

Escuela de espalda, un hábito saludable en tiempos covid-19

Ada Patricia Quintana Nuñez

María Alejandra Mora Montilla

Eliana Valencia Nogales

Docentes del Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

La escuela de espalda, históricamente, surge en los años 70 como respuesta a un problema creciente de las lesiones de espalda, producidas en el trabajo, en una fábrica de automóviles de Zachrisson-Forsell (Liebenson, 2002).

Es un programa de prevención de la patología raquídea que consiste en clases teórico-prácticas que tienen como objetivo dar información adecuada sobre el uso correcto de la columna, concienciando al individuo de la importancia de mantener la columna sana, evitando la aparición de dicha patología o ayudar a manejarla. (Fornieles y Fernández, 2006, p. 295).

El proyecto “Escuela de Espalda, un Hábito Saludable”, perteneciente al Programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana, es una propuesta que surgió en el escenario de la emergencia sanitaria por covid-19. Este proyecto pretende beneficiar directamente a la comunidad en general, teniendo en cuenta la relación de distanciamiento social, teletrabajo y telestudio, entre otras actividades, y el aumento de inactividad física asociada al no desplazamiento a lugares de trabajo y estudio, sedentarismo y disminución de la práctica de ocio-recreativo-activo.

En este sentido, la inactividad física, asociada al continuo trabajo frente a un computador con la adopción de posturas inadecuadas, o la ausencia de muebles ergonómicos para el desarrollo de estas actividades, genera el debilitamiento y la contracción mantenida de músculos implicados en el soporte de la espalda, generando desbalance muscular, que aumenta el riesgo de lesión, dolor, limitación funcional, incapacidad, entre otras.

La jornada de “Escuela de Espalda, un Hábito Saludable” inició con la publicidad del evento, que fue publicada en diferentes redes sociales; posteriormente, se desarrolló la actividad mediante la plataforma Google Meet, la jornada tuvo una duración de una hora y se desarrolló en tres partes que se interrelacionaban de forma dinámica. De esta manera, se inició con la explicación de anatomía y fisiología de la columna vertebral; se continuó con una demostración de higiene postural y manejo adecuado de cargas; después se realizó la indicación y realización de ejercicios para el cuidado de la columna en casa, durante las actividades laborales y académicas; posteriormente, se presentan indicaciones para estilos de vida saludable, según la estrategia “cuatro por cuatro” del Ministerio de Salud y Protección Social (2016), y resolución de preguntas por parte de los participantes; se finalizó con el envío de un folleto de retroalimentación sobre la actividad realizada.

Para el desarrollo de esta jornada se requirió de un proceso de planificación y alistamiento en conjunto con docentes y estudiantes para revisión de literatura científica, preparación de la temática a abordar y elaboración del material audiovisual o escrito, necesario para realizar publicidad y retroalimentación a los asistentes.

Figura 1

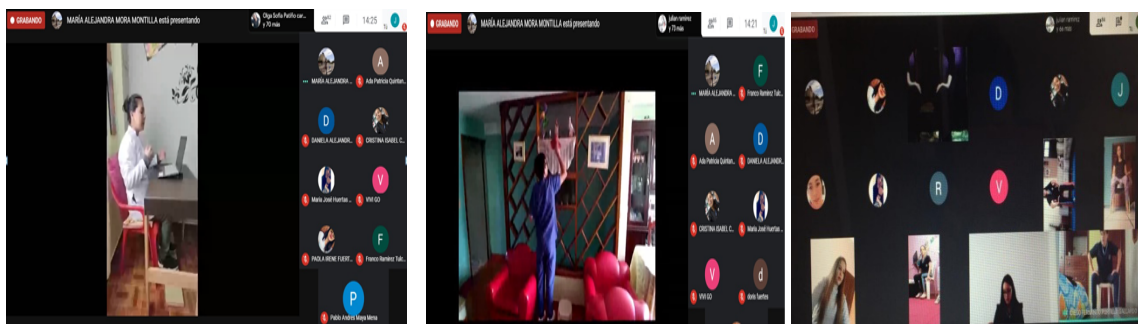
Evidencia de publicidad de las jornadas



Fuente: Registro de una actividad. Archivo de las docentes.

Figura 2

Evidencia de desarrollo de las jornadas



Fuente: Registro de una actividad. Archivo de las docentes.

Figura 3

Evidencia de folletos educativos entregados a los asistentes

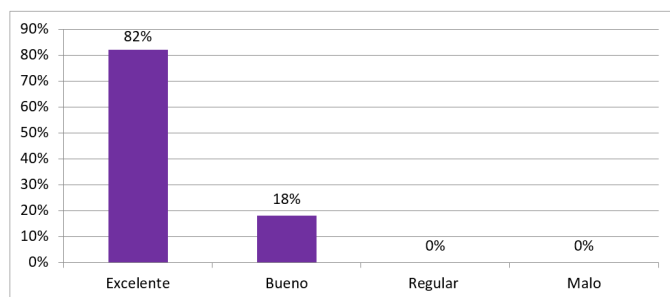


Fuente: Registro de una actividad. Archivo de las docentes.

La base de datos de los participantes se consignó en un formato de asistencia en Excel, para posteriormente aplicar, de manera aleatoria, una encuesta de satisfacción y establecer los resultados que se miden a través de **indicadores de resultado** e **indicadores de impacto**. En este sentido, se logró realizar tres jornadas, en las siguientes fechas: 3 de septiembre, 15 de octubre y 12 de noviembre del año 2020; así mismo, se logró la participación de un total de 171 personas, de las cuales, 45 personas realizaron la encuesta de satisfacción, de lo cual se obtuvo los siguientes resultados: el 82 % de las personas encuestadas califican la actividad como excelente; el 18 %, como buena y el 0 %, como regular o mala.

Figura 4

Resultado de las encuestas de satisfacción



Fuente: Archivo práctica formativa, 2020.

Como aspectos positivos de esta actividad, se encontró: llegar a la comunidad mediante una interacción virtual y generar conciencia acerca de la salud de su espalda, fomentar la creatividad y habilidades de comunicación en los estudiantes; trabajo en equipo de los docentes y de los semestres participantes, a saber: VI, VII y VIII semestres del Programa de Fisioterapia. Entre los aspectos a mejorar, se encontró los siguientes: baja calidad de conexión, horario, frecuencia y duración de las actividades; estrategia de divulgación. De lo anterior, las personas encuestadas recomiendan ampliar población objeto, ofrecer diferentes horarios para las actividades y hacer videos cortos para invitar de forma masiva a través de la web.

Este proyecto social, desarrollado por el Programa de Fisioterapia, generó satisfacción e impacto positivo en la población beneficiada, tal como lo evidencian los datos. De igual modo, ayudó en el trabajo en equipo y desarrollo de habilidades de comunicación y creatividad en los estudiantes. La pandemia generó momentos difíciles, sin embargo, también fue una oportunidad para potenciar nuestras cualidades y aportar como academia a la sociedad.

Referencias

- Fornieles, I. y Fernández, R. (2006). Dolor lumbar y formas de tratamiento. En IX Jornada Nacional de Fisioterapia En A. Gómez (Ed.), *IX Jornadas Nacionales de Fisioterapia en Atención Primaria* (pp. 295-297). Universidad de Murcia.
- Liebenson, C. (2002). *Manual de rehabilitación de la columna vertebral*. Paidotribo.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Orientaciones y Herramientas para la Articulación del Componente de Alcohol en la Estrategia 4x4. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-alcohol-estrategia-4x4.pdf>