

	Innovación	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/05/2015
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Rev.: 01

Datos identificativos	
Título	“Conciencia postural. Mindfulness”
Centro	C.R.M. “Virgen Del Castillo”
Persona responsable	María de los Ángeles Pérez Melguizo
Fecha de la Buena Práctica	Julio a Noviembre de 2017
Resumen de la Buena Práctica	
<p>Pretendemos tomar conciencia de la postural corporal y mejorar la misma. Para ello prestaremos atención plena a la posición corporal y haremos un sencillo en posición sedente.</p>	

Justificación

Las trabajadoras del Centro refieren con frecuencia dolores de espalda.

La falta de conciencia corporal incide en posturas y movimientos que perjudican la alineación corporal. A la larga, esto supone dolores articulares y musculares, especialmente dolor de espalda y con mucha frecuencia de la zona cervical y lumbar.

Resultados esperados

1. Adquirir un hábito saludable en la mayor parte de las trabajadoras.

Indicador 1. Que al menos el 70 por ciento de las trabajadoras participen en el programa. Forma de medirlo: Utilizaremos el registro F1 – PO6, Parte de incidencias. Cada día anotaremos la participación con una señal al lado del nombre de la trabajadora, en el recuadro de las firmas. Será una señal color verde con las iniciales **B.P.** (Buena Práctica) Sólo en el turno de mañana, de lunes a viernes.

2. Que el tiempo de descanso sea también un tiempo para la salud.

Se mide con el mismo indicador anterior porque la participación implica tiempo dedicado.

3. Mejorar la sensación subjetiva de bienestar corporal.

Indicador 2. Pregunta directa a las participantes al finalizar el período de la buena práctica. “¿Tienes mayor conciencia de tu postura cuando terminas de hacer los ejercicios?”. Con tres posibilidades de respuesta: Sí, No, No sabe/no contesta.

	<p style="text-align: center;">Innovación</p>	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/05/2015
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Rev.: 01

4. Controlar/disminuir un factor de riesgo del dolor.

Este resultado no puede medirse, pues no sabemos qué ocurriría si no se hiciera la buena práctica. El motivo de esperar buen resultado es que la buena higiene postural está documentada como práctica recomendable para prevenir y combatir dolores de espalda.

Enfoque

Nos planteamos que las trabajadoras adquieran una costumbre saludable y puedan integrar en sus hábitos la atención plena en sus posturas y movimiento corporal.

Sistemática. Dedicar unos minutos de la jornada laboral coincidiendo con el tiempo del desayuno, para la toma de conciencia corporal y la realización de un ejercicio de estiramiento que pueden hacerse sentado en el mismo lugar del desayuno. Duración entre tres y cinco minutos. De esta forma no supone una merma significativa en el tiempo de descanso y no disminuye el tiempo de atención a los usuarios.

Despliegue

· Realizar cada día, de lunes a viernes, con la guía de la persona responsable (fisioterapeuta o enfermera), la actividad mencionada.

Valoración cada mes en la reunión de PAD

Valoración global de la actividad tras cinco meses de la puesta en marcha.

Resultados alcanzados

Indicador 1: Han participado el 80 por ciento de las trabajadoras.

Indicador 2: La respuesta a la pregunta ha sido SÍ en el 100 por cien de las respuestas.

	Innovación	Código: F1-PE3
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Fecha: 01/05/2015
		Rev.: 01

Revisión y mejora continua

Instrumentos de evaluación utilizados:

El Indicador 1 (participación) y el Indicador 2 (Pregunta)

- Lecciones aprendidas:

La importancia de la conciencia postural en el trabajo diario.

- Mejoras identificadas y retos para el futuro:

Se puede cambiar la hora de la práctica y hacerla coincidir con el cambio de turno para que puedan participar más trabajadoras.

El reto para el futuro es alcanzar la conciencia postural de forma incondicional, que forme parte de nuestros hábitos de vida.

