

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Kiko Munar

Responsable del servicio Activa-T de ABDEM

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015

Asociación Balear de Esclerosis Múltiple



¿Qué es Activa-T?

Proyecto de información, formación y acompañamiento a jóvenes con esclerosis múltiple a sus familias .



¿Para quién?

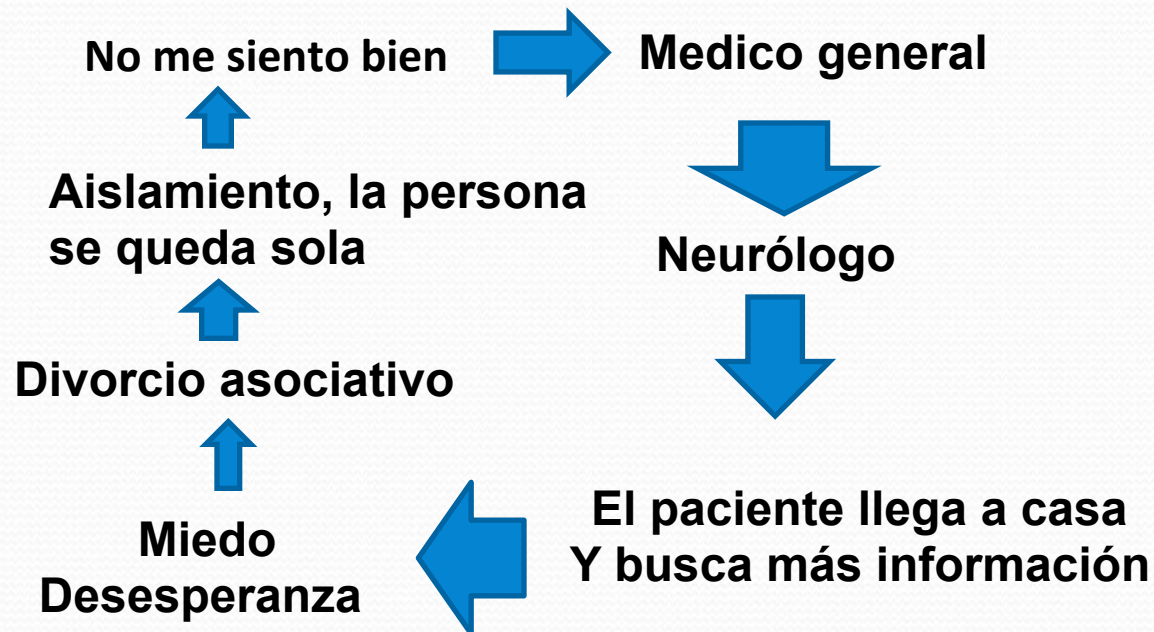
1. Jóvenes-adultos con EM entre 16 y 35 años (no cerramos la puerta a nadie)
2. O con otras enfermedades: ABIERTO!!!!



¿Qué nos encontramos?

- EM aparece en un momento del ciclo vital de construcción:
 - Autoimagen (autoestima)
 - Imagen del cuerpo (disfunciones sexuales)
 - Relaciones pareja
 - Carrera profesional
 - Creación proyecto familiar
 - ...

Proceso circular del diagnóstico de la enfermedad



DEPRESIÓN

MIEDO



ESTRÉS

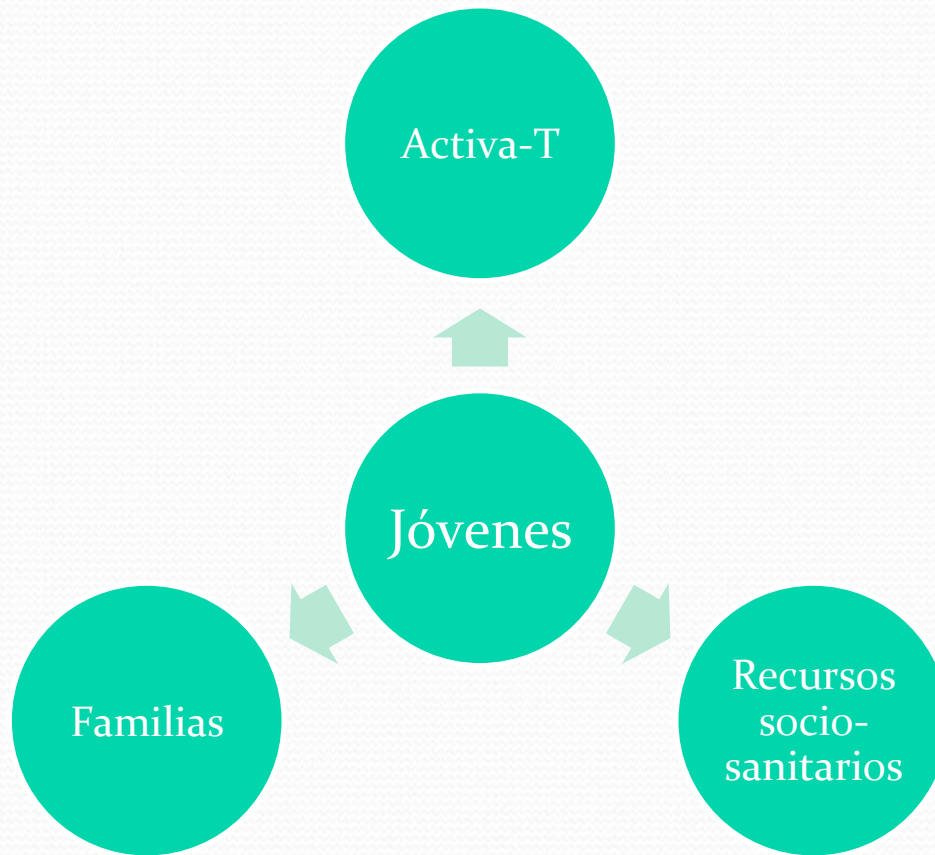
AISLAMIENTO

Resistencias a acudir a nuestro centro

- Tópicos que estimulan el miedo:
 - ❖ Voy a acabar en una silla de ruedas.
 - ❖ Mira ese con caminador, no quiero acabar así
 - ❖ No podré ser madre.
 - ❖ No podré tener una familia y ser como mis amigos
 - ❖ Mi vida está acabada
 - ❖ Pienso en suicidarme porque hasta aquí ha llegado el estar bien.
 - ❖ Soy único, soy un bicho raro.....



Intervención



Objetivos

+ Información

+ Formación

+ Acompañamiento

Resultado= Prevención+ Promoción de la salud

Metodología

- CAMBIO DE CONTEXTO
 - Salir fuera
 - Redes sociales
- COORDINACIÓN: Conexión
- INTEGRAL Y GLOBAL
 - Personal, relacional, comunitario
 - Físico, psíquico y espiritual

Actividades adaptadas a sus necesidades y ciclo vital

- ACTIVIDADES ATRACTIVAS Y EN GRUPO
- HORARIOS
- Efectos secundarios
 - Autoayuda
 - Mis compañeros son un recurso para mí
 - NO ESTOY SOLO!!!



Promoción de una estilo de vida activo y saludable

Proyecto Sup-therapy

- Mejora de la propiocepción
- El equilibrio
- La coordinación
- La resistencia



Metodología

- Dos grupos de 6 usuarios cada grupo
- Previo entreno indoor de ocho sesiones, trabajo en sensoboart, duración por sesión 45 minutos. Dos sesiones semanales
- Diez sesiones en el mar por cada grupo. Dos sesiones semanales con una duración de 60 minutos por grupo.

Marcha nórdica

- **A partir de un movimiento totalmente natural que consiste en caminar, se añade 2 bastones:**
 - ❑ Deporte suave y adecuado para todas las edades adaptable a muchas personas con EM
 - ❑ Trabajamos la reeducación de la marcha, resistencia a la fatiga, coordinación, equilibrio, todo ello de forma segura al contar con cuatro puntos de apoyo: piernas y bastones



Metodología

- Máximo número de usuarios 10
- Perfil heterogéneo, CADA UNO DENTRO DE SUS POSIBILIDADES
- Una sesión semanal con una duración de 45 minutos
- Utilización entorno comunitario

Calentamiento, Marcha, Vuelta a la calma, Estiramientos

Auto-estiramientos

- Los estimulamos para que se lo lleven a casa.....
- Realizamos una sesión semanal de una hora.....



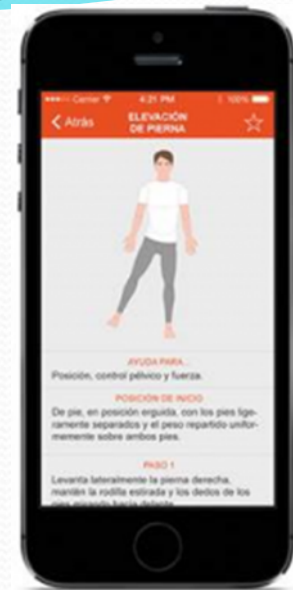
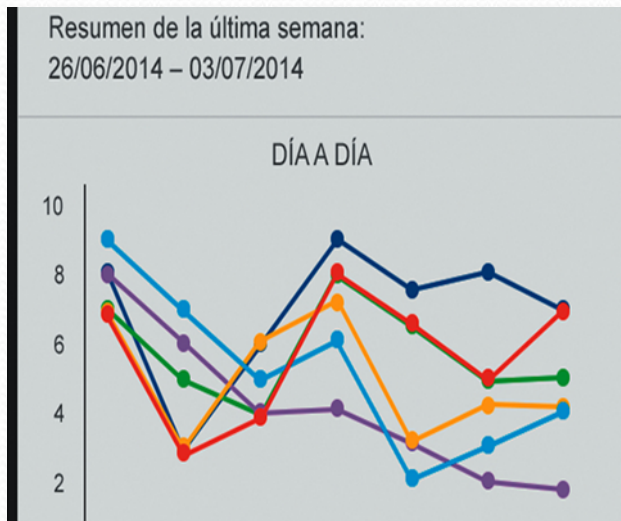
Experiencias abdem

- Grupo de mantenimiento
- Grupo de sedestación
- Grupo de equilibrio y coordinación
- Pilates adaptado
- Grupo aeróbico



Las redes sociales

The image is a collage of social media and communication interfaces. At the top center is the WhatsApp logo. Below it is a Facebook profile for 'Activat Ja' with a blue and white logo. To the right is a Twitter profile for 'Activatib' with a green and blue logo. The Twitter profile shows a tweet from 'Activatib' dated 3h, with the text: 'Gala: 20 anys d'ABDEM Passat, Present i Futur. Activat-T (@Activatib) posted a photo on Twitter. Get the whole picture - and other photos from Activa-T'. Below the tweet is a photo of a person. To the right of the Twitter profile is a search bar and a list of users to follow. At the bottom right is the Instagram logo. The background shows a browser window with various social media links and a search bar.



Hasta la próxima y muchas gracias



DATOS DE CONTACTO

info@activatib.com

Twitter: @Activatib

Facebook: Activat Ja

Blog: www.activatib.com