consecuencia de su captación y metabolismo muscular (AA amificados) y de la síntesis y liberación por el músculo de otros, como glutamina o lanina, que intervienen en la gluconeogénesis hepática.

**OBJETIVOS:** Se pretende estudiar la influencia del tipo de ejercicio según la masa muscular implicada, así como del grado de entrenamiento sobre los cambios plasmáticos observados en los AA.

**METODOLOGÍA:** En ambos deportes, se llevó a cabo una corrección del efecto de hemoconcentración hemodilución de los resultados tras la prueba, de acuerdo a los cambios observados en la hemoglobina y el hematocrito, según fórmulas de Dill y Costill. El análisis de los AA plasmáticos se llevó a cabo mediante HPLC en fase reversa, tras derivatización precolumna con enilisotiocianato y detección ultravioleta a 254 nm y separación en gradiente binario con un sistema Breeze de Waters.

**RESULTADOS:** La hemoconcentración tras la prueba variaba entre 14% y 8,7%, no afectando significativamente a los cambios observados. Con el ejercicio, como reflejo del metabolismo de los aminoácidos, el cociente entre los AA ramificados y los AA aromáticos disminuye significativamente en ambos períodos de entrenamiento ( $p < 0,01$ ).

**CONCLUSIÓN:** De forma general, los niveles plasmáticos de aminoácidos muestran un patrón de cambio similar tras el ejercicio físico, con independencia del tipo de deporte practicado, del tipo de prueba realizada (en laboratorio o en competición) y de la carga previa de entrenamiento (baja en invierno o alta en verano).

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, ENTRENAMIENTO, AMINOÁCIDOS, CAMBIOS PLASMÁTICOS.

## ¿ES EL CROSSFIT UNA ACTIVIDAD ALTAMENTE LESIVA?

IVÁN TRUJILLO CAMERO, ROSANA GONZALEZ FERNANDEZ, MARIANO RODRIGUEZ FERNANDEZ

**INTRODUCCIÓN:** En la actualidad está cobrando gran importancia la práctica de actividad física de alta intensidad, comenzando a formar parte no sólo de entrenamientos militares y de las fuerzas de seguridad, sino también de personas que desean mejorar su condición física, siendo la más extendida la práctica de CrossFit. Pero existe la polémica, de lo lesiva que resulta esta práctica en comparación con otras actividades físicas o deportivas.

**OBJETIVOS:** Determinar si existe una diferencia significativa de lesiones entre la práctica de CrossFit, frente a otra actividad física.

**METODOLOGÍA:** Se realiza una búsqueda sistemática en PubMed utilizando los descriptores: CrossFit, training, exercise, injury, y acotando la búsqueda únicamente a los artículos que tienen menos de 5 años de antigüedad, obtenemos como resultado 16 artículos, de los cuales elegimos los 5 artículos que más se ajustan a nuestros objetivos.

**RESULTADOS:** Las tasas de lesiones en deportistas que practican CrossFit, son similares a las de otros deportes recreativos o competitivos mostrando un perfil similar a las lesiones que se producen en las personas que hacen levantamiento de pesas, gimnasia olímpica o carrera, y una tasa de lesiones la mitad que el fútbol, siendo las lesiones de hombro comparables a otras actividades deportivas o recreativas. Aunque se objetiva que dichas lesiones de hombro y lumbares, que son las más comunes en este deporte, están íntimamente relacionadas con el levantamiento de pesas, siendo lesiones agudas y bastante leves. Además los participantes de CrossFit demuestran tener mejor simetría de patrones de movimiento fundamentales que los que practican otro tipo de deportes.

**CONCLUSIÓN:** La práctica de CrossFit de forma orientada y ajustada a la intensidad y condición física de cada individuo, resulta igual de segura que la práctica de cualquier otra actividad física o deporte.

**PALABRAS CLAVE:** CROSSFIT, TRAINING, EXERCISE, INJURY.

## **DOPAJE GENÉTICO: TRANSFERENCIA GÉNICA Y SU POSIBLE DETECCIÓN MOLECULAR**

GUADALUPE MURILLO RUIZ, SONIA MARIA MOLINA GUERRA, CARMEN MARÍA MAÑAS DUEÑAS

**INTRODUCCIÓN:** Ganar y ser superior a los demás provee beneficios económicos y otorga un mejor status. Por ello hay atletas que utilizan métodos y sustancias prohibidos en el deporte para incrementar su rendimiento. Es necesario desarrollar técnicas de detección de manipulaciones génicas, que incrementan el rendimiento deportivo y sirven para obtener ventajas sobre los demás competidores.

**OBJETIVOS:** Identificar técnicas de biología molecular, a fin de detectar el uso no terapéutico de genes, elementos genéticos y/o células que tienen la capacidad de incrementar el rendimiento atlético, así como trabajar en políticas que aborden la utilización no terapéutica de genes para evitar su uso.

**METODOLOGÍA:** Se ha llevado a cabo una revisión sistemática, realizando una búsqueda de información relacionada con la temática expuesta a través de diferentes bases de datos científicas. Para la búsqueda se han utilizado como descriptores las palabras clave anteriormente mencionadas.

**RESULTADOS:** La biología molecular se ha desarrollado para el diagnóstico de patologías, y la terapia génica se utiliza para la cura de enfermedades. El empleo de este campo científico para desarrollar ayudas artificiales causa desigualdad de oportunidad entre los deportistas, violando de esta forma la ética deportiva y el espíritu olímpico. Además, atentan contra la integridad física de los atletas. Por ello es necesario que tanto organizaciones del deporte como gobiernos trabajen de forma conjunta para elaborar programas antidopaje armonizados para la detección, disuasión y prevención del dopaje.

**CONCLUSIÓN:** El dopaje genético, uso no terapéutico de genes, elementos genéticos y/o células que tienen la capacidad de incrementar el rendimiento atlético, está siendo utilizado con el fin de incrementar las competencias deportivas. Para su detección es necesario el uso de técnicas de biología molecular, y para evitar su uso es preciso trabajar en políticas que aborden la utilización no terapéutica de genes.

**PALABRAS CLAVE:** DOPAJE GENÉTICO, RENDIMIENTO DEPORTIVO, TRANSFERENCIA GENÉTICA, DETECCIÓN MOLECULAR.

## **BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES EN LA MUJER EMBARAZADA**

GEMA MARIA MORA NEGRILLO, MARIA ROSARIO MENCHON PALOP, MARÍA JOSÉ DÍEZ REQUENA

**INTRODUCCIÓN:** El método Pilates fue creado por Joseph H. Pilates a comienzos de 1900. Actualmente se ha producido un aumento de su práctica en las mujeres embarazadas, ya que aporta beneficios y características que lo hacen uno de los mejores métodos de entrenamiento de cara a la maternidad y recuperación posterior.

**OBJETIVOS:** Conocer los diferentes objetivos y beneficios del método Pilates adaptados al embarazo.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica de la literatura existente de las bases de datos: Medline, Pubmed, Dialnet y el buscador Google Scholar; limitando la búsqueda entre los años 2012-2017 y artículos en español. Los descriptores utilizados fueron: Pilates, embarazo, actividad física, bienestar, salud. De un total de 20 artículos seleccionamos 10 que cumplían con criterios de mayor especificidad y actualización (artículos y estudios en español que aporten datos sobre los beneficios del Pilates en el embarazo).

**RESULTADOS:** Produce múltiples beneficios tanto en el embarazo como en el puerperio. Objetivos en la mujer gestante: Desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Prevenir molestias y lesiones en la musculatura de la espalda, abdomen y pelvis. Mejorar la mecánica respiratoria, capacidad aeróbica y movilidad articular. Desarrollo de la conciencia y control corporal. Principales beneficios: Potenciación del riego sanguíneo. Corrección de la postura. Fortalecimiento de las extremidades inferiores, abdomen y suelo pélvico. Mejora la capacidad de relajación y enseña ejercicios de respiración. Aumento de la flexibilidad. Ayuda a mantener el equilibrio y la estabilidad. El mejor momento para practicarlo es entre el 2º y el 3º trimestre.

**CONCLUSIÓN:** El método Pilates es una opción muy recomendable y segura que además de los beneficios físicos aporta beneficios psicológicos como la conciencia corporal (conocer el cuerpo y sus respuestas).

**PALABRAS CLAVE:** PILATES, EJERCICIO, EMBARAZO, BENEFICIOS.

## **ABORDAJE SOBRE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN EL DEPORTE**

MARIA ESPERANZA CASAS GARCIA, ENCARNACION BERNAL RUIZ, ROCIO CASAS GARCIA

**INTRODUCCIÓN:** Los beneficios para la salud que se obtienen con la práctica de ejercicio físico, están muy bien documentados y todo profesional sanitario tiene conocimiento de ello y lo recomienda. El enfermero sería el profesional que cuida del deportista.

**OBJETIVOS:** Determinar la implicación y la labor de enfermería en el ámbito deportivo, tanto en el ámbito hospitalario y atención primaria como en las propias competiciones deportivas.

**METODOLOGÍA:** Se llevó a cabo una revisión sistemática de las publicaciones encontradas acerca de la enfermería en el ámbito deportivo. Se consultó la base de datos de Google Académico en la cual seleccionamos varios artículos y trabajos relacionados con el tema.

**RESULTADOS:** Debe de haber una atención sanitaria en la que el profesional de enfermería desempeñe una labor importante, principalmente en las consultas de atención primaria, prescribiendo ejercicio físico, asistencia en caso de lesiones, orientación deportiva y prevención de lesiones entre otras.

**CONCLUSIÓN:** Los deportistas están expuestos continuamente a múltiples riesgos para su salud, de forma que el profesional de enfermería va a prestar una labor importantísima, ya sea promocionando la salud y el ejercicio físico, tratamiento y rehabilitación, así como proporcionar conocimientos para el apoyo al deportista. Ante esta perspectiva si a todos los conocimientos propios del personal de enfermería se le suman conocimientos específicos de enfermería deportiva y se le proporciona el material necesario para llevar a cabo su trabajo.

**PALABRAS CLAVE:** ENFERMERÍA, EJERCICIO FÍSICO, ÁMBITO DEPORTIVO, ÁMBITO HOSPITALARIO.

## **VALORACIÓN OBJETIVA POST LESIÓN LCA PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA: A PROPÓSITO DE UN CASO**

VIRGINIA CASTILLO ANTÚNEZ, FRANCISCO JESÚS BONILLA CASCADO, MARIA JOSÉ CASTILLO ANTÚNEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Mujer de 21 años de edad, deportista amateur de fútbol 11, que sufrió una lesión de LCA en la rodilla derecha hace 9 meses. Se sometió a intervención quirúrgica a las 4 semanas de la lesión, con autoinjerto de isquiosurales e inició rehabilitación a las dos semanas. Antecedentes personales: Hiperlaxitud ligamentaria, valgo de rodilla, rotación interna cadera.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** Se realizaron test ortopédicos (pivot shift y Lachman) y RMN para el diagnóstico de la rotura ligamentaria. Se midieron los niveles de CTX-II (Indicador catálisis de colágeno tipo II) en sangre el día de la cirugía.

**JUICIO CLÍNICO:** Paciente proactiva, que presenta una evolución favorable de la estabilidad de la rodilla, con puntuación superior al 90% en test dinámicos de la pierna como el LSI (Lower Symmetry Index), el "Y" test, y en el cuestionario psicológico (TSK-11SV). **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Lesión meniscal, rotura LLI, fractura femorotibial.

**PLAN DE CUIDADOS:** En el postoperatorio se le dan consejos sobre precauciones a tener en cuenta para preservar la integridad de la plastia. Cuidados de enfermería de la piel y las heridas quirúrgicas. Rehabilitación postoperatoria que comienza a las dos semanas de la intervención.

**CONCLUSIONES:** Una buena técnica en la intervención quirúrgica, así como el tratamiento precoz de fisioterapia pueden determinar la evolución favorable de un deportista y la prevención de las principales limitaciones: artrofibrosis, control motor de los músculos de la pelvis y de la pierna, alteración del patrón de la marcha, riesgo de relesión en la misma pierna o en la contralateral. El retorno a la práctica deportiva debe respetar los tiempos biológicos de recuperación del tejido y evaluarse objetivamente a través de test funcionales como factor predictor del riesgo.

**PALABRAS CLAVE:** LCA, RETORNO ACTIVIDAD, ARTROFIBROSIS, REHABILITACIÓN.

## **ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LA MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA TITULACIÓN EN PROFESIONALES DE LA SALUD**

AFRICA MARTOS MARTINEZ, MARÍA DEL MAR SIMÓN MÁRQUEZ, ANA BELÉN BARRAGÁN MARTÍN, MARIA DEL MAR MOLERO JURADO, JOSE JESUS GAZQUEZ LINARES, MARIA DEL CARMEN PÉREZ FUENTES, EVA MARÍA CAPARRÓS PUERTAS

**INTRODUCCIÓN:** La práctica deportiva aporta una amplia variedad de efectos beneficiosos para la salud, por lo que su realización de forma frecuente y constante es recomendable en toda la población, mejorando la calidad de vida del individuo, así como su estado de salud físico, psicológico y social.

**OBJETIVOS:** Establecer las diferencias entre las medias de los grupos en función de la titulación y la autoestima, en la variable motivación para la práctica deportiva.

**METODOLOGÍA:** La muestra estuvo formada por 719 profesionales de la salud, con una media de edad de 39 años. Para la evaluación de los datos sociodemográficos, se utilizó un cuestionario ad hoc, mientras que para evaluar la motivación para la práctica deportiva y el nivel de autoestima, se utilizaron la escala Goal Content for Exercise Questionnaire y la Escala de Autoestima, respectivamente. Para el análisis de los datos se utilizó la versión 23 del programa estadístico SPSS.

**RESULTADOS:** Los resultados muestran que son los fisioterapeutas quienes se encuentran más motivados para realizar ejercicio físico para desarrollar habilidades, obtener reconocimiento social y mejorar su salud e imagen. En el extremo opuesto, son los TCAE quienes presentan una menor motivación, seguidos de los licenciados en medicina, a excepción de los motivos relacionados con la obtención de reconocimiento social.

**CONCLUSIÓN:** Esto puede estar relacionado con los contenidos del plan de estudios de la titulación de fisioterapia, o quizá por la estrecha relación que, de forma frecuente, se establece entre los deportistas y los fisioterapeutas. Por tanto, se plantea la necesidad de indagar en los motivos de este resultado, así como comprobar porqué son los Técnicos Auxiliares y los médicos los menos motivados.

**PALABRAS CLAVE:** PROFESIONALES DE LA SALUD, DEPORTE, TITULACIONES, ACTIVIDAD FÍSICA.

## **PROMOCIÓN DE LA SALUD: BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA OBESIDAD**

ISABEL CORDOBA LOPEZ, FRANCISCO JAVIER PÉREZ ROMERA, JUAN JOSÉ MORALES GARCÍA

**INTRODUCCIÓN:** En la actualidad la obesidad es un problema que preocupa a nuestra sociedad, por los problemas salud que desencadena y también por los ideales de físicos. En el tratamiento de la obesidad los pilares básicos de actuación son dieta equilibrada hipocalórica y aumento de gasto energético a través del ejercicio físico.

**OBJETIVOS:** Determinar medidas para la promoción de la salud informar y educar a la población de los beneficios de ejercicio físico en la obesidad.

**METODOLOGÍA:** Diseño: Revisión Bibliográfica. Fuente de datos: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en 2017 exhaustiva en los siguientes bases de datos: Cochrane Library, Puede, Cieden, Medline y Scielo. Criterios de inclusión: Todos los artículos que se encontraban entre los años (2000 a 2017) y que, se han hallado, utilizando los descriptores: Beneficios, Ejercicio Físico, Obesidad.

**RESULTADOS:** El ejercicio físico hay que practicarlo de por vida, de lo contrario nuestros músculos se reducen sensiblemente, los músculos del corazón pierden su potencia, las arterias acumulan grasa, así como todos los órganos y los espacios del tejido conjuntivo; nos convertimos en una bola de grasa. Nunca es tarde para comenzar.

**CONCLUSIÓN:** La obesidad constituye un grave problema para la salud, es importante en su prevención y tratamiento llevar a cabo una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico con regularidad, a veces no es tan importante perder peso sino grasa. Destacar el papel importante de los educadores en la infancia de promocionar el ejercicio físico para la prevención de la obesidad.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS, OBESIDAD, SALUD, EJERCICIO FÍSICO, PROMOCIÓN.

## **ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PARA DISMINUIR LA OBESIDAD**

CELIA MARTÍNEZ MARTÍNEZ, MARÍA CUENCA BERMEJO, JOSÉ GABRIEL MUÑOZ MOLINA, ANDREA LÓPEZ CABALLERO, ALBERTO ALCANTARA OLMOS, FRANCISCO MIGUEL PÉREZ BELMONTE, RAQUEL MATÍAS GARCÍA, JUAN PABLO MURCIA FLORES

**INTRODUCCIÓN:** La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de peso a expensas de la grasa corporal, la escasa actividad física suele ser un factor importante en esta patología. Por ello se propone realizar ejercicio físico de forma adecuada en los programas de adelgazamiento.

**OBJETIVOS:** Analizar la importancia de la actividad física en personas con obesidad o sobrepeso, siempre y cuando este ayude a disminuir el peso de forma controlada.

**METODOLOGÍA:** Investigación cualitativa, tipo estudio de casos. Para llevar a cabo este estudio se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos y además una selección de protocolos. Utilizando para esta búsqueda los siguientes descriptores: ejercicio físico, obesidad, actividad física, sobrepeso.

**RESULTADOS:** La alimentación, el ejercicio y los medicamentos recomendados por los especialistas, han demostrado una visión positiva sobre la obesidad y su prevención.

**CONCLUSIÓN:** Es importante conocer los índices de masa corporal, para saber en qué escala de sobrepeso u obesidad se encuentra la persona, y poder poner un tratamiento adecuado para ello. En síntesis, podemos decir que el ejercicio físico y su promoción por parte del profesional sanitario, actúa de forma positiva sobre la persona con obesidad y ayuda en su mejora.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, OBESIDAD, SOBREPESO, ACTIVIDAD FÍSICA.

## **IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN DIABÉTICOS TIPO II EN CONSULTA DE ENFERMERÍA**

SOLEDAD OLIVA CAÑADAS, DOLORES MORENO TARRAGA, NATALIA MARTINEZ ORTEGA

**INTRODUCCIÓN:** La diabetes mellitus Tipo II, es una enfermedad multifactorial en la que influyen los aspectos como el sedentarismo y los hábitos alimentarios en relación con la esperanza de vida del paciente. Para la participación activa del paciente se requiere que vaya adquiriendo conocimientos en alimentación, ejercicio físico, autoanálisis y es aquí donde la enfermería tiene una labor primordial para fomentar el autocuidado.

**OBJETIVOS:** Determinar la influencia de los hábitos dietéticos y el ejercicio físico sobre los pacientes con diabetes Tipo II en seguimiento en la consulta de enfermería.

**METODOLOGÍA:** Se han consultado las siguientes bases bibliográficas y revistas: Google Académico, Fundación Dialmet, revista Scimedirect, Revista Scielo.

**RESULTADOS:** Se observa, que aquellos pacientes diabéticos que llevaron a cabo mayor cumplimiento dietético y ejercicio físico moderado de una media de tres horas a la semana les descendía sus glucemias basales y el peso corporal, provocando el descenso de la HbA1c y su IMC.

**CONCLUSIÓN:** Claramente se ve que son conductas positivas para los diabéticos Tipo II la combinación del ejercicio físico y el control alimentario, provocándoles así mejor nivel de salud y el consecuente aumento de la esperanza de vida. Por ello la importancia de la utilización de programas de salud en atención primaria facilitándoles hábitos saludables, motivándoles en correctos hábitos dietéticos, de ejercicio físico y de autocuidado.

**PALABRAS CLAVE:** DIABETES MELLITUS II, EJERCICIO, DIETA, PREVENCIÓN, ENFERMERÍA.

## HÁBITOS QUE PONEN EN RIESGO A DEPORTISTAS QUE COMPITEN EN CATEGORÍAS DE PESO

DANIEL BOBILLO VIGIL, MARIA DOLORES NAVARRO REINA, JAVIER TUR ROSELLÓ

**INTRODUCCIÓN:** Los deportes de combate, como el judo, boxeo, lucha, taekwondo, etc. , En su gran mayoría se compite por categorías de peso, suponiendo la reducción de peso brusca mediante la ingesta calórica reducida y deshidrataciones excesivas los días previos a la competición. Ese tipo de hábitos es cada vez más extendido en el mundo de los deportes de combate, suponiendo alteraciones importantes a nivel cardiovascular, metabólicos o desequilibrios hormonales entre otros.

**OBJETIVOS:** Analizar los riesgos que sufren aquellos deportistas que compiten por categorías de peso.

**METODOLOGÍA:** Se realiza una revisión bibliográfica de las siguientes bases de datos: EBSCOhost, PsycINFO, CINHAI with full text, PubMed, LILIACS y Cochrane Library Plus.

**RESULTADOS:** Se encontró una gran diversidad en los artículos hallados que suponían ciertas repercusiones a nivel corporal que se divide en diferentes apartados, como la pérdida de peso en relación con el deporte y las repercusiones a nivel fisiológico y psicológico, las complicaciones que conlleva ese tipo de hábitos y su influencia en cuanto al rendimiento deportivo.

**CONCLUSIÓN:** Habitualmente todos aquellos deportistas que realizan competiciones agrupadas en categorías de peso, recurren a hábitos inadecuados para producir una bajada de peso excesiva y competir en las categorías deseadas, como son la reducción de la ingesta calórica o incluso las deshidrataciones los días previos a la competición, todo unido a entrenamientos de alta intensidad, suponiendo alteraciones fisiológicas como la pérdida de electrolitos, reducción del flujo sanguíneo, pérdida de regulación térmica a nivel corporal, favoreciendo así la posibilidad de sufrir daños a nivel sistémico. Por tanto, una ingesta de adecuada de líquidos y de nutrientes durante la actividad física, son factores clave para mantener y mejorar aquellas alteraciones fisiológicas producidas por dicha práctica inadecuada, así como también optimizar el rendimiento a nivel físico.

**PALABRAS CLAVE:** PÉRDIDA DE PESO, DESHIDRATACIÓN, DEPORTES DE COMBATE, Hábitos Nutricionales.

## PACIENTE CON RABDOMIOLISIS INDUCIDA POR EL EJERCICIO

MERCEDES SANTIAGO SÁNCHEZ, RICARDO SANCHEZ PEINADO, ROCIO PEREZ EXPOSITO

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Mujer de 39 años, sin antecedentes de enfermedad previos, con IMC=30 que acude al servicio de urgencias hospitalario por calambres, dolor y debilidad en ambos miembros inferiores de 24 horas de evolución. No suele practicar ningún deporte de forma habitual, salvo spinig de inicio reciente. Refiere que no ha miccionado desde hace más de 10 horas, y que justo al finalizar el ejercicio en el día anterior, vómito en dos ocasiones y se sintió muy nerviosa.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** Las constantes de la paciente son a su llegada TA: 104/52 mmHg, FC: 99 lpm, SpO2: 95%. En la exploración física se observa hipertrofia muscular y pérdida de fuerza la totalidad de los Miembros Inferiores.. Analítica urgente donde se objetivan valores elevados de mioglobina y CPK, así como hiperpotasemia.

**JUICIO CLÍNICO:** Rbdomiolisis. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Existe gran variabilidad en cuanto al diagnóstico de la Rbdomiolisis por su presentación clínica del cuadro. Si que aparece de forma común en casi todos los casos un evento desencadenante de destrucción muscular y un aumento de enzimas musculoesqueléticas, unido a un aumento de mioglobina sérica y mioglobinuria. En el caso de nuestra paciente, no se puede obtener una muestra de orina, debido a la anuria, pero teniendo en cuenta los datos tras la exploración, y tras haber descartado patología cardíaca que puede dar una aliteración en estas enzimas, se diagnosticó Rbdomiolisis.

**CONCLUSIONES:** La Rbdomiolisis puede presentarse de forma severa, con complicaciones que pueden ser mortales y de forma leve o de repetición. Las causas pueden ser de origen: traumático o no, endógena o exógena o incluso existen formas hereditarias de esta enfermedad. En la forma de aparición de Rbdomiolisis traumática, se relaciona con el sometimiento a circunstancias extremas como ejercicio, traumatismos, isquemia muscular, enfermedades infecciosas, ingesta de drogas y toxinas. Es un cuadro clínico poco frecuente, con una sintomatología de leve a moderada.

**PALABRAS CLAVE:** RABDOMIOLISIS, DIAGNÓSTICO, CASO CLÍNICO, EJERCICIO FÍSICO.

## EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

MARÍA LUISA BAUTISTA CEACERO, MARÍA HIDALGO MAESTRE, ANA MARIA RUF CRIADO

**INTRODUCCIÓN:** El envejecimiento produce una involución de las capacidades físicas. La práctica de ejercicio físico ha demostrado ser una herramienta eficaz para retardar el envejecimiento, éste ha de ser practicado de forma regular y con la intensidad adecuada a cada persona para mejorar la capacidad funcional global del organismo.

**OBJETIVOS:** Identificar las recomendaciones para la práctica de ejercicio físico en el adulto mayor, así como, analizar los beneficios que conlleva su participación en un programa de ejercicio regular.

**METODOLOGÍA:** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de los artículos más destacados en el tema de estudio en las siguientes bases de datos: PubMed, Scielo, BVS, SCIELO, Cinahl. Criterios de inclusión: idioma español e inglés y artículos con acceso a texto completo gratuito. Los descriptores utilizados han sido las palabras clave arriba nombradas.

**RESULTADOS:** Las diferentes recomendaciones de actividad física para personas mayores publicadas hasta la fecha, determinan unos criterios mínimos de volumen e intensidad, por lo que se deben tener presentes a la hora de realizar ejercicio físico (EF). El tipo, la intensidad, la frecuencia y duración del ejercicio son factores que se incorporan a las directrices para conseguir los objetivos deseados. La prescripción de EF consiste en proporcionar una dosificación de ejercicio que sea segura y efectiva para mejorar la condición cardiorespiratoria.

**CONCLUSIÓN:** El profesional sanitario debe informar de los beneficios del ejercicio físico, información clara y concisa sobre el programa de EF más adecuado a sus necesidades y motivaciones. Los beneficios documentados ayudan a crear un estilo de vida más saludable e independiente, lo que mejora bastante la capacidad funcional y la calidad de vida. Las guías de práctica clínica recomiendan caminar al menos 30 minutos diarios a paso rápido, en una o varias sesiones de al menos 10 minutos de duración. La inactividad física sigue siendo un importante problema de salud.

**PALABRAS CLAVE:** ENVEJECIMIENTO, ACTIVIDAD FÍSICA, BENEFICIOS, RECOMENDACIONES, ENTRENAMIENTO EJERCICIO FÍSICO.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CONCEPCION DEL ROSARIO ALVAREZ SANCHEZ, MARIA LOPEZ VILAR, DUNIA JIMENEZ DIAZ

**INTRODUCCIÓN:** Llamamos actividad física al conjunto de ejercicios y movilizaciones básicos que no tienen que ser deportes como tal, según las características de cada sujeto. Por norma general, la mujer es menos activa que el hombre, y se realiza menos actividad conforme nos pasan los años. La actividad física regular es la base en la recuperación de múltiples enfermedades tales como: IAM, traumatismos, lumbalgias, miastenias así como 20 enfermedad mas.

**OBJETIVOS:** Fomentar la actividad física y el deporte, evitando el sedentarismo e inactividad, hábitos tóxicos, promocionando mediante la educación para la salud.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos, NICE y MedLine, con los descriptores : actividad física, deporte, salud, sedentarismo, hábitos saludables.

**RESULTADOS:** En función de los factores económicos, sociales, culturales, educacionales así como de las capacidades físicas, podemos elegir múltiples actividades siempre que no nos produzcan lesiones o perjuicios al practicarlas. Actividad física se considera desde el conjunto de movimientos de bajar una escalera al salir de casa como al hecho de practicar un deporte de forma intensa. Las evidencias nos demuestran que se debe de comenzar una vez a la semana, durante al menos 4 a 6 primeras semanas e ir aumentando el ritmo progresivamente hasta 3 o 4 veces a la semana, siendo actividades físicas y deportes leves, no de intensidad o impacto; bien sean grupales, individuales, al aire libre o en el gimnasio.

**CONCLUSIÓN:** Podemos concluir que la captación de la población así como reclutamiento de la misma, un abordaje basado en la motivación es la mejor estrategia para mantener la actividad. Se ha demostrado que una vez al paciente adquiere la rutina de la actividad física la toma como propia y no supone un castigo, sino un hábito saludable ya que notan mejoría progresiva, siempre basándonos en los gustos y motivaciones de los mismos.

**PALABRAS CLAVE:** DEPORTE, SEDENTARISMO, SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS SALUDABLES.

## **YOGA: ES BENEFICIOSO PARA EL ASMA BRONQUIAL**

CLAUDIA FERNÁNDEZ PARTIDA, ADRIAN ALDANA MORENO, SILVIA URBANO CRESPILO

**INTRODUCCIÓN:** El asma es una enfermedad crónica habitual que daña a unos 300 millones de seres humanos en todo el mundo. El yoga, a obtenido un importante auge y se ha ampliado a nivel mundial, este se caracteriza por su efecto de aliviar ciertas afecciones relacionadas con el asma. Sin embargo, se deben confirmar los efectos del yoga para el asma, debido a los hallazgos contradictorios de los estudios actuales.

**OBJETIVOS:** Conocer los beneficios del yoga en pacientes afectados por asma.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica durante los meses de diciembre 2017 y enero 2018 Las bases de datos consultadas fueron Cochrane, Scielo, Cuiden y Pubmed.

**RESULTADOS:** Entre los estudios encontrados, las personas que sufren asma y que practican yoga muestran un cambio significativo en funciones pulmonares como es el FEV1 (Volumen espiratorio forzado o volumen de aire exhalado del pulmón de manera forzada durante un segundo después de haber tomado aire al máximo) después de ocho semanas de práctica de este ejercicio e incluso disminuye en estas personas la frecuencia del uso de medicación de rescate.

**CONCLUSIÓN:** El yoga podría mejorar la calidad de vida y los síntomas del asma, en cierta medida. En algunas investigaciones se hallaron pruebas de calidad moderada en cinco estudios de que el yoga reduce la repercusión del asma en la calidad de vida de las personas. Sin embargo, las pruebas sobre el efecto del yoga en la función pulmonar del participante son más inciertas debido a la variación en los resultados. Se desconocen los efectos del yoga sobre el uso de medicación y los posibles efectos secundarios de este ejercicio, debido a que muy pocos estudios informaron sobre estos resultados.

**PALABRAS CLAVE:** YOGA, ASMA, ASMA BRONQUIAL, EJERCICIOS DE YOGA.

## INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE LA DIABETES GESTACIONAL

ANA VANESSA BARROSO NARANJO, MARIA ALVAREZ RUIZ, MIRIAM AGUILAR FERRERA

**INTRODUCCIÓN:** La obesidad y la diabetes tipo 2 están aumentando en todo el mundo y producen gran morbilidad y mortalidad. Diferentes estudios han demostrado que la mayoría de las mujeres siguen el sedentarismo o suspende el ejercicio cuando se dan cuenta que están embarazadas, por lo que puede predisponer al desarrollo de diabetes gestacional y a ganancia excesiva de peso durante el embarazo. Está demostrado que el ejercicio durante el embarazo es seguro para la madre y el feto, y genera beneficios fisiológicos, psicológicos, metabólicos y mejora la capacidad física. Se recomienda una actividad de al menos 30 minutos, 3-4 días a la semana. Por lo tanto, el ejercicio puede ser una estrategia adecuada para prevenir estas patologías que generan morbilidad y mortalidad materna y fetal.

**OBJETIVOS:** Conocer la evidencia científica actual sobre la influencia de la actividad física y los parámetros materno-fetales.

**METODOLOGÍA:** Búsqueda en Medline, Scopus, Cinahl y Cuiden plus, utilizando los descriptores: Embarazadas, actividad física, deporte y feto, empleando los operadores booleanos AND y OR y limitando la búsqueda al intervalo entre 2005-2015. Se aplicó además el filtro de idioma (castellano e inglés).

**RESULTADOS:** La actividad física en mujeres embarazadas es beneficiosa para el periodo del embarazo, para el parto y para el postparto. Con ello se mejora la condición física de las mujeres, se obtiene un peso más adecuado de la embarazada y se proporciona un mayor bienestar fetal. También se ha demostrado que la actividad física favorece la reducción del dolor, al aumentar la segregación de endorfinas.

**CONCLUSIÓN:** Aunque no está definido un programa de ejercicio ideal para prevenir la diabetes gestacional y la ganancia excesiva de peso, la evidencia actual recomienda una actividad física antes y durante el embarazo, que incluya una frecuencia mínima de 3-4 veces por semana, con una duración por sesión de al menos 30 minutos.

**PALABRAS CLAVE:** EMBARAZADAS, ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, FETO.

## EL ROL DE LA ENFERMERÍA EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

MARTA NUÑEZ LOPEZ, MARIA MIGUEL SANTAMARIA, CATALINA MEJÍAS NUÑEZ

**INTRODUCCIÓN:** Actualmente nos encontramos con muchísimos recursos para el control de una correcta actividad física, realizándose sofisticadas pruebas de esfuerzo o ergometrías para el control de la actividad aerobia/anaerobia y reconocimientos, participando enfermeros en las mismas, y encontrándonos contradictoriamente con una mala prevención en cuanto al enfoque de hábitos de vida saludables de estos deportistas.

**OBJETIVOS:** Analizar la importancia de la enfermería en el campo de la medicina deportiva.

**METODOLOGÍA:** He utilizado la base de datos de Google Académico, seleccionando artículos gratuitos de los últimos cinco años.

**RESULTADOS:** En un estudio realizado en 2018, nos encontramos que los deportistas sufren una pérdida de hierro, siendo las mujeres las más perjudicadas por la baja ingesta dietética y las pérdidas sufridas en el ciclo menstrual, así como pérdidas en la hidratación. Un artículo elaborado en 2015 sobre el triatlón sobre la ingesta de líquidos, dio un resultado inferior que el establecido por el consenso de hidratación. Con respecto al sueño, otro estudio realizado en 2015 nos muestra la importancia del descanso en estos deportistas, lo que mejora la manipulación de espacio y tiempo, la intensidad y orientación atencional y las habilidades sensorio-motrices entre otras, en el que los enfermeros podemos promocionar destacando este patrón. Por otra parte, tenemos el caso de una falta de enfermeros en clubes, federaciones, gimnasios... Centrándose fundamentalmente en fisioterapeutas.

**CONCLUSIÓN:** Los enfermeros debemos de elaborar una planificación sobre la importancia de protocolos en controles analíticos e ingesta de líquidos, así como en la promoción de hábitos de vida saludable y la correcta planificación del patrón sueño en estos deportistas.

**PALABRAS CLAVE:** DEPORTE, ÉLITE, ENFERMERÍA, SUEÑO, DEPORTISTA.

## **ESCALAS DE VALORACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO DEL ADOLESCENTE**

FRANCISCA FIGUEROA MOYA, MARIA AZUCENA DOMINGUEZ TATO, MARIA DOLORES MORENO LOPEZ

**INTRODUCCIÓN:** La obesidad es considerada la epidemia del siglo XXI. Factor de riesgo para diversas enfermedades (diabetes, enfermedades cardiovasculares, artrosis, cáncer, etc. ). El aumento en las dietas en azúcares libres y de grasas saturadas, todo esto unido a la ausencia de la actividad física en niños y adolescentes es más frecuente. Es conveniente realizar ejercicio tres veces a la semana, prácticas que fortalezcan el aparato locomotor. Evitando el sedentarismo, como problema de salud pública.

**OBJETIVOS:** Validar dos escalas para medir la actitud de los adolescentes hacia una alimentación saludable y hacia el ejercicio físico.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos utilizando los descriptores que se han mencionado anteriormente como palabras clave.

**RESULTADOS:** Se analizaron la comprensibilidad, validez del contenido, la adecuación la fiabilidad mediante la prueba de ALPHA DE CRONBACH y la validez de constructo, mediante un análisis factorial exploratorio. Las escalas validadas resultaron adecuadas en el pretest. En la actitud hacia la alimentación de diez (obtuvo un  $\alpha=0,72$ ). En la actividad física de ocho (obtuvo un  $\alpha=0,86$ ). Resultados a favor de la unidimensionalidad: a) Todos los ítems obtuvieron pesos  $r$  mayor a 0,30, en el primer factor. B) Este explicaba una proporción mayor de varianza con respecto a los demás. C) La varianza es explicada por factores principales es mayor de 50%.

**CONCLUSIÓN:** Las escalas demostraron su validez y fiabilidad. Esto valora la actitud de la atención prioritaria en adolescentes españoles.

**PALABRAS CLAVE:** ANDALUCÍA, ADOLESCENCIA, ACTITUD HACIA LA SALUD, NUTRICIÓN Y ACTITUD FÍSICA EN ADOLESCENTE, ESCALAS DE VALORACIÓN.

## EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES DE LA TERCERA EDAD

MARIA DEL CARMEN QUESADA BASCUÑANA, MARIA LUCIA CAMPAÑA ORTEGA, MARIA JOSE GARCIA FLUJA

**INTRODUCCIÓN:** En la tercera edad es importante mantenerse y estar activos es importante para la salud, sea cual sea la edad, pues la actividad física favorece la movilidad y evita que se aceleren o se produzcan enfermedades a causa del sedentarismo. En la tercera edad es importante, no solo para mejorar su salud, o mantenerla, también para que su autoestima no decaiga.

**OBJETIVOS:** Determinar los beneficios que aporta el ejercicio físico en la tercera edad.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda sistemática y bibliográfica en diversas bases de datos.

**RESULTADOS:** Las personas de tercera edad que hacen algún ejercicio físico son más coordinadas, por lo que reducen el riesgo de caídas y tropezones. Su estado de ánimo mejora considerablemente, ayuda a reducir el insomnio y el estrés. También ayuda a mantener un peso adecuado, rebajando la grasa corporal, mejora la propia imagen contribuyendo a alejarse de depresiones. El ejercicio físico es importantísimo para el bienestar general, tanto el físico como el emocional. Las actividades a realizar en esta etapa no son bruscas ni necesariamente agotadoras. Actividades como paseos en bici, caminatas, natación, aquagym, bailes de salón, etc. El tiempo a dedicarles dependerá de la persona, aunque se recomienda como mínimo alrededor de 150 minutos a la semana. Es imprescindible fomentar el ejercicio en personas con su movilidad reducida, en especial aquellas actividades que tengan como finalidad mejorar el equilibrio, los de fortalecer músculos debiendo realizarse más de dos veces a la semana.

**CONCLUSIÓN:** La actividad física es una de las piezas fundamental para nuestra salud. A través de la actividad física, no solo se reducen los niveles de glucosa en sangre y de colesterol, también se reduce la tensión arterial, se evita la reducción de masa muscular y osea, ayuda a mantener el peso y aumenta la autoestima. La interacción con otros es una consecuencia directa del ejercicio físico, interacción importante en los mayores, pues les ayudará a alejarse de la depresión.

**PALABRAS CLAVE:** VEJEZ, SALUD, EQUILIBRIO, EJERCICIO FÍSICO.

## SINTOMATOLOGÍA Y ACTUACIÓN ANTE LA BURSITIS TROCANTÉREA

ANA MARIA JURADO TAMAJÓN, MARIA REMEDIOS CHICON HUETO, LOURDES CRIADO ÁVILA

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Varón de 30 años que acude a su medico por presentar dolor en cadera derecha que aumenta con el movimiento y disminuye en reposo sin llegar a desaparecer, de varias semanas de evolución sin previo traumatismo en zona que lo desencadene, el dolor apareció de forma progresiva y en estos momentos no cesa.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** El hallazgo más significativo es el dolor selectivo y unilateral a la presión digital en el borde posterior del trocánter mayor. La ausencia de dolor ante la flexión y extensión nos ayudan a distinguir este cuadro de otras enfermedades de la cadera. Se realiza RX y ecografía donde se aprecia inflamación de la bursa, (estructura en forma de bolsa, entre huesos, tendones y músculos, con una función facilitadora del movimiento de dichas estructuras entre si).

**JUICIO CLÍNICO:** Tras la exploración anterior hablamos de bursitis trocánterea. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Con estos datos se descarta: fractura de fémur, necrosis en cabeza femoral, desgarró parcial del glúteo...

**PLAN DE CUIDADOS:** El primer paso es reducir la inflamación a través de AINES, se deberán evitar sobreesfuerzos y aplicar frío en la zona afectada para ayudar a reducir la hinchazón. Además, se indica la limitación de los movimientos y combinar ejercicios de estiramientos y fortalecimiento de la articulación, también se aconseja sesiones de fisioterapia para restaurar el rango de movimiento de la cadera durante 6 semanas añadiendo masajes en los tejidos blandos. También se refiere iontoforesis que es una técnica electroterápica basada en la aplicación de radicales medicamentosos al organismos por vía transdérmica y fonoforesis, técnica que emplea ultrasonidos para forzar que un medicamento aplicado tópicamente penetre en la piel y en los tejidos subcutáneos.

**CONCLUSIONES:** Aunque no se puede prevenir que la bursitis desaparezca si se puede evitar que la inflamación empeore: evitando realizar actividades repetitivas que sobrecarguen las caderas, usar un buen calzado y tener peso adecuado entre otras recomendaciones.

**PALABRAS CLAVE:** BURSITIS, IONTOFERESIS, FONOFERESIS, DOLOR, CADERA.

## INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA ANSIEDAD

DANIEL FLORES VILLANUEVA, JOSEFFA BAZAN CALVILLO, JOSE ANTONIO MARQUEZ ROJAS

**INTRODUCCIÓN:** El siguiente estudio de investigación pretende analizar si el deporte influye en la disminución de la ansiedad, planteando la siguiente pregunta de investigación ¿Está ligada la práctica de ejercicio físico a la disminución de la ansiedad?.

**OBJETIVOS:** Analizar la influencia del deporte en la disminución de la ansiedad.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica de los trabajos publicados sobre ejercicio físico y ansiedad en las siguientes bases de datos: Cuiden, Cuiden Plus, Medline , Lilacs y Scielo, utilizando las siguientes palabras clave: ejercicio físico, ansiedad, deporte,estrés en lengua castellana e inglesa y bibliografía referenciada en los últimos diez años. Tras la realización de la búsqueda bibliográfica en las bases de datos citadas se obtiene un total de 97 referencias de las cuales 77 están escritas lengua castellana, y 20 en lengua inglesa.

**RESULTADOS:** Basándome en la literatura existente al respecto, el ejercicio físico habitual, tanto agudo como crónico, de intensidad tanto moderada como vigorosa, está asociado con una reducción del estado de ansiedad y de los síntomas objetivos de la activación fisiológica producida por la ansiedad (frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, etc. ), Tanto en personas sanas como en personas que presentan sintomatología clínica.

**CONCLUSIÓN:** Existen numerosos estudios que atribuyen al ejercicio físico y a la práctica deportiva habitual un efecto tranquilizante o de relajación y, por tanto, una capacidad para reducir el estado de ansiedad, en todas las edades, tanto en hombres como en mujeres.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FIDICO, ANSIEDAD, ESTRÉS, DEPORTE.

## EL DEPORTE EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

RAQUEL ROYO BELTRÁN, MARTA BOLADERES LLOSES, EMMA ESQUERDA CANALS, ANA FERRER RAMS, MARIA LABRADOR CALUCHO, ÁLVARO MAZA RUFAS, MARIA TERESA PALAU MORALES, ELENA PUYAL CHINÉ, ARANTXA RODRIGUEZ MACIAS, CRISTINA SÁNCHEZ DOBLAS, MARIONA SARROCA MANGUES, ANNA VISA FLEQUE

**INTRODUCCIÓN:** El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una enfermedad caracterizada por una fatiga física y mental prlongada, de carácter intenso y que no disminuye con el reposo. El SFC se acompaña de intolerancia al ejercicio físico, alteraciones en la concentración, en la memoria y del sueño. Los beneficios del deporte son reducir los síntomas de la enfermedad.

**OBJETIVOS:** Identificar la realización del deporte en su vida cotidiana.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica en las bases de datos del Instituto Ferran de Barcelona, Fundaciones de Fatiga crónica y de la revista Elsevier, analizando estudios desde el 2012 a la actualidad.

**RESULTADOS:** Mejorar la calidad de vida de los pacientes que padecen SFC, aliviando el dolor, reduciendo la fatiga, y mejorando el estado psicológico y la calidad del sueño y de vida. Se valorarán diversos factores como la disminución del dolor, la mejoría de la calidad del sueño, la disminución de la fatiga, mejoría del estado psicológico y mejoría de la calidad de vida.

**CONCLUSIÓN:** En la inclusión del deporte en pacientes que padecen el Síndrome de Fatiga Crónica hay que tener en cuenta el perfil de cada persona en particular, teniendo en cuenta las capacidades del afectado y la historia clínica del mismo. El ejercicio se incorporará de forma progresiva y personal en cada uno de los casos.

**PALABRAS CLAVE:** SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA, DEPORTE, CALIDAD DE VIDA, DOLOR CRÓNICO, DEBILIDAD MUSCULAR.

## EJERCICIO FÍSICO EN LAS MUJERES EMBARAZADAS

ADRIAN FARAUSTE RODRIGUEZ, ROCIO PERIAÑEZ AGUILERA, GEMA ROCIO ABREU RODRIGUEZ

**INTRODUCCIÓN:** Hacer ejercicio físico durante el embarazo tiene buenos resultados para la salud, mejora el estado de ánimo, ayuda a dormir mejor, controla el estrés y la ansiedad y te prepara para enfrentarte al momento del parto.

**OBJETIVOS:** Analizar qué tipo de ejercicio físico pueden realizar las mujeres embarazadas.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado búsqueda bibliográfica en base de datos científica (Cochrane, Scielo) y en el buscador de Google, revisando varios artículos.

**RESULTADOS:** Varios estudios verifican que el ejercicio físico en el embarazo ayuda a prevenir la preeclampsia y la diabetes gestacional; así como a mantener el peso adecuado durante este período. A pesar de que es recomendable la realización de ejercicio, es conveniente consultar con su médico la situación de cada embarazada. Los ejercicios recomendados son: Ejercicios aeróbicos -> fortalecen la musculatura. Caminar -> es una de las mejores actividades cardiovasculares. Nadar -> ayuda con los dolores de espalda y reduce la hinchazón. Yoga para embarazadas -> ayuda a mantenerse flexible y fortalecer músculos.

**CONCLUSIÓN:** El ejercicio físico durante el embarazo aporta numerosos beneficios, siempre que se realice de manera adecuada y lógica; es importante saber que aunque el embarazo o es una enfermedad y se puede mantener una vida normal, hay ciertos ejercicios y deportes que no se deben realizar. Ante cualquier duda se debe acudir a su profesional de referencia.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO FÍSICO, BENEFICIOS, SALUD, EMBARAZO.

## **EJERCICIO FÍSICO: PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS**

ANDREA MENÉNDEZ RODRÍGUEZ, XENIA MARÍA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, NEVADA COTO MEJIDO

**INTRODUCCIÓN:** La diabetes mellitus es un estado de hiperglucemia crónica, que puede resultar de la interacción de factores genéticos y ambientales como: obesidad, nutrición, tolerancia a la glucosa, paridad y herencia. Se produce la elevación de los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre por encima de los límites médicos correctos como consecuencia del déficit de insulina. Esta enfermedad supone uno de los mayores gastos sociosanitarios y se la asocia al incremento de morbilidad cardiovascular puesto que la cardiopatía isquémica supone la principal causa de muerte de los pacientes con diabetes mellitus.

**OBJETIVOS:** Analizar la bibliografía acerca de la prevención o retraso la aparición de complicaciones, disminuir la mortalidad y mantener una buena calidad de vida.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado un estudio sistemático basado en la base de datos de scielo además de algunas publicaciones tanto en revista científicas como artículos publicados en la web.

**RESULTADOS:** Según los resultados encontrados se considera el ejercicio físico una actividad no solo preventiva sino también el tratamiento ya que puede minimizar los síntomas. El ejercicio físico mejora el control glucémico, logrando disminución de la concentración de glucosa en sangre, mejora la circulación, aumenta la sensibilidad a la insulina, aumenta el HDL colesterol y mejora las cifras de tensión arterial.

**CONCLUSIÓN:** Es importante que el paciente conozca los principales riesgos de la diabetes mellitus tipo 2 para actuar sobre aquellos que son modificables. Las recomendaciones dietéticas deberán adaptarse a cada individuo para conseguir los objetivos generales del tratamiento. Por tanto, el programa de ejercicio debe planificarse de forma individual en función de la capacidad física del paciente y de los riesgos potenciales.

**PALABRAS CLAVE:** DIABETES, EJERCICIO, AUTOCAUIDADO, PREVENCIÓN.

## **EL CELADOR EN CONSULTAS EXTERNAS EN HOSPITAL.**

MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ GARRIDO, JOSE MARIA GÓMEZ GARRIDO, ANTONIO AMADOR GONZALEZ

**INTRODUCCIÓN:** Cuidara del orden en las dependencias, Informará al usuario de la ubicación de la consulta. Traslado de pacientes dependiendo de su movilidad en camilla, carritos etc. Ayudará al personal sanitario, personal técnico en la movilidad de pacientes, material portátil etc. Informará a pacientes y familiares que esta en un centro libre de ruidos para conseguir el máximo silencio posible.

**OBJETIVOS:** Señalar la función del celador en consultas externas al hospital.

**METODOLOGÍA:** Revisión en manuales y documentos especializados.

**RESULTADOS:** La atención primaria en la primera toma de contacto medica paciente para diagnostica con la posible dolencia o enfermedad, impedir su aparición. Mediante pruebas diagnósticas con pueden ser RX, analíticas, de esfuerzos, colonoscopias, mamografía etc. Los resultados de estas pruebas previamente estudiadas por el servicio de atención primaria será el que sirve para diagnosticar al que asistencia personalizada o especialista hablan que derivar ha dicho paciente por su patología. El servicio de asistencia personalizado será el que después de citarlo para la consulta y ver los resultados del paciente, solicita la prueba necesarios para diagnosticar con exactitud la enfermedad o dolencia.

**CONCLUSIÓN:** Cuando los resultados de las pruebas oportuna las tenga el servicio de asistencia personalizada y será los resultados totalmente fiable se procederá a su diagnóstico y tratamiento, si no fuese se seguirán haciendo las pruebas oportuna y si no fuese competencia de ese servicio se procederá a derivarlo al servicio correspondiente mediante nueva cita.

**PALABRAS CLAVE:** CELADOR, CONSULTAS, EXTERNAS, HOSPITAL.

## **ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO COMO NECESIDAD FUNDAMENTAL EN EL INDIVIDUO**

ANGEL JOSE CALVO DE DIOS, ROSA MARIA PEREZ GONZALEZ, ANGELA ROCES MENÉNDEZ

**INTRODUCCIÓN:** Es imprescindible moverse libremente y así poder llevar a cabo un gran número de actividades cotidianas, y que son imprescindibles para adaptarse al medio y relacionarse con su entorno.

**OBJETIVOS:** Identificar la importancia de la actividad y ejercicio físico como necesidad fundamental en el individuo.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado un estudio de un caso de una mujer de 68 años con secuela tras fractura de cadera e intervención quirúrgica.

**RESULTADOS:** Es importante conseguir que se introduzca como hábito el ejercicio concibiéndolo como una necesidad fundamental del individuo. Se agrupan en: Bienestar físico: poder realizar con total independencia cualquier actividad de la vida cotidiana. Bienestar psicológico: Gozar de un equilibrio emocional, gracias a los beneficios de la actividad física. Bienestar social: Poder relacionarse con el entorno. Logra mejor calidad de vida tras un proceso de rehabilitación, en el que se incluye el ejercicio físico y mejora las secuelas de la fractura, realiza las actividades de la vida cotidiana sin ayuda y recupera el contacto social.

**CONCLUSIÓN:** Gracias a la actividad física el paciente logra cubrir una de las necesidades fundamentales que establece Virginia Henderson (prioridad de moverse y mantener la posición adecuada).

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD, NECESIDAD, INDIVIDUO, EJERCICIO FÍSICO.

## PLAN DE CUIDADOS EN PACIENTE CON OBESIDAD

MOISES GONZÁLEZ GARRIDO, MARÍA CISA DOCIO CASTRO, MONICA ALONSO LOPEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Paciente de 52 años que acude al centro de salud semanalmente para el control de peso, colesterol, tensión y hábitos nutricionales. El paciente vive solo y refiere no tener tiempo para llevar una vida saludable. Los hábitos de comidas desfavorables y un trabajo y vida sedentarios han ocasionado que el índice de masa corporal determine que nuestro paciente padece obesidad, lo que le está provocando aumentos en la tensión, el colesterol y un deterioro en la movilidad que le impiden llevar una vida activa.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** A lo largo de las últimas semanas el paciente ha presentado tensiones con 140/150 de sistólica y 80/90 de diastólica, así como un aumento del colesterol y del peso. Sus hábitos nutricionales se basan en comida rápida y precocinada dado que refiere estar demasiado cansado para preparar la comida al llegar del trabajo.

**JUICIO CLÍNICO:** (00099) Mantenimiento ineficaz de la salud; (00001) Desequilibrio nutricional: ingesta superior a las necesidades; (00168) Sedentarismo. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Mantenimiento ineficaz de hábitos nutricionales y actividad física r/c obesidad y sedentarismo.

**PLAN DE CUIDADOS:** NOC: (1603) Conducta de búsqueda de la salud, (1841) Conocimiento: Manejo del peso, (2006) Estado de salud personal. NIC: (5612) Enseñanza: actividad/ejercicio prescrito o Evaluar el nivel actual del paciente de ejercicio y conocimiento de la actividad física, (1100) Manejo de la nutrición o Fomentar la ingesta de calorías adecuadas al tipo corporal y estilo de vida.

**CONCLUSIONES:** El sedentarismo y la obesidad son problemas recurrentes en nuestra sociedad actual. Una nutrición inefectiva y falta de actividad física llevan a la población a aumentos descontrolados de peso, y con ello a problemas con la tensión, el colesterol, la movilidad... Es por ello que nuestro deber como sanitarios es ayudarles a tener conocimiento de su propia salud, así como de hábitos de vida y nutricionales más saludables.

**PALABRAS CLAVE:** PLAN DE CUIDADOS, OBESIDAD, SEDENTARISMO, NUTRICIÓN.

## EL CELADOR PULL O REPARTO DE ÁREAS

JOSE MARIA GÓMEZ GARRIDO, MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ GARRIDO, ANTONIO AMADOR GONZALEZ

**INTRODUCCIÓN:** Los celadores realizan sus tareas en función de las necesidades de cada centro hospitalario siempre para facilitar y dar fluidos a pacientes, personal facultativo y personal de enfermería. Considerando que el trabajo de pull es un trabajo más de equipo por sus características. Todos los celadores están ubicados en un estar, y los servicios necesarios son tramitados al encargado de turno y el a su vez tomaran nota lo más completa posible para tramitarla al celador que espera en el pull o estar en del celadores para su cometido sea lo más eficiente.

**OBJETIVOS:** Analizar la bibliografía reciente acerca de la temática que nos ocupa.

**METODOLOGÍA:** Hemos llevado a cabo una revisión bibliográfica utilizando los descriptores mencionados anteriormente como palabras clave.

**RESULTADOS:** En la modalidad de reparto de áreas casa celador ubicado en un estar o área de descanso, tendrá una área asignada y estará su servicio requerido por el personal de su área o áreas que atenderán lo más rápido posible y dándole la prioridad necesaria a cada uno dependiendo de su gravedad, en el caso de que por estar ocupado en otro servicio y por sus cualidades no puede atender algo urgente, avisara al en encargado de turno para que el gestiones y agilice ese servicio urgentes. El encargado de turno es el encargado de transmitir y ordenar todos los servicios repartidos con el número de celadores y necesidades de cada servicio dándole la prioridad al mas urgente y indicándole al celador que medidas son las más oportunas donde encontrarlas, la urgencias necesarias y si necesita la colaboración de otro compañeros o sea facilitar y ordenar el trabajo para que sea rápido y lo más útil posible.

**CONCLUSIÓN:** El encargado de turno siempre estará para resolver cualquier duda o imprevista que surja y darle solución rápida y efectiva, asignándoselas a otro celador que en ese momento este libre o haciendo un servicio menos urgente y que su presencia pueda aplazarse el tiempo necesario hasta finalizar esta urgencia.

**PALABRAS CLAVE:** CELADOR, PULL, REPARTO, ÁREAS.

## **INTERVENCIÓN DEL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO**

MARIA DOLORES CARRASCO GARCIA, MARIA JESUS BERRUEZO LOPEZ, MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ GUERRERO

**INTRODUCCIÓN:** La actividad y el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que dé como resultado un gasto de energía. Esta actividad física es favorable para mantener una buena salud, sin olvidar una adecuada alimentación y un estilo de vida saludable. Es recomendable realizar como mínimo 30 minutos de ejercicios 3 veces a la semana, ya que esto ayuda a disminuir ciertos tipos de cáncer y prevenir diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y obesidad, a la vez que mejora nuestro estado de ánimo y nos aporta bienestar. Hay diferentes actividades sin excesiva fatiga y muy beneficiosas como andar o hacer bicicleta, la natación es muy buena para las personas con problemas óseos, ya que carga menos peso, la gimnasia acuática es también una excelente opción, con ella se puede conseguir una mayor tonificación.

**OBJETIVOS:** Conocer la importancia y el beneficio de realizar una actividad y un ejercicio físico adecuado a distintas edades para conseguir una vida saludable.

**METODOLOGÍA:** Se han consultado y estudiado distintas fuentes especializadas, por ejemplo el estudio realizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Así como otros artículos de base de datos científicos, como: PUBDED, MEDLINE, DIALNET. Utilizando como descriptores vida saludable y actividad física.

**RESULTADOS:** Conocimiento y cambio de conducta ante la importancia de realizar una actividad física adecuada y saludable, ya que aporta efectos positivos como la oxigenación del organismo, mejora el equilibrio, la fuerza muscular y cardíaca, la memoria y la capacidad sexual.

**CONCLUSIÓN:** El llevar una vida físicamente activa y saludable, mejora notablemente nuestra salud. Mejorando notablemente la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etc. , Y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo se mejora la autoestima de las personas.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FÍSICA, VIDA SALUDABLE, PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD, SALUD.

## ESTUDIO SOBRE ESTRÉS, ANSIEDAD Y EJERCICIO FÍSICO

GUILLERMO SANCHEZ ZUÑIGA, LAURA RUIZ MOLINA, MARÍA TERRÓN NAVAS

**INTRODUCCIÓN:** El buen rendimiento deportivo es la meta de todo deportista y de sus entrenadores por igual, pero no hay que olvidar que es un objetivo que depende de muchos factores. Para lograrlo no solo es necesario una buena técnica, forma física, táctica y recursos materiales sino que también depende, del ámbito psicológico. Un deportista de élite es aquel que puede además de dedicarse por completo al entrenamiento físico es capaz de soportar las exigencias mentales que le suponen las competiciones, lesiones, fracasos, etc.

**OBJETIVOS:** Analizar el factor psicológico en el deportista, concretamente la motivación, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, la concentración y el nivel de activación. Determinar a través de un análisis sanguíneo realizado a tres deportistas el punto de vista fisiológico y bioquímico de dichos factores.

**METODOLOGÍA:** Analizar la influencia de factores estresantes a nivel físico y bioquímico. Esto lo realizaremos a tres sujetos entrenados a la hora de realizar actividad física en un periodo de tiempo establecido de antemano, en el que se llevaran a cabo dos análisis de sangre y dos pruebas físicas.

**RESULTADOS:** Tras haber analizado los resultados, podemos apreciar que a nivel bioquímico (cortisol en plasma) no se han encontrado diferencias en ninguno de los tres sujetos, llegando incluso a obtenerse menos nivel de cortisol en plasma en situaciones con factores estresantes que en situaciones sin estos.

**CONCLUSIÓN:** Concluimos por tanto que al estudiar el Cortisol en Plasma no hay cambio alguno en las bioquímicas realizadas antes de la situación estresante y después de haber sufrido esta. Esto es debido a su buena regulación hormonal (se observa un ritmo circadiano), produciéndose un pico máximo de los niveles de cortisol en la mañana, al momento de despertarnos, seguido de una reducción irregular durante la vigilia, alcanzando valores mínimos al momento de acostarse.

**PALABRAS CLAVE:** ESTRÉS, ANSIEDAD, EJERCICIO FISICO, DEPORTISTAS.

## ANÁLISIS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

GUILLERMO SANCHEZ ZUÑIGA, LAURA RUIZ MOLINA, MARÍA TERRÓN NAVAS

**INTRODUCCIÓN:** Aunque la actividad física y el deporte pueden constituir hábitos con un impacto positivo sobre la salud y el bienestar personal, existen numerosos datos que indican que la práctica deportiva conlleva un elevado riesgo de que se produzcan lesiones. Las lesiones se producen por una interacción compleja de eventos y múltiples factores de riesgo de entre los que podemos destacar dos grupos; factores internos, clasificándolos como predisponentes, que actúan desde el interior, y que pueden ser necesarios pero no suficientes para producir la lesión; y factores extrínsecos que actúan sobre un atleta predisuesto, y se clasifican como factores facilitadores para que se manifieste la lesión.

**OBJETIVOS:** Determinar los efectos del estrés en las lesiones deportivas.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una búsqueda sistemática de diferentes revisiones bibliográficas en buscadores como Cuiden, CINAHL y Pubmed.

**RESULTADOS:** Se confirma una tendencia al incremento de la vulnerabilidad a las lesiones en aquellos deportistas que han estado expuestos en mayor medida a situaciones potencialmente estresantes, si bien, es posible establecer diferentes matices en torno a estas relaciones. Las lesiones deportivas son una fuente inagotable de tensión, dolor y sufrimiento no sólo para el deportista que las sufre, sino también para sus familiares, compañeros y amigos. Por eso mismo, urge identificar los factores biomecánicos, físicos y psicológicos relacionados con la ocurrencia de la lesión.

**CONCLUSIÓN:** Por lo que necesitamos conocer bien sus causas, su dinámica y sus repercusiones, conocimientos que posibilitarán la elección de las estrategias más adecuadas y las técnicas más útiles para lograr una mejor y más rápida recuperación.

**PALABRAS CLAVE:** LESIONES, DEPORTE, LESIONES DEPORTIVAS, ESTRÉS.

## LA INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS DOSIMÉTRICAS PERSONALES

ENRIQUE MARTINEZ PINAR, DAVID GUTIÉRREZ PÉREZ, MARCOS GUTIÉRREZ PÉREZ

**INTRODUCCIÓN:** Los límites anuales de dosis para los trabajadores expuestos hacen referencia a la magnitud dosis efectiva.

**OBJETIVOS:** Determinar las dosis de un historial dosimétrico individual a la disposición del propio trabajador.

**METODOLOGÍA:** Hemos realizado una revisión sistemática y bibliográfica de diferentes bases de datos.

**RESULTADOS:** La mayoría de los datos son autoexplicativos y, por lo tanto, nos referiremos solo a aquellos de mayor interés: Dosis Profunda (mSv) es la dosis equivalente profunda evaluada con el dosímetro corporal una vez sustraída la dosis correspondiente al fondo natural normalizada al periodo de uso. Dosis Superficial (mSv) es la dosis equivalente superficial evaluada con el dosímetro corporal una vez sustraída la dosis correspondiente al fondo natural normalizada al periodo de uso. Dosis Localizada (mSv): Es la dosis equivalente superficial evaluada con el dosímetro localizado una vez sustraída la dosis correspondiente al fondo natural normalizada al periodo de uso. En este campo aparece un código para identificar cualquier posible anomalía en el uso del dosímetro o en la evaluación de la dosis. Para una correcta interpretación de las lecturas dosimétricas es necesario saber que el CSN recomienda que la estimación del fondo natural se haga mediante la lectura de un número mínimo de 10 dosímetros situados en el Servicio de Dosimetría en lugares no influenciados por fuentes de irradiación. Este valor suele estar en torno a los 0,06 mSv/mes. Además, el CSN establece un nivel de registro en 0,10 mSv, lo que supone que se registraran como cero los valores de dosis inferiores a dicho valor.

**CONCLUSIÓN:** Para tener una estimación cuantitativa de la magnitud dosis citaremos como ejemplo que la dosis a la entrada de referencia para una radiografía de abdomen simple es de 10 mGy, lo que supone una dosis efectiva de 1,2 mSv.

**PALABRAS CLAVE:** DOSIMETRÍA, INTERPRETACIÓN, LECTURA, INSTALACIÓN, RADIACIÓN.

## **PACIENTE CON DÉFICIT DE AUTOCUIDADO: BAÑO**

JOSE ANTONIO MOLES QUINTERO, CRISTINA SIERRA HIDALGO, CRISTINA RODRÍGUEZ JIMÉNEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Paciente de 74 años de edad, con deterioro de la movilidad a causa de una fractura de cadera reciente, requiere ayuda para la actividades básicas de la vida diaria (ABVD) especialmente en el momento de la higiene personal.

**JUICIO CLÍNICO:** El juicio diagnóstico fue el siguiente: (00108) Déficit de autocuidado: baño.

**DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Debido al deterioro funcional causado por la inmovilidad debido a la fractura de cadera reciente el paciente no puede realizar ciertos movimientos, no realizando una buena higiene corporal a la hora de realizar el baño.

**PLAN DE CUIDADOS:** Como resultado (NOC) que esperamos lograr con nuestra intervención son: (0301) Autocuidados: baño. Realizaremos las siguientes intervenciones (NIC): (1801) Ayuda con el autocuidado: baño/higiene, (1610) Baño y (0200) Fomento del ejercicio.

**PALABRAS CLAVE:** BAÑO, AUTOCUIDADO, MOVILIDAD, DÉFICIT.

## **EJERCICIOS AERÓBICOS O DE FUERZA PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL Y AUMENTO DE MASA MUSCULAR**

MARÍA PALOMA ARIZA CORBO, CARMEN MARIA ALARCON FERNANDEZ

**INTRODUCCIÓN:** La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa que a su vez se traduce en aumento de peso. Esto significa que no todos los aumentos en el peso corporal se consideran obesidad, solo si se deben a un exceso de masa grasa.

**OBJETIVOS:** Analizar qué tipo de ejercicio es más efectivo para perder grasa corporal y aumentar la masa muscular, el aeróbico o el de fuerza.

**METODOLOGÍA:** Para llevar a cabo esta revisión No sistemática de la bibliografía se realizaron búsquedas en las siguientes plataformas de evidencia científica: PubMed, CINHALL, LILACS, MEDES, CUIDEN y SCIELO.

**RESULTADOS:** Los investigadores que han comparado el entrenamiento de resistencia aeróbica con el de cargas, coinciden en afirmar que el primero afecta casi exclusivamente al componente grasa, mientras que el trabajo con cargas, además del grasa, también modifica el componente muscular de manera significativa. Trabajos de investigación bastante recientes han demostrado que un entrenamiento cardiovascular y en circuito de musculación de 9 meses, combinado con un programa de leve restricción calórica, disminuye significativamente el peso grasa entre un 15-17 % en adolescente obesos. Otro trabajo reciente e interesante, ha demostrado que 16 semanas de entrenamiento aeróbico no disminuye el porcentaje de peso grasa, mientras que un entrenamiento con cargas y otro aeróbico más entrenamiento con cargas de la misma duración, sí producía disminuciones en el porcentaje grasa, además de una disminución generalizada de peso corporal, tan sólo con dos días de entrenamiento a la semana en hombres de edad media desentrenados.

**CONCLUSIÓN:** La realización de ejercicios de fuerza disminuye el porcentaje de grasa corporal y aumenta el porcentaje de masa muscular de manera significativa. Con la realización combinada de ejercicio aeróbico y de fuerza se obtiene el mismo resultado. La realización de ejercicio aeróbico, solo afecta al componente grasa.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO DE FUERZA, PÉRDIDA DE GRASA, OBESIDAD, ACTIVIDAD FÍSICA, DIETA, EJERCICIO.

## **IMPORTANCIA DE LA FORMA FÍSICA EN EL CELADOR**

SERGIO HERNANDEZ VALVERDE, TRINIDAD VALVERDE LÓPEZ, ANDREA CANO LÓPEZ

**INTRODUCCIÓN:** Un celador dentro de un centro hospitalario es fundamental a la hora de trabajar en equipo con el resto de los profesionales. El estado físico de un celador es fundamental para desarrollar correctamente las funciones que de las que sea requerido.

**OBJETIVOS:** Conocer el adecuado cuidado que deberá tener un celador para poder desarrollar todo tipo de funciones en un centro hospitalario sin ningún tipo de problema.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión y análisis de diversas bases de datos y buscadores científicos. Los descriptores utilizados han sido las palabras clave arriba nombradas.

**RESULTADOS:** Enfrentar una jornada laboral, aunque no sea muy común hacerlo, realizando una serie de ejercicios, beneficiará a realizar las funciones que el celador tiene, más eficientemente dentro de un centro hospitalario. Antes de una jornada laboral, realizar ejercicios de estiramientos, de las diferentes partes del cuerpo, beneficiará al celador. Por ejemplo, al estirar la zona lumbar proporcionará el ejercicio suficiente para mover balas de oxígeno, sin sufrir daños musculares. Mediante la experiencia laboral, el cansancio puede ser una de los principales impedimentos, para realizar el trabajo correctamente, pero también hay otros factores, como enfermedades o posibles dolores.

**CONCLUSIÓN:** El correcto estado físico del celador, proporcionará una adecuada asistencia al paciente, ya que estará capacitado para realizar tantas funciones como le sea requerido sin ningún tipo de impedimento o dolor.

**PALABRAS CLAVE:** CELADOR, ADECUADA, FORMA, FÍSICA.

## **IMPORTANCIA DE FAMILIA Y AMIGOS SOBRE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

RAFAEL MACHADO MORILLA, CRISTINA FERNANDEZ MANCILLA, ESTEFANÍA PÉREZ LÓPEZ

**INTRODUCCIÓN:** Existe un gran riesgo de aparición de enfermedades en adultos, como diabetes, obesidad e hipertensión, que están relacionadas con los estilos de vida que se van adquiriendo a lo largo de la vida de las personas. El apoyo social (el apoyo de una persona a iniciar y/o mantener una práctica concreta) que proporcionan padres y amigos demuestra tener un rol más determinante que cualquier otro ente (profesorado, etc).

**OBJETIVOS:** Conocer la influencia en los adolescentes por parte de sus padres y amigos para la realización de actividad física.

**METODOLOGÍA:** Para la realización de esta revisión bibliográfica se han obtenido documentos bibliográficos en bases de datos. Se realizaron varias búsquedas bibliográficas en Pubmed en enero de 2018, utilizando distintas palabras clave como descriptores y el operador booleano "AND". Se seleccionaron aquellas publicaciones que nos ayudaran a conocer la influencia para la realización de ejercicio físico en adolescentes por parte de sus padres y círculo de amigos.

**RESULTADOS:** Se encontró que la asociación del apoyo de los padres y amigos influía de una manera positiva en la intensidad de la práctica de ejercicio vigoroso en adolescentes de ambos sexos. Hay resultados que no consiguieron relacionar de una manera significativa la falta de actividad física y el sedentarismo con aspectos familiares.

**CONCLUSIÓN:** Hay estudios que evidencian que el apoyo de los padres como el apoyo de las amistades son aspectos importantes para el incremento de la actividad física de los adolescentes. Los resultados del estudio transversal muestran que no hay una relación significativa con los aspectos familiares, sino sociodemográficos.

**PALABRAS CLAVE:** ADOLESCENTE, FAMILIA, EJERCICIO, ESTILO DE VIDA.

## **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD ACUÁTICA EN BEBÉS**

VERONICA DOMENE MARTINEZ, VERÓNICA OSUNA SAEZ, CRISTINA ENCINAS BERRUEZO

**INTRODUCCIÓN:** El desarrollo cerebral y biológico en los primeros años de vida depende de la estimulación que el bebé recibe de su entorno. La actividad física acuática en bebés aporta efectos saludables a nivel orgánico, neuro- perceptivo-motor, emocional y socio afectivo.

**OBJETIVOS:** Analizar los estudios existentes sobre los beneficios de la terapia acuática en bebés.

**METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica de diferentes estudios y artículos consultados en las bases de datos scielo y dialnet.

**RESULTADOS:** Diferentes estudios coinciden en los beneficios que aporta el medio acuático a los bebés: Aumenta el coeficiente intelectual. Ayuda al desarrollo psicomotor. Relaja al bebé. Ayuda al sistema inmunológico. Favorece la comunicación y el contacto físico. Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio. Ayuda a la movilidad de la caja torácica, potenciando la musculatura respiratoria y favoreciendo la eliminación de mucosidades. Aporta seguridad e independencia. Favorece el desarrollo osteomuscular. Mejora la movilidad intestinal, aumentando el apetito. En niños con problemas de espasticidad, la temperatura del agua ayuda a disminuirla. En niños con hipotonía, ayuda a mejorar el tono muscular.

**CONCLUSIÓN:** Se ha demostrado que la natación es beneficiosa para los lactantes. La estimulación del bebé en los primeros meses de vida influye en su desarrollo cerebral y biológico; el medio acuático propicia esa estimulación temprana. Los bebés disfrutan y se sienten seguros, ya que sus padres se centran en las actividades acuáticas con ellos por lo que aumenta su sentimiento de independencia y autoconfianza, fomentando su inteligencia. Aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, lo que contribuye a su desarrollo motor. Además el agua facilita la relajación, provoca un sueño apacible y abre el apetito. En bebés con problemas de espasticidad o hipotonía, la hidroterapia es de gran ayuda y les aporta numerosos beneficios.

**PALABRAS CLAVE:** NATACIÓN, ACTIVIDAD ACUÁTICA, TERAPIA ACUÁTICA, HIDROTERAPIA.

## **BIENESTAR PSICOLÓGICO ASOCIADO A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO**

MARIA CONCEPCIÓN DOMINGUEZ CABALLERO, MARIA DEL CARMEN VEGA TIENDA, MARIA ISABEL DIAZ BARRANCO

**INTRODUCCIÓN:** El estilo de vida actual genera desequilibrios psicológico relacionados con el estrés, la ansiedad o la concentración. La práctica regular de ejercicio físico ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud psicológica. Las personas que practican ejercicio regularmente, tienden a percibir menor nivel de estrés y mejor nivel de ánimo. Independientemente del tipo de ejercicio que practiquen. El deporte permitirá equilibrar las sustancias cuyo desajuste a generado la enfermedad. Por lo tanto, la mejora del equilibrio mental a partir de la actividad física no es una sensación subjetiva sino un proceso fisiológico objetivo. Los principales objetivos que conseguimos con la practica de deporte son: Aumento de la autoestima. Aumenta la confianza. Mejora la memoria. Mayor estabilidad emocional.

**OBJETIVOS:** Determinar la evidencia científica sobre el bienestar psicológico asociado a la práctica del ejercicio físico.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una revisión bibliográfica/sistemática a través de las diferentes bases de datos científicas. Para ello, se han utilizado como descriptores las palabras clave anteriormente mencionadas.

**RESULTADOS:** Antes de comenzar la practica deportiva es aconsejable realizarse un reconocimiento médico y una valoración funcional lo que permitirá realizar una prescripción del ejercicio, es decir, adecuar el deporte al peso, edad, y característica de cada persona. Comenzar a hacer ejercicio permite poner fin a una práctica sedentaria. Dar ese primer paso supone para el nuevo deportista un cambio en el estilo de vida importante, un cambio mental. El sistema actúa sobre el sistema nervioso central, estabilizando determinadas proteínas y evitando la aparición de enfermedades producidas por la ruptura del equilibrio de estas sustancias. Dentro de las proteínas endógenas generadas por el ejercicio físico, destacaremos las endorfinas como neurotransmisores, que son capaces de generar una sensación de relajación y felicidad.

**CONCLUSIÓN:** El ejercicio físico debería estar prescrita en la patología como la ansiedad, la depresión, estrés o trastornos del sueño.

**PALABRAS CLAVE:** BIENESTAR, PSICOLOGÍA, PRÁCTICA, EJERCICIO FÍSICO.

## LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

MARIA ANTONIA CUENCA FONTAIÑA, MARIA ROSALIA CABRAL DOMINGUEZ, MARIA NIEVES SANCHEZ HERRERA

**INTRODUCCIÓN:** El ser humano necesita tener una capacidad física mínima para desarrollar las actividades de la vida diaria que le permitan mantener su independencia física y la autonomía. En los mayores, toma una gran importancia, puesto que repercutirá de forma muy positiva en su salud y calidad de vida. Es de vital importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad.

**OBJETIVOS:** Identificar los efectos positivos que tiene el ejercicio físico para todo el organismo.

**METODOLOGÍA:** Se realizó un estudio a través de un manual, bases de datos científicas, así como la experiencia adquirida como tcae y la observación de los mayores.

**RESULTADOS:** Se ha demostrado que una actividad regular puede mejorar de forma espectacular la capacidad funcional de las personas mayores. Algunos de estos efectos positivos son el aumento de la masa muscular y el mantenimiento de su potencia, la prevención en la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad, alteraciones de la marcha, depresión o trastornos del sueño. Caminar, correr, bailar, pasear en bicicleta, cuidar el jardín o el huerto.... Son actividades muy beneficiosas, tanto a nivel físico como psíquico. Ayuda también a tener vida social ,beneficiando las relaciones interpersonales y aumentando la autoestima.

**CONCLUSIÓN:** Como podemos ver, el ejercicio físico tiene efectos positivos tanto en la prevención, como en el tratamiento y en la rehabilitación de numerosos trastornos y enfermedades en cualquier etapa de la vida, y especialmente en la tercera edad.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD, EJERCICIO, AUTOESTIMA, SALUD, BENEFICIOS.

## **BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD**

CRISTINA FERNANDEZ MANCILLA, ESTEFANÍA PÉREZ LÓPEZ, RAFAEL MACHADO MORILLA

**INTRODUCCIÓN:** Ejercicio físico se define como cualquier movimiento corporal que requiera consumo de energía. Reduce la incidencia de enfermedades y es considerado un factor contribuyente de estilos de vida saludables. Se ha estimado que 6 de cada 10 defunciones se atribuyen a enfermedades no transmisibles.

**OBJETIVOS:** Conocer como el ejercicio físico, practicado de forma habitual, contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo.

**METODOLOGÍA:** Para esta búsqueda bibliográfica se ha usado la base de datos Dialnet, páginas web de la Organización Mundial de la Salud y de la Revista Española de Cardiología. Criterios de selección: texto completo, últimos años, español, descriptores: “ejercicio físico” y “educación física”, país España, artículos de revista.

**RESULTADOS:** Numerosos estudios describen que practicar ejercicio físico conlleva numerosos beneficios para el organismo. Estos efectos beneficiosos pueden ser fisiológicos (disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, entre otros), psicológicos (reducir los niveles de ansiedad o depresión) o sociales (se mejora la integración social y la autoestima). Todos estos efectos se pueden conseguir dependiendo de la frecuencia y duración del ejercicio físico.

**CONCLUSIÓN:** Está comprobado como ayuda al organismo la práctica de ejercicio físico. Tiene gran relevancia tanto en la prevención primaria, ya que actúa sobre los factores de riesgo (sedentarismo), como en la prevención secundaria, mejorando patologías ya instauradas mediante hábitos de vida saludables. Es necesaria una educación sanitaria ya que según la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a nivel mundial. Por ello se debe promocionar la práctica de ejercicio físico a toda la población con el fin de mejorar la calidad de vida.

**PALABRAS CLAVE:** EJERCICIO, EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO FISICO, ADULTO, ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

## **LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES Y EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL GRAVEMENTE AFECTADOS**

MIGUEL ANGEL CARMONA RODRÍGUEZ, JESUS DE LA SALUD CARMONA RODRIGUEZ, MARÍA ASUNCIÓN ARCOS MOLAS

**INTRODUCCIÓN:** Las actividades y ejercicios físicos en pacientes con discapacidad intelectual gravemente afectados hacen que disminuya de una forma bastante elevada la necesidad de usar la medicación de rescate pautada y la necesidad de acudir a las urgencias. De igual manera permite que el tratamiento pautado se ajuste al máximo sin necesidad de usar más medicación para conseguir su descanso necesario. De igual manera disminuyen los casos de auto y heteroagrasividad.

**OBJETIVOS:** Establecer como poner de manifiesto la importancia de las actividades y ejercicios en pacientes con discapacidad intelectual gravemente afectados y su relación con la medicación de rescate y las urgencias.

**METODOLOGÍA:** Hemos seleccionado varias residencias que atienden a pacientes con disminución intelectual gravemente afectado, en adelante (RGA). Seleccionamos paciente con patologías y tratamiento similares, y lo dividimos en dos grupos. En un grupo hemos implantado unas actividades y ejercicios adaptados, y en el otro hemos mantenido su vida habitual sin implantar cambios. Hemos desarrollado dicho estudio durante varios meses, y luego hemos comparado los resultados entre un grupo y otro. También hemos comparado los resultados individuales de cada usuario con su historia clínica para comprobar menor uso medicación de rescate.

**RESULTADOS:** El grupo seleccionado que hace un mayor número de actividades y ejercicios físicos adaptados ha conseguido no utilizar apenas la medicación de rescate, así como sólo se ha producido un caso de urgencias. Por otro lado, el grupo que mantenía su vida habitual sin apenas hacer nada, ha precisado de la medicación de rescate en bastantes ocasiones, así como han tenido 22 casos de urgencias.

**CONCLUSIÓN:** Se pone de manifiesto que los pacientes que tienen un volumen importante de ejercicios físicos así como de actividades adaptadas a ellos tienen un porcentaje bastante inferior de usar la medicación de rescate, de mejorar su descanso y de disminuir los casos de urgencias.

**PALABRAS CLAVE:** MEDICACIÓN, EJERCICIOS, RESCATE, DESCANSO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

## **INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A NIVEL CEREBRAL EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA**

ANA MARTA SENABRE PÉREZ DE LA CRUZ, MARTA TOLEDO ARMENTEROS, HUGO BERMUDEZ RILO

**INTRODUCCIÓN:** La Fibromialgia es una de las patologías de origen desconocido de mayor prevalencia a nivel mundial. Pese a que los mecanismos que mantienen el dolor en estos pacientes son desconocidos, la evidencia apunta a una desregulación del sistema nervioso central del procesamiento del dolor. Existen diferentes tratamientos para tratar dicha enfermedad, siendo los más comunes los tratamientos farmacológicos y los no farmacológicos como pueden ser intervenciones de ámbito educacional, terapéutico, psicológico o de actividad física.

**OBJETIVOS:** El objetivo de esta revisión narrativa es conocer cómo afecta a nivel cerebral la práctica de actividad física en personas con Fibromialgia.

**METODOLOGÍA:** La metodología se basa en la búsqueda de los artículos estudiados ente el año 2012 al 2017 mediante las bases de datos de Web of Science, Sportdiscus, Pubmed y The Cochrane Library, utilizando como estrategia de búsqueda los descriptores (exercise OR training OR “physical activity”) AND fibromyalgia AND brain para cada base de datos. De los 164 artículos existentes, después de analizarlos con los criterios de inclusión y exclusión finalmente 14 artículos fueron elegidos.

**RESULTADOS:** Los resultados de los estudios analizados demuestran que en personas con Fibromialgia existe una mejora en el rendimiento cognitivo, la condición física, la fatiga física y los índices de dolor, tras llevar a cabo programas de intervención donde se trabaja la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Sin embargo, algunos programas que trabajan solo la resistencia hasta el agotamiento aumentan el índice del dolor y la fatiga física o cognitiva en esta población.

**CONCLUSIÓN:** En conclusión, los programas de intervención basados en ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio juegan un papel importante en la mejora de la Fibromialgia.

**PALABRAS CLAVE:** CEREBRO, DOLOR, SISTEMA NERVIOSO, INTERVENCIÓN, EJERCICIO.

## **EL TÉCNICO EN CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA EN LA MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE EN EL INICIO DE LA DEAMBULACIÓN**

SORAIMA MARÍA HUERGO FERNÁNDEZ, SONIA VEGA ÁLVAREZ, BORJA GONZÁLEZ MONTES, BEATRIZ GONZÁLEZ MONTES

**INTRODUCCIÓN:** Cuando un paciente debido a una patología pasa un largo período de tiempo encamado, éste no solo pierde confianza en sí mismo para poder moverse por sí solo sino que además en la mayoría de los casos desconocen de la existencia y utilización de ayudas mecánicas. Es por eso que el TCAE juega en estos casos un papel fundamental.

**OBJETIVOS:** Determinar la actuación del TCAE en la movilización del paciente en el inicio de la deambulación.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda sistemática y bibliográfica en diversas bases de datos.

**RESULTADOS:** En primer lugar, se comprobará la prescripción facultativa, ya que al ser individualizada programará un determinado comienzo de la deambulación y tipo de ayuda mecánica. A continuación, se le enseñará al paciente los principios de mecánica corporal (no realizar movimientos bruscos, doblar las piernas antes que la espalda) ya que le ayudarán a adoptar posiciones deseadas sin agravar su malestar. También se le explicará la forma de utilización del dispositivo mecánico prescrito como bastón, muletas, andadores, etc. La utilización de ayudas externas hace que el paciente tenga ampliada su base de sustentación lo que le aporta estabilidad y equilibrio en su desplazamiento, reforzando con ello la confianza en sí mismo. Además, al ir acompañado de un auxiliar de enfermería hace que se sienta más seguro ante cualquier imprevisto.

**CONCLUSIÓN:** El inicio en la deambulación tras un largo período inmóvil no solo ayuda a la recuperación funcional sino que además, repercute positivamente en sus constantes vitales. Cabe destacar también, el gran papel del TCAE, ya que gracias a su ayuda, apoyo y comprensión refuerza notablemente la autoestima del paciente, muy necesaria para lograr los objetivos perseguidos.

**PALABRAS CLAVE:** AUTONOMÍA, CONFIANZA, RECUPERACIÓN, MOVILIZACIÓN.

## **FISIOTERAPIA Y EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON PARKINSON**

SONIA GARCÍA MUÑOZ, LIDIA GÓMEZ GARCÍA, CRISTINA ISABEL GODOY MORENO

**INTRODUCCIÓN:** La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo, crónico e invalidante, que afecta al sistema nervioso central. Los síntomas más comunes son: temblor, rigidez y lentitud en los movimientos, afectando gravemente a la calidad de vida de la persona.

**OBJETIVOS:** Analizar si la fisioterapia o el ejercicio físico son beneficiosos en las personas con Parkinson.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una revisión bibliográfica durante los meses de enero y febrero de 2018. Se utilizaron las bases de datos: Cuiden, Cochrane y Pubmed. Los artículos fueron seleccionados en un rango de 8 años. Los criterios de inclusión fueron: artículos a texto completo, publicados entre 2010 y 2018. Excluyéndose los artículos que no cumplieran estos límites. Se han incluido los resultados más relevantes de 3 estudios seleccionados, de un total de 10 revisados.

**RESULTADOS:** Según los resultados de los estudios consultados, el ejercicio físico y la fisioterapia realizados regularmente promueven un bienestar físico y mental. No retarda los síntomas típicos de la enfermedad pero si alivian algunos de ellos como es la rigidez, la postura, el dolor y algunas tareas motoras. El ejercicio físico aeróbico regular junto con ejercicios de flexibilidad tienen un impacto positivo ya que se ha evidenciado que mejora la estabilidad postural, la longitud de la zancada, la funcionalidad y provoca una disminución de las caídas.

**CONCLUSIÓN:** Se comprueba que tanto la fisioterapia como el ejercicio físico son beneficiosos para las personas que padecen Parkinson, aumentando su calidad de vida. Se debe recomendar a los pacientes con esta enfermedad el ejercicio regular durante la semana, invitándoles que prueben ejercicios aeróbicos junto con ejercicios de flexibilidad.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS, EJERCICIO FÍSICO, EFECTIVIDAD, FISIOTERAPIA, PARKINSON.

## **SUPLEMENTOS ERGOGÉNICOS EN LA CONSULTA DE ENFERMERÍA DEPORTIVA**

SANDRA MARIA ARIAS PEREZ, ALICIA PEREZ AVILA, ANA ANGELES PALMA LOPEZ

**INTRODUCCIÓN:** Se lleva a cabo un estudio sobre aquellos suplementos nutricionales que son eficaces como ayuda ergogénica. Se consideran: - monohidrato de creatina (MC) -  $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metilbutirato (HMB) - bicarbonato sódico (BS) -  $\beta$ -alanina y la cafeína.

**OBJETIVOS:** Estudiar acerca de los suplementos nutricionales: - eficacia - mecanismos de acción - dosis - efectos adversos - deportes beneficiados del consumo.

**METODOLOGÍA:** Se lleva a cabo una revision bibliografica en base de datos PubMed durante los últimos 9 años. Experiencia personal en consultas de enfermería deportiva en el área de salud de Andalucía

**RESULTADOS:** Podemos observar: - EL MC 22 g/día durante 4-8 días mejoran tanto la fuerza y potencia muscular y el rendimiento en HIT. - El HMB 3.9 G/día durante 2 semanas favorece al aumento de la masa magra y de la masa libre de grasa. - El BS 0,4 g/kg mejora el rendimiento atletismo (400-1.500 M) y HIT intermitentes. -  $\beta$ -Alanina 82 mg/kg/día en un periodo de 4-10 semanas mejoran el rendimiento en HIT. - La cafeína 1.5 Mg/kg aumenta la capacidad de reacción y dosis de 3.2-6 Mg/kg incrementa el rendimiento en resistencia aeróbica.

**CONCLUSIÓN:** Podemos concluir que los diferentes suplementos sometidos a estudio demuestran eficacia en rendimiento físico. Aplicados a una muestra poblacional caracterizada por ser deportistas de nivel recreativo. El incremento del rendimiento físico con ayuda de los suplementos es inferior en cuanto mejor es el nivel deportivo del individuo. Tras el estudio se da importancia a llevar a cabo una alimentación saludable antes de introducir suplementos deportivos. Las sustancias estudiadas tienen un respaldo de su efecto en base científica.

**PALABRAS CLAVE:** SUPLEMENTOS ERGOGÉNICOS, ENFERMERIA DEPORTIVA, CREATININA, BICARBONATO SODICO.

## **RESPUESTAS CARDIOVASCULARES AL EJERCICIO EN PERSONAS MAYORES**

TAMARA GARCÍA LÓPEZ, AIRAM CABRERA RODRIGUEZ, BIBIANA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ

**INTRODUCCIÓN:** Durante el envejecimiento se producen cambios tanto fisiológicos como patológicos que afectan a todos los sistemas. Según sean estos cambios, la persona podrá disfrutar de una mejor o peor calidad de vida durante la vejez. Esto va a depender en cierto modo de los hábitos que se adquieran a lo largo de la vida. En esta revisión nos vamos a centrar en los cambios que se producen en el sistema cardiovascular, entre los que podemos encontrar hipertrofia cardíaca y vascular, disminución del gasto cardíaco, aumento de la resistencia al llenado ventricular, etc.

**OBJETIVOS:** Conocer cómo influye la práctica de ejercicio físico en el sistema cardiovascular.

**METODOLOGÍA:** Para ello se realiza una búsqueda bibliográfica por las diferentes bases de datos con los límites de búsqueda establecidos.

**RESULTADOS:** Las respuestas cardiovasculares que aparecen en relación con el ejercicio aportan diversos beneficios ya que permite la regulación de la presión arterial, disminuyen las resistencias periféricas, mejora la contractibilidad cardíaca así como una mejor perfusión del músculo cardíaco, disminuye el riesgo de arterioesclerosis y por tanto de enfermedades cardiovasculares, además de ayudar al tratamiento y recuperación de las enfermedades ya establecidas.

**CONCLUSIÓN:** Gracias al ejercicio físico las personas pueden disfrutar de lo que se conoce como envejecimiento saludable ya que este previene y mejora los diferentes procesos patológicos que aparecen a lo largo de la vida. Destacar el papel de enfermería en la ayuda de la instauración de estos hábitos en etapas tempranas de la vida.

**PALABRAS CLAVE:** ENVEJECIMIENTO, EJERCICIO FÍSICO, RESPUESTAS CARDIOVASCULARES, EDUCACIÓN SANITARIA.

## ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO

MARTA TOLEDO ARMENTEROS, ANA MARTA SENABRE PÉREZ DE LA CRUZ, HUGO BERMUDEZ RILO

**INTRODUCCIÓN:** Desde la antigüedad, las opiniones y recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico durante el embarazo han sido muy diversas y conservadoras. Hasta entonces la causa no era más que la escasez de evidencias científicas, en parte debida a los problemas éticos que supondría realizar estudios directamente en embarazadas sin conocer las posibles repercusiones de los mismos. Actualmente, las recomendaciones han progresado gracias a los diversos estudios realizados, de forma que cada vez son más las gestantes las que se interesan en la práctica de ejercicio físico.

**OBJETIVOS:** Describir los aspectos básicos relacionados con la actividad física durante el embarazo.

**METODOLOGÍA:** Se ha optado por desarrollar una metodología basada en una búsqueda bibliográfica y el análisis posterior de los resultados obtenidos. Para seleccionar la bibliografía más adecuada al tema de nuestro trabajo, hemos empleado diversas bases de datos de Ciencias de la Salud y de Ciencias del Deporte, como Cuiden, PubMed, Scopus, Science Direct, Sport Discuss, Up to date, la Revista Reduca, la Revista Internacional de Ciencias del Deporte, y también Google Académico.

**RESULTADOS:** Con la realización de actividad física moderada, tanto la madre como el feto reciben una serie de beneficios que ayudan a mantener o incluso mejorar la calidad de vida anterior a la gestación. El ejercicio intenso solo se recomienda en aquellas mujeres atletas que se hayan quedado embarazadas y quieran continuar con su entrenamiento para no perder la forma física. Sin embargo, no se aconseja que lo realicen a partir del segundo o tercer trimestre de la gestación.

**CONCLUSIÓN:** Una vez desarrollados los aspectos básicos de la actividad física en el embarazo, observamos que en ocasiones hemos encontrado discrepancias entre diversos autores. Fundamentalmente existe una carencia de suficiente información fundamentada en evidencias científicas, que den una respuesta válida utilizando los mismos criterios y métodos de estudio.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FÍSICA, EMBARAZO, EJERCICIOS EMBARAZO, RECOMENDACIONES EMBARAZADAS, ACTUALIDAD EMBARAZO.

## **EDUCACIÓN SANITARIA: BENEFICIOS DEL YOGA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS**

LOREDANA RUMEGA, LIDIA ORTEGA LÓPEZ, ANA BELÉN RODRÍGUEZ ÁLVAREZ

**INTRODUCCIÓN:** Sabemos que practicar yoga en nuestra vida aporta muchos beneficios a nivel físico y mental. Las ventajas que tiene en las mujeres embarazadas son múltiples. No obstante, en España, al contrario que en otros países todavía no está del todo inculcado en este tipo de pacientes. Por ello, los profesionales enfermeros deben promover los beneficios del yoga e intentar que cada vez más mujeres embarazadas lo practiquen.

**OBJETIVOS:** Determinar medidas para concienciar al personal enfermero de la importancia de estimular a las mujeres embarazadas a realizar yoga.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Cochrane Plus, Cuiden y Dialnet. Los idiomas seleccionados han sido: español, inglés y rumano.

**RESULTADOS:** El yoga durante el embarazo, proporciona: - una sensación de tranquilidad y relajación, disminuyendo por tanto el estrés que causa el embarazo en la mujer. Una disminución el dolor de espalda típico de las embarazadas, ayudándolas a tener una postura correcta. Mayor capacidad de controlar los cambios emocionales que se dan durante la gestación. Reforzamiento de los músculos del periné.

**CONCLUSIÓN:** Debido principalmente a todos los beneficios anteriormente escritos es evidente que, como profesionales de la enfermería podemos fomentar a través de la educación sanitaria a conseguir que un mayor número de embarazadas practiquen yoga.

**PALABRAS CLAVE:** YOGA, EMBARAZO, RELAJACIÓN, BENEFICIOS DEL YOGA.

## **EJERCICIOS DE PILATES EN LOS PACIENTES CON ESCOLIOSIS**

MELODY MARIA RODRIGUEZ ROMERA, FRANCISCO GABRIEL SALINAS CÁRDENAS

**INTRODUCCIÓN:** La escoliosis es una deformidad tridimensional de la columna. La más común es la escoliosis idiopática, de causa desconocida (70%-80% de los casos). Por otra parte, aunque las causas no están claras, la escoliosis está asociada a factores genéticos, la mala postura y el sedentarismo.

**OBJETIVOS:** Determinar la efectividad del pilates en los pacientes con escoliosis.

**METODOLOGÍA:** Se realizó una revisión bibliográfica utilizando las bases de datos como Pubmed, Cinahl, Medline, Scielo, Scopus y CSIC. Artículos publicados entre 2010 y 2018. Finalmente, se seleccionaron 6 artículos que se ajustaron al objetivo planteado de esta investigación y los criterios de inclusión. De los cuales hubo un artículo en portugués y dos artículos en los que se comparaba el tratamiento con el método escoliosis con otros métodos.

**RESULTADOS:** Los problemas físicos resultantes de estos factores incluyen la deformación de la columna vertebral, y cambian las características del músculo erector de la columna, dando lugar a dolor en la zona baja de la espalda, reduciendo la flexibilidad de la columna vertebral, y degradando la función cardiopulmonar. A pesar de que el método pilates constituye una técnica empleada y muy reconocida, y que el número de personas afectadas por escoliosis aumenta con el paso de los años, la presente revisión refleja las escasas investigaciones que abordan la eficacia de dicha técnica en sujetos que sufren escoliosis, cumpliendo los criterios de inclusión tan solo 6 estudios, que presentan, de manera general, una calidad baja.

**CONCLUSIÓN:** El entrenamiento en el método pilates consiste en el uso consciente de los músculos del tronco para estabilizar la región pélvica-lumbar, y el método fue diseñado para mejorar la flexibilidad y la salud general del cuerpo, haciendo hincapié en la fuerza, la postura y la coordinación de movimientos con la respiración.

**PALABRAS CLAVE:** ESCOLIOSIS, PILATES, EJERCICIO, PACIENTES.

## TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LA ARTRITIS REUMATOIDE

ANDRÉS JOSÉ SALVADOR RUIZ, LUISA MARÍA GARCÍA RUIZ, MARÍA DEL MAR MUÑOZ CARMONA

**INTRODUCCIÓN:** Se ha demostrado que el ejercicio físico moderado y regular puede mejorar la salud y condición física de las personas que padecen artritis reumatoide. Los beneficios que se pueden lograr son múltiples como: reducir el dolor, fortalecer los músculos y huesos, disminuir la fatiga, aumentar la flexibilidad y la fuerza, mejorar la sensación de bienestar y prevenir incapacidades.

**OBJETIVOS:** Determinar los tipos de ejercicio físico para mejorar la artritis reumatoide en los pacientes.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Pubmed, IME, Cuiden, Cinahl y Enfispo. Se han analizado un total de 11 artículos escritos en castellano e inglés durante los años 2012-2018.

**RESULTADOS:** Los ejercicios que aportarán beneficios son los de bajo impacto como caminar, montar en bicicleta, jugar al golf y natación. Los de alto impacto como correr o saltar producirán demasiado con demasiado estrés articular, ejercicios de elongación o de amplitud de movimiento: ayudarán a mantener el movimiento de las articulaciones y disminuirán la rigidez. Deben realizarse como calentamiento, ejercicios de fortalecimiento: isotónicos con movimiento y peso e isométricos que serán estáticos y sin peso. Serán útiles para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento de la articulación, ejercicio aeróbico: ayudará a mantener la resistencia, fortalecer el corazón y pulmones, disminuir la fatiga y controlar el peso, ejercicios en el agua y natación: ayudarán a fortalecer la musculatura ofreciendo una resistencia suave. Taichí y disciplinas orientales, promoverán la flexibilidad y equilibrio, además de aportar bienestar general y psicológico.

**CONCLUSIÓN:** Como profesionales sanitarios debemos educar a los pacientes con artritis reumatoide de los beneficios que aportará para su salud la práctica de ejercicio físico, de esta manera lograremos una mejor calidad de vida y reduciremos las incapacidades derivadas de la enfermedad.

**PALABRAS CLAVE:** ARTRITIS REUMATOIDE, EJERCICIO FÍSICO, EJERCICIO AERÓBICO, FISIOTERAPIA.

## **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES CON VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA**

ANDRÉS JOSÉ SALVADOR RUIZ, MARÍA DEL MAR MUÑOZ CARMONA, LUISA MARÍA GARCÍA RUIZ

**INTRODUCCIÓN:** Las personas infectadas de VIH, sufrirán una serie de infecciones causadas por gérmenes oportunistas, la prevención de las mismas es compleja pero hay una serie de medidas de profilaxis que resultan beneficiosas, como tener una nutrición adecuada, dormir y descansar lo suficiente, relajarse y practicar ejercicio físico.

**OBJETIVOS:** Conocer los beneficios del ejercicio físico en los pacientes con VIH para poder educarlos y fomentar su práctica.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Pubmed, IME, Cuiden, Cinahl y Enfispo. Utilizando como palabras clave: Beneficios; Ejercicio físico; Ejercicio aeróbico; Fisioterapia; VIH. Se han analizado un total de 13 artículos escritos en castellano e inglés durante los años 2012 - 2018.

**RESULTADOS:** Los beneficios de la práctica de ejercicio físico son los siguientes: Mejora la masa, fuerza y resistencia muscular. Mejora el nivel de energía. Mejora la resistencia cardíaca y pulmonar. Aumenta la sensación de bienestar. Reduce el estrés. Aumenta la fortaleza de los huesos. Ayuda a estabilizar o prevenir la disminución de la cantidad de células CD4. Reduce la grasa abdominal. Reduce el colesterol y triglicéridos. Mejora el sueño. Mejora el apetito. Mejora el modo en que el cuerpo utiliza y controla la glucosa en la sangre.

**CONCLUSIÓN:** Como profesionales sanitarios debemos educar a los pacientes con VIH de los beneficios que aportará para su salud la práctica de ejercicio físico, de esta manera lograremos una mejor calidad de vida y reduciremos posibles complicaciones derivadas de la enfermedad.

**PALABRAS CLAVE:** BENEFICIOS, EJERCICIO FÍSICO, EJERCICIO AERÓBICO, FISIOTERAPIA, VIH.

## PACIENTE CON CAÍDA E INESTABILIDAD EN RODILLA

FERNANDO ESTEVEZ MARTIN, VERONICA ENCINAS SANCHEZ, MARÍA BELÉN ACIÉN RODRÍGUEZ

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL CASO:** Varón de 25 años que refiere caída “jugando al fútbol” con sensación de inestabilidad días después en rodilla. Refiere valoración en urgencias hace 1 semana. Artrocentesis evacuadora con hemartros, derivándose a interconsulta de trauma a la semana con vendaje compresivo. Se le prescribe dexketoprofeno y clexane 40. Preguntado por el mecanismo lesional refiere hiperextensión asociada a rotación de rodilla (pivota sobre pierna con giro) AP: Dermatitis atópica e hiperreactividad bronquial en infancia.

**EXPLORACIÓN Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS:** TA: 120/80; Frecuencia Cardíaca: 60 lpm. Saturación 99 %. Glucosa:87 mg/dl. T° 36. Exploración de rodilla: Derrame articular con signo de peloteo rotuliano positivo. Maniobra de cajón anterior positivo en rodilla derecha. ECG: RS a 60 lpm. Eje normal. Patrón ECG juvenil. Hemograma, bioquímica y Coagulación normales. Rx de tórax y espirometría dentro de la normalidad. -RNM rodilla derecha: aspecto desestructurado e hiperintenso de LCA, sobre todo a nivel central, que sugiere rotura completa del mismo. Focos de edema óseo en ambos cóndilos femorales, así como en ambas mesetas tibiales, posteriores, lo que sugiere signos inflamatorios compatibles con mecanismo lesional del LCA. Meniscos normales, sin lesiones, LCP normal, ligamentos colaterales dentro de la normalidad. Compartimentos articulares de anchura normal sin aparentes lesiones en cartilago. Derrame articular moderado.

**JUICIO CLÍNICO:** Rotura de ligamento cruzado anterior rodilla derecha. **DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL:** Lesión meniscal. Lesión ligamentos colaterales de rodilla.

**PLAN DE CUIDADOS:** Se realiza artroscopia para plastia HTH de LCA de rodilla derecha. Se deriva a consulta para revisión en 7 días, recomendando ejercicios isotónicos y carga parcial con muletas (sin sobrepasar 90° de flexión).

**CONCLUSIONES:** El mecanismo lesional es clave para sospechar una lesión de ligamento cruzado anterior (LCA) de la rodilla. La impotencia funcional y la posterior sensación de inestabilidad debe hacernos sospechar una lesión de LCA. La artrocentesis, además de terapéutica, es orientativa para sospechar lesión de LCA cuando existe hemartros.

**PALABRAS CLAVE:** RODILLA, LCA, DERRAME ARTICULAR, LESIÓN.

## **EL DEPORTE Y UNA VIDA SALUDABLE**

MARÍA CONCEPCIÓN ORTEGA LILLO, ELVIRA COBO GAMEZ

**INTRODUCCIÓN:** La práctica de deporte es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. La actividad física es un factor de vital importancia para la consecución de un estado óptimo de Salud.

**OBJETIVOS:** Identificar, en la literatura científica sobre el tema, los aspectos fundamentales sobre los beneficios del deporte para una vida saludable.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en revistas de interés científico y diversas bases de datos, utilizando descriptores relacionados con el tema a tratar.

**RESULTADOS:** La alimentación y la actividad física son ambos factores de vital importancia para la consecución de un estado óptimo de Salud. 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, 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. Se ha comprobado que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

**CONCLUSIÓN:** Con el deporte se mejora la forma y la resistencia física, regula las cifras de presión arterial, rebaja la tensión y el estrés, ayuda a relajarte, aumenta la autoestima y mejora la auto imagen personal, ayuda a mantener el peso, reduce el aislamiento personal y el estado de depresión, mejora la flexibilidad y las articulaciones, reduce la fatiga, aumenta el tono y la fuerza muscular y ayuda a mantener el peso corporal.

**PALABRAS CLAVE:** ACTIVIDAD FISICA, SALUD, DEPORTE, BIENESTAR.

