

**DOCUMENTACIÓN DE BUENAS  
PRÁCTICAS  
ORGANIZACIONES SOCIALES  
SERVICIO DE INTERCAMBIO Y  
BENCHMARKING  
FL.S7.PO6**

**INDICE**

**0. DATOS DE LA ORGANIZACIÓN:**

- **Nombre:** R.G.A PSICODEFICIENTES “EDUARDO RIDAURA REIG”. FUNDACIÓN PROMI. Villanueva de Córdoba
- **Persona de contacto:** CATALINA TORRALBO PIZARRO
- **Cargo:** DIRECTORA DE CENTRO
- **e-mail:** villanueva@promi.es
- **Teléfono :** 957 12 04 25
- **Página web:** www.fundacionpromi.es
- Realización de actividad física moderada de forma continua, controlando la misma mediante un pulsómetro, y cuya finalidad es (según cada caso): aumentar la capacidad de movilización, mejorar el estado físico y/o disminuir el peso.
- ADQUISICIÓN DE BUENOS HÁBITOS PARA LA SALUD

**1. RESUMEN EJECUTIVO**

- **Resultado obtenido:** Se ha conseguido mantener o disminuir el peso en una población que sufre grandes fluctuaciones en el mismo debido a la medicación que precisa, así como una disminución de los efectos secundarios de algunos tratamientos. También se ha logrado que sean ellos mismos quienes reivindicuen el tiempo y la indumentaria que les permita realizar la actividad. Se ha mejorado el control de algunas patologías orgánicas, como la hipercolesterolemia.
- **Principal lección aprendida:** Hacer del ejercicio moderado un hábito implica una mejoría en diferentes ámbitos a nivel personal.

- **Nivel de posible aplicabilidad a otras organizaciones (alto/medio/bajo):** El ejercicio moderado adaptado a la tipología y características de nuestros usuarios, implica gran facilidad de aplicación puesto que no requiere de grandes preparativos materiales y/o personal, excepto en casos específicos. Por lo tanto, su aplicabilidad es alta.
- **Resumen de la Buena Práctica:** Se confeccionó un horario para la práctica diaria de ejercicio moderado, consistente en caminar en períodos de 30 a 45 minutos. El horario varía en función de la estación del año, de forma que durante el verano se realiza al anochecer, mientras que el resto del año se práctica tras el almuerzo. Como forma de refuerzo, se viene utilizando el resultado del podómetro, de forma que fomentamos un aumento del número de pasos en el mismo tiempo o, en su defecto, el mantenimiento de los mismos. A este ejercicio se le añade salidas a caminar más prolongadas, como mínimo una vez a la semana tanto a recintos deportivos, como a realizar senderismo.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

### 2.1 Resultados

En nuestro centro trabajamos con una población de 21 usuarios, de entre 73 y 33 años, hombre y mujeres. Están valorados como grandes dependientes por ser personas con discapacidad intelectual y grandes y continuados trastornos de conducta. Por lo tanto, trabajamos con una población institucionalizada desde hace tiempo y que tiene pautados un buen número de psicofármacos. Ambos hechos, les conduce hacia el sedentarismo, la apatía y el aumento considerable de su peso.

Todo esto nos llevó a la búsqueda de tres objetivos desde un principio:

- Aumentar la capacidad de movilización
- Mejorar el estado físico
- Disminuir el peso.

Podemos decir que se ha conseguido disminuir o mantener el peso corporal, que en la mayoría de los casos fluctuaba en función de la cantidad de fármacos que la persona requería debido a la frecuencia, intensidad y duración de los episodios de alteraciones de conducta. Los usuarios se muestran más ágiles y con mejor capacidad física para participar y acudir a eventos locales, ya que pueden hacerlo de forma más autónoma. Además, se ha contribuido a reforzar los efectos de los tratamientos médicos y dietas específicas que algunos de nuestros residentes tenían prescritas por parte de sus médicos de cabecera o de especialistas por la presencia de patologías orgánicas.

### 2.2 Enfoque

El nuestro es un centro especializado cuyo principal objetivo es la reducción y/o eliminación de los trastornos de conductas graves y continuados que presentan nuestros residentes a su ingreso. Para ello se trabaja desde un enfoque biopsicosocial en el que trabajan distintos profesionales. Algo fundamental para lograrlo es el aprendizaje de conductas alternativas. Puesto que los residentes tienen mucho tiempo libre, se decidió que parte de él se dedicase a la actividad física, como punto de apoyo para lograr una mejora conductual, así como para la consecución de una mejor y más sana imagen corporal.

Se buscaba establecer actividades de forma sistemática al aire libre. Además, debíamos seguir las pautas establecidas por médicos de cabecera y especialistas para el control de determinadas patologías. A esto hay que añadir la ayuda que supone para el control de peso así como la necesidad de aumentar los niveles de activación de los residentes.

La actividad se organizó del siguiente modo:

- Horario diario:
  - 14:00 – 14:30 (otoño, invierno y primavera)
  - 20:30 – 21:00 (verano) Descripción de la sistemática.
- Control de rendimiento diario:
  - Uso del podómetro
- Antes del inicio de la actividad se controla que todos lleven la indumentaria adecuada.
- Jueves por la mañana:
  - Salida a la localidad o al campo
  - Horario:
    - De 10:30 a 12:30
  - Uso de mochilas para llevar agua y alimentos, gorras y protector solar.

### **2.3 Despliegue**

Con anterioridad a dar comienzo la actividad, se realizaron los preparativos pertinentes: ropa y calzado adecuados, se estableció el horario de la actividad, quienes serían las personas responsables de la misma, modo de control de resultados, así como la forma y manera de comunicar dichos resultados a los residentes.

Además de en nuestro centro (R.G.A. Psicodeficientes (Eduardo Ridaura Reig)), se ha establecido en la R.A. “Miguel Vacas Gutiérrez”, que la Fundación Promi mantiene también en la localidad de Villanueva de Córdoba, salidas a realizar senderismo, así como un programa de ejercicio moderado (andar), similar al de la R.G.A. durante los meses de verano, y principalmente durante las vacaciones del Centro Ocupacional al que acuden estos residentes diariamente.

El programa está en vigor desde enero de 2014. En vista de lo positivo de los resultados, se ha mantenido durante el presente año y está previsto continuar con él en 2016. Si que se baraja realizar ciertos cambios con la finalidad de mantener el interés de los residentes.

### **2.4 Evaluación y Revisión**

Diariamente se recogen datos referentes al podómetro y al tiempo invertido en la actividad. Mensualmente se realiza un control del peso de los residentes. Se realizan analíticas de sangre de forma semestral o anual, según el caso, indicadas por médicos de cabecera y/o especialistas.

Se ha detectado un mantenimiento o disminución del peso en los casos de residentes con sobrepeso u obesidad. También se han producido mejoras conductuales debido al hecho de que los residentes que no presentaban conductas alteradas de gravedad durante la semana, así como mantenían un buen nivel de participación en la actividad de forma diaria, son candidatos a participar en las salidas a la comunidad o al campo, bien a realizar más actividad física, bien a participar en eventos culturales o de ocio.

Por último, podemos asegurar que la actividad física moderada junto con una dieta equilibrada y la medicación correspondiente, han contribuido a una mejora significativa de algunas patologías orgánicas que vienen presentando algunos de nuestros residentes, como los niveles de colesterol en sangre, lo que ha conllevado una disminución de la necesidad de medicación para dichas patologías, e incluso se ha conseguido en algunos casos que les sea retirada por completo la medicación, quedando el tratamiento reducido (si podemos calificarlo así) al control de la dieta y a la práctica del ejercicio moderado.