

Fisioterapia y hábitos de vida saludable en los internos del INPEC

Karina Rodríguez Espinosa

Docente del Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

Brayan Alexander Burbano Argoty

Lady Daniela Campaña Cuaspa

Angie Juliana González Estacio

Juan David Rosero Erazo

Estudiantes del Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

“Las obras de amor al prójimo son la manifestación externa más perfecta de la gracia interior del Espíritu”

Papa Francisco

El proyecto de Observación en Salud Ocupacional, tuvo como objetivo promover los estilos de vida saludables en los internos del Instituto, a través de gimnasia laboral y ejercicio físico, dirigido por los estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia en dirección con la docente encargada Karina Rodríguez Espinosa.

El presente artículo aborda las condiciones de salud de la población administrativa y personal interno del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC), a partir del reconocimiento a los seis patios de la institución, teniendo en cuenta información de las condiciones en las que los penitenciaros viven como: horarios de trabajo, ocio y encierro; factores importantes que intervienen en el desarrollo de patologías musculoesqueléticas.



Estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia en capacitación de higiene postural y gimnasia laboral en el taller de Madera.

Según Salazar (2014), la precaria situación de los presos en Colombia se manifiesta en problemas de hacinamiento, insalubridad y riñas, una

situación similar a la que se vive en las cárceles de otros países latinoamericanos. Según cifras del INPEC publicadas en mayo de 2016, el índice de hacinamiento en las cárceles del país era del 55,2%, superando en 41.802 internos la capacidad del Establecimiento Reclusorio de Orden Nacional e Internacional (ERON). Las cárceles en Colombia son una fábrica de enfermos titula la Universidad de Los Andes y la Universidad de Harvard, una verdad muy triste pero muy cierta, un estudio de ambas universidades reveló que la incidencia de depresión en los internos de la cárcel La Modelo de Bogotá es del 24%, un porcentaje alarmante cuando se compara con el 3,2% de colombianos que, según la Encuesta Nacional de Salud Mental, tienen ese trastorno (Salazar, 2014). Según el Ministerio de Salud los índices de enfermedades más comunes son, en primer lugar VIH sida, le sigue la tuberculosis, después la diabetes y por último, la HTA describe en su escrito Lancheros (2016), siendo estas dos últimas afecciones pertenecientes a las dichas enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y las dislipidemias, las cuales son mayormente causadas por un comportamiento sedentario, en este caso, por falta de espacio deportivo en el instituto carcelario y por el alto consumo de sustancias alucinógenas.

La información expuesta en el anterior párrafo, arroja una de las muchas razones por las que se debe implementar un trabajo de actividad física dirigida para reducir índices de patología relacionadas con el sedentarismo, además que ayuda a controlar el tiempo libre que tienen los reclusos para que lo utilicen en una actividad beneficiosa para ellos, y se pueda reducir el índice de riñas.

Durante primer semestre de 2017, el programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana, en la práctica comunitaria, llevó a cabo un programa de salud ocupacional, enfocado en la higiene postural y el ejercicio físico.

En el desarrollo de las actividades, se tuvo en cuenta las lesiones que presentaban algunos internos y el índice de consumo de sustancias psicoactivas, información necesaria para tomar las medidas necesarias para realizar los ejercicios; al inicio del acompañamiento, se dejó claro los beneficios de la actividad física para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los participantes.



Estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia, actividad Patio 2.



Estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia, actividad Patio 2.

Después de cuatro meses de acompañamiento a la población reclusa y al socializar los resultados de las actividades, a parte de las indicaciones y manifestaciones de gratitud de parte de las directivas y los internos, la dragoneante Magaly Martínez expresó su felicitación y agradecimiento con el programa de Fisioterapia, pues aunque fue la primera vez que este programa hizo presencia, se han realizado más actividades de las esperadas; también hizo énfasis en que: “el INPEC de Pasto, es una entidad que permite el ingreso de “la persona mas no del delito”, razón por la cual, los internos merecen un trato humano, que el personal de seguridad se encarga de vigilar, de acuerdo a sus necesidades, de manera que puedan tener las mejores condiciones de vida posibles dentro del instituto. Estas estrategias son posibles gracias a la colaboración del personal administrativo, que abre sus puertas a instituciones de educación

superior como la Universidad Mariana, para que los programas académicos, en este caso, el programa de Fisioterapia, pueda realizar un acompañamiento a sus internos, ofreciendo un proceso de resocialización con base en el movimiento corporal humano por medio de actividad física y ejercicio.” (M. Martínez, comunicación personal, 1 de junio de 2017).

Por otra parte, los indicadores del proyecto permiten verificar que los resultados fueron favorables para el instituto, ya que se logró el objetivo planteado y la participación de la población quedó registrada en la Tabla 1.

Tabla 1. Indicadores de Asistencia por área

Área	%
Taller de maderas	16,4%
Patio 1	16,4%
Patio 2	8,6%
Patio 3	3,4%
Patio 4	7,9%
Patio 5	7,9%

Los resultados obtenidos fueron positivos para el instituto a nivel de hábitos de vida saludable. Adicionalmente, se emitió una buena noticia, en palabras de la dragoneante: “Los indicadores de ideación suicida y suicidio han disminuido mucho desde que el programa realiza su práctica comunitaria aquí”, ya que los internos mantienen su mente ocupada en otras actividades como el ejercicio o planeando actividades para sugerir a los estudiantes en la próxima sesión de acompañamiento” (M. Martínez, comunicación personal, 1 de junio de 2017). Estos resultados también benefician al programa de una forma positiva, ya que es un lugar que ofrece un campo de intervención muy amplio para el fisioterapeuta, siendo un sitio que deja enseñanzas muy valiosas a los estudiantes en su formación personal y profesional en salud de calidad. Como valor agregado a su práctica comunitaria, se entendió que el vínculo más básico que tenemos en común es que todos vivimos en este pequeño planeta, todos respiramos el mismo aire, todos valoramos el futuro y todos somos mortales.

Finalmente, es preciso recalcar que siempre se tuvo buena disposición por parte de los estudiantes y su docente, para que todo se realizará de la mejor manera, con actitud positiva, entrega y compromiso.

Orará a Dios, y éste le amará, y verá su faz con Júbilo; y restaurará al hombre su justicia

Job 33:26

Referencias

- Lancheros, C. (2016). Las cárceles en Colombia son fábricas de enfermos. Recuperado de <http://www.elespectador.com/noticias/salud/carceles-colombia-son-fabricas-de-enfermos-u-de-los-and-articulo-631433>
- Salazar, D. (2014). El peligro de estar tras las rejas en Colombia. Recuperado de www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13434595