

# Escuela de espalda, “un hábito para tu salud”

**Sandra Ximena Rúales López**

**Cristina Dávila Caicedo**

**Gerardo Criollo Casto**

Docente Supervisor de Práctica Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

**Mónica Carolina Delgado Chamorro**

**Paola Burbano Mora**

**Rosa Helena Eraso Angulo**

Docente Tiempo Completo Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

Dentro de las prácticas formativas académicas en el programa de Fisioterapia existen las prácticas clínicas, realizadas en la Fundación Hospital San Pedro, Hospital Universitario Departamental de Nariño y Clínica Hispanoamérica, las cuales tienen como objetivo facilitar el desarrollo de competencias y destrezas de los estudiantes en el manejo de usuarios que tienen deficiencias a nivel musculoesquelético, neuromuscular y ergonómico, que alteran el movimiento corporal humano y generan limitación en las actividades funcionales de las personas. Teniendo en cuenta lo anterior, la práctica es un espacio que permite el crecimiento profesional de los estudiantes, a su vez, dentro de estos escenarios se promueven actividades de proyección social que logran intervenir en el desarrollo cultural y en el mejoramiento de las condiciones de salud de la comunidad, siendo un deber del programa de Fisioterapia.

La “Escuela de Espalda, un hábito saludable” es un programa de promoción y prevención en la que se enseñan habilidades para la protección de la columna, por medio de un abordaje teórico-práctico sobre la anatomía y funciones de la espalda, higiene postural, ejercicios y recomendaciones, enfocadas a evitar o tratar patologías de origen doloroso o estructural de la columna y tejidos adyacentes, que se van generando por vicios posturales y maneras inadecuadas de llevar a cabo las diferentes actividades (Miguens, 2016).

Se observó la necesidad de implementar el proyecto “Escuela de Espalda, un hábito saludable”, desde la búsqueda de una formación integral en el cuidado y mantenimiento de la salud, promoviendo hábitos de vida saludables mediante una capaci-

tación continua y documentada para informar a los usuarios, internos, externos, y familiares beneficiarios de los servicios prestados en las diferentes instituciones.

El desarrollo del programa se realizó por etapas, así:

**Etapas 1. Conceptos sobre las funciones y la biomecánica de la columna vertebral:** El objetivo fue conocer el funcionamiento y la biomecánica de la columna vertebral, para asegurar un aprendizaje significativo y evitar el riesgo de lesión o recidiva.

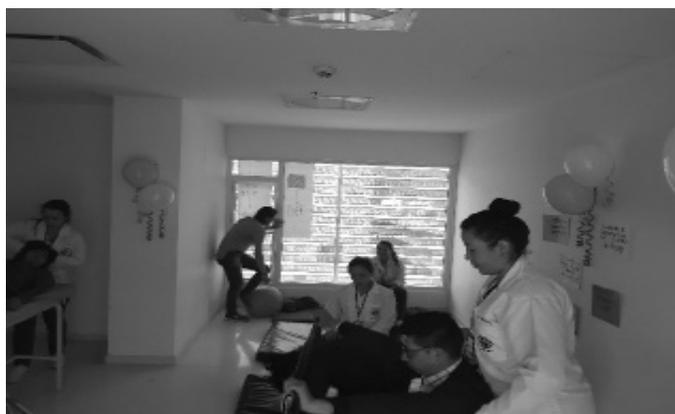


Figura 1. Etapa 1.

**Etapas 2. Factores internos y externos que componen la higiene postural.** El objetivo fue conocer las posiciones y movimientos que ejercen mayor presión intradiscal, y recomendaciones mediante la práctica de medidas ergonómicas basadas en mantener la espalda en reposo el mayor tiempo posible, evitar posiciones extremas de la columna y reducir las cargas.



Figura 2. Etapa 2.

**Etapa 3. Fortalecimiento y estiramientos:** El objetivo fue concientizar acerca de la importancia de la flexibilidad y ejercicios de estiramiento de los grupos musculares comprometidos, conociendo los beneficios de la prescripción del ejercicio y el ejercicio seguro.



Figura 3. Etapa 3.

**Etapa 4. Estilos de vida saludable.** El objetivo fue conocer e identificar los factores de riesgo predisponentes para mitigar la sintomatología y transmitir los conocimientos a la población.



Figura 4. Etapa 4.

Con respecto a los resultados, se demuestra que en el primer periodo del 2019 se obtuvo una asistencia del 288 %, lo que corresponde a 629 asistentes de las tres instituciones, lo cual supera significativamente las metas establecidas.

El desarrollo de este proyecto de proyección social, en el cual se realizaron actividades de promoción y prevención de alteraciones musculoesqueléticas en espalda, fue beneficioso, debido a que se logró una adecuada orientación con respecto a las posturas corporales durante la rutina diaria y laborales de los usuarios y familiares, además, se logró concientizar y educar a la población en torno al cuidado de su salud.