



Editorial

Cristián Velásquez, Diana Vargas, Emma Reyes
Comité Editorial

Se da apertura al cuarto volumen del Paraninfo Universitario en el cual la expresión de ideas, reflexiones, sueños, expectativas, cuestionamientos y sobre todo experiencias, son la clave para que los estudiantes den a conocer a la comunidad universitaria sus capacidades y talentos. Con el apoyo del Departamento de Investigación de la ECR el “Paraninfo Universitario” ha venido tomando fuerza en estos cuatro años, no obstante, sigue siendo un reto para este comité editorial continuar impulsando este espacio de expresión estudiantil.

Sabemos que es frecuente que los estudiantes refieran el desconocimiento de este espacio y por ello, hoy presentamos este nuevo contenido, para que las ideas aquí expuestas sean tema de conversación y debate crítico, no solo en la mesa de estudio, sino también en la mesa de onces. Este proceso de generación de conocimiento y construcción vuelve a ser expuesto, con el fin de que los estudiantes mantengan su motivación por participar y aportar, uniéndose a este camino de la investigación y el crecimiento como profesionales en los múltiples campos de desempeño.

En este volumen se resaltan los resultados del constante trabajo de estudiantes acompañados por docentes en diversos escenarios de la formación: semilleros, prácticas y opción de trabajo de grado especialmente. Los intereses rondan un eje fundamental de reflexión en las áreas de la salud, como son el bienestar y los hábitos saludables, en contextos de desempeño como son los educativos y los

RECTORA
Clara Patricia Giraldo Pulgarín

DIRECTORA ACADÉMICA
Nora Isabel Corredor

JEFE DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN
Gloria Isabel Bermúdez

DECANA FISIOTERAPIA
Adriana Pachón

DECANA FONOAUDIOLOGÍA
Liliana Dottor

DECANA TERAPIA OCUPACIONAL
María Cristina Vargas

COMITÉ EDITORIAL
Cristian Velásquez
Diana Rocío Vargas
María Emma Reyes

CONTENIDO

Editorial	1
Investigación y academia	
Evaluación de hábitos saludables en la comunidad de estudiantes de la ECR. Una perspectiva hacia la actividad física.....	2
Semillero ocuparte en clave histórica	4
Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable	6
Aspectos ergonómicos del deporte	8
Experiencias académicas	
Fisioterapia y Salud Mental. Experiencia de un ejercicio de revisión como opción de grado en pregrado	10
Comentarios a la entrevista realizada a la fonoaudióloga Marcela Suárez	12
Importancia del fisioterapeuta especialista en neurorehabilitación en la unidad de cuidado Intensivo.....	13
Reseña analítica de película	
La familia Bélíer	14
Expresión artística	
RojoPiedra	16
Noticias semilleros.....	17



laborales. Las temáticas particulares abordan la mirada profesional y científica en temas sobre parálisis cerebral, salud mental, actividad física o deporte entre otras, además de experiencias que interrogan por ejemplo en papel del fisioterapeuta en unidades de cuidado incentivo neonatal o el del fonoaudiólogo con pacientes oncológicos. Los semilleros siguen siendo protagonistas en el Paraninfo Universitario; en esta oportunidad con la reflexión histórica y profesional en donde vuelven su mirada al trabajo propio, sin dejar de lado la realidad institucional y nacional que los acoge; pensar sus retos y contrastarlos con el deseo, conforma un motor para el desarrollo de la construcción de conocimientos y de mejores profesionales.

La lectura de documentos, fuentes primarias y secundarias, son la base desde la cual se organizan ideas y se plantean cuestiones, esto es lo que permiten los ejercicios de revisión que presentan los estudiantes y que les

permitirán a otros ir más allá en futuros trabajos que les darán continuidad. Una reflexión es siempre comprensión de relaciones, y estas nuevas comprensiones emergen hoy como textos en donde se piensa sobre el quehacer, se analizan contenidos, se exploran los caminos recorridos o se cuestiona en torno a las experiencias. Los semilleros tienen una historia que contar sobre sus aprendizajes y sus experiencias que han convertido sus conocimientos en nuevas comprensiones hechas vida.

Para esta publicación contamos con las siguientes secciones: Investigación y Academia, Experiencias Académicas, Reseña Analítica de una película, Expresión Artística y Noticias. Encontrarán contribuciones con participación interdisciplinar de estudiantes y egresados de la ECR. Esperamos que esta nueva edición del Paraninfo Universitario, disponible en la página web, sea de su agrado y despierte inquietud en cada miembro de la comunidad académica

Investigación y Academia

Evaluación de hábitos saludables en la comunidad de estudiantes de la ECR. Una perspectiva hacia la actividad física.

Paola Estupiñán, Erika Mateus, Edison Romero, Kelly Torres*

Los hábitos saludables son considerados según la Organización Mundial de la Salud - OMS (2012) como los estilos de vida saludables que nos permiten preservar y mantener la vida según las etapas del ciclo vital, previniendo la discapacidad y la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles-ECNT, las cuales se encuentran relacionadas con valores de mortalidad de 38 millones de personas por año y se relacionan específicamente con hábitos de consumo de tabaco, inactividad física, el consumo de alcohol y la dieta no saludable (OMS, 2015). El consumo reducido de alimentos saludables, la poca práctica de actividad física, el consumo de alcohol y/o nicotina, son hábitos no saludables que generan vulnerabilidad para adquirir ECNT, restringiendo a las personas en sus diferentes roles, en algún momento de su vida.

Para poder plantear estrategias de intervención encaminadas a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, es importante reconocer las características de los estilos de vida. González y Tamayo (2012) refieren que los hábitos de vida son influenciados por factores intrínsecos, que corresponden a los aspectos psicológicos, cuerpo subjetivo, corporalidad, aprendizaje motor y corporeidad (vinculando estos componentes hacia la motricidad de los sujetos y al cuidado de su cuerpo); a los factores extrínsecos como aspectos sociales y cuerpo intersubjetivo; y a los factores medioambientales que hacen referencia a los facilitadores y barreras que influyen en un estilo de vida saludable. Los hábitos de vida no saludable, no son ajenos a las dinámicas universitarias, debido que los estudiantes prefieren comprar alimentos con alto porcentaje de grasa o azúcar, sin tener en cuenta las características de aporte nutricional, esto, a pesar de conocer los conceptos relacionados con las propiedades de los diferentes alimentos que componen la pirámide nutricional; así mismo se ha documentado que la práctica de actividad física es reducida en esta población (Rodríguez et al., 2015). Teniendo en cuenta que la actividad física se encuentra

relacionada con el índice de masa corporal y el perímetro de cintura y cadera, si los valores superan el rango normal, se presenta un alto riesgo de presentar una ECNT.

En el contexto universitario, específicamente en la Escuela Colombiana de Rehabilitación, los estudiantes de práctica ECR+Viva+Activa pertenecientes a la Facultad de Fisioterapia, realizaron un proceso de valoración de hábitos de salud en los estudiantes que ingresaron al Centro de Acondicionamiento Físico-CAF durante 2016-2. En dicho periodo se evaluaron 90 estudiantes, un 80% correspondió a mujeres y el 20% restante pertenecían al género masculino. Las edades oscilaban entre 17 y 25 años de edad; a partir de lo anterior, se evidenciaron los resultados que se presentan en la Tabla 1.

Se observa en esta información, que el hábito de fumar en la población universitaria de la ECR es mayor en el género masculino, situación que según Tolosa (2015) reduce la capacidad pulmonar, disminuye el rendimiento para las actividades cotidianas y la ejecución de alguna disciplina deportiva. Con respecto al consumo de bebidas alcohólicas, esta es mayor en la población de estudiantes del género masculino de la ECR, donde las consecuencias del consumo a temprana edad como en la población universitaria puede favorecer una degeneración grasosa en el hígado, provocando riesgo de sufrir una insuficiencia hepática con graves consecuencias nutricionales, en tanto el alcohol, a largo plazo, ya no podrá ser metabolizado por el hígado, generando daños irreversibles en el organismo y contribuyendo a la manifestación de ECNT. En cuanto a la realización de actividad física, es notorio que una importante parte de la población de estudiantes del género femenino, no realiza actividad física y aquellas que la realizan, no cumplen con la recomendación

* Estudiantes Práctica I. ECR+Viva+Activa. Facultad de Fisioterapia.

Tabla 1.
Resultados de las valoraciones de hábitos de salud
realizadas a los estudiantes de la ECR 2016-2.

HABITOS DE ESTILO DE VIDA ESTUDIANTES ECR 2016-2			GÉNERO			
			Hombres		Mujeres	
			porcentaje	valor absoluto	porcentaje	valor absoluto
Fuman			22.2%	4	6.3%	5
Consumen alcohol			72.2%	13	52.7%	38
Realizan Actividad física	Algo fuerte		50%	9	13%	14
	Fuerte		22%	4	7%	5
	Muy fuerte		11%	2	2%	1
	No		17%	3	72%	52
Alimentación	Grasas	Alto	0%	0	25%	18
		Normal	66%	2	64%	46
		Bajo	34%	6	11%	8
	Azúcares	Alto	22%	4	44%	32
		Normal	44%	8	42%	30
		Bajo	34%	6	14%	10
Horas que duermen	<4 horas		17%	3	35%	25
	4-6 horas		67%	12	57%	41
	>6		16%	3	8%	6
Nivel de estrés	Ocasional		11%	2	43%	31
	Constante		17%	3	31%	22
	No		72%	13	26%	19
Perímetro de cintura- cadera	Riesgo bajo		45%	8	47%	34
	Riesgo medio		33%	7	34%	24
	Riesgo alto		5%	1	11%	8
	sin riesgo		11%	2	8%	6

Fuente: Elaboración propia.

de la OMS (2016) de realizar 150 minutos semanales de actividad moderada, considerándose esto un factor de riesgo importante para la aparición temprana de ECNT.

En cuanto los hábitos de alimentación, se presenta un alto consumo de grasas y azúcares en las mujeres universitarias de la ECR lo que favorece en la edad adulta la presencia de enfermedades como diabetes e hipertensión arterial, entre otras relacionadas con altos niveles de triglicéridos, glucosa y colesterol LDL. El alto consumo de grasas y azúcares aumenta también el ácido úrico, haciendo que disminuya el óxido nítrico, lo cual perjudica no solo al riñón, sino también a otros órganos de vital importancia para el funcionamiento del organismo.

Con relación a las horas de sueño, las mujeres universitarias duermen entre 4-6 horas o menos, tiempo insuficiente para ofrecer un proceso físico y psicológico reparador, aumentando las probabilidades de presentar enfermedades del corazón, como lo describe Fernández (2010), quien indica que dormir menos de cuatro horas disminuye los niveles de cortisol y favorece los acúmulos de calcio en las arterias. Lo anterior adicionalmente repercute en la habilidad para procesar la glucosa, ya que esta es la fuente de energía principal para el cuerpo ayudando, a las células a llevar a cabo la transmisión nerviosa, la contracción muscular, el transporte activo y el suministro de energía para el cerebro. En cuanto al estrés, las mujeres universitarias mencionan presentarlo ocasionalmente por diferentes situaciones que se presentan en la vida diaria; según los estudios, se ha demostrado que las mujeres son más propensas al estrés, debido a que presentan más dificultad para la reacción y manejo frente a situaciones difíciles. Por último, respecto al perímetro de cintura, se observa en las mujeres universitarias de la ECR algún grado de riesgo para presentar una alteración cardiovascular. Hernández (2015) menciona que el perímetro de cintura aumentado en mujeres mayor a 80 centímetros y en hombres mayor a 90 centímetros, es un indicador del volumen de grasa visceral (cintura), que se correlaciona con los parámetros del colesterol LDL aumentados y con el riesgo de que partículas de grasa, se depositen en la pared de las arterias, formando placas de ateroma que favorecen la presencia de enfermedades cardiometabólicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II y enfermedades cerebro vasculares, entre otras.

La presencia de hábitos de vida poco saludables (no realizar actividad física, consumo de alcohol y cigarrillo, malos hábitos de alimentación, entre otros) en población joven universitaria, amplía la ventana de oportunidad para que se desarrolle de forma temprana una ECNT y por tanto se disminuyan los años de vida saludable y el riesgo de presentar algún tipo de discapacidad derivada de estas enfermedades en la edad adulta y en la vejez. Por lo tanto, entre los objetivos de la práctica ECR+Viva+Activa, se encuentra el desarrollo de estrategias de promoción de la actividad física, mediante el diseño y ejecución de planes de entrenamiento a la población interesada en mejorar su condición física. Sin embargo, se presenta el reto de lograr adherencia a los programas de ejercicio físico, por la presencia de barreras para hacer actividad física en la población universitaria, como la falta de tiempo, el salir cansado de las clases y/o el trabajo, la pereza y desgano, la falta de gusto por algunas actividades o el que sus amigos no practiquen, la falta de energía, la falta de voluntad, el miedo a lesionarse, la falta de habilidad, influencia social entre otros; barreras que no distan de lo encontrado en la literatura (Mantilla et al., 2011). Los aspectos mencionados hacen que los índices de realización de actividad física no sean los más óptimos para lograr en la población efectos cardioprotectores. Por ello, es bueno generar estrategias, como la educación sobre los beneficios que trae el realizar actividad física, que al realizarla se tenga en cuenta los gustos y preferencias de cada persona, estrategias que se han venido implementando progresivamente en la práctica, viéndose esto representado en las estadísticas de participación de estudiantes en los últimos semestres, pero que deben seguir evaluando y acomodándose a las demandas e interés de los estudiantes semestre a semestre.

Mantilla et al. (2014) proponen ciertas estrategias para la superación de barreras para la realización de ejercicio físico:

“Brindarles a los estudiantes información detallada sobre la modificación de los hábitos poco saludables..., determinar los beneficios que pueda obtener,... es de gran importancia que tengan el apoyo externo de familiares o amigos, para que establezcan nuevos hábitos saludables. Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo, acordados entre el Fisioterapeuta y el usuario, teniendo en cuenta su ritmo, capacidad, motivación y necesidades, los cuales van a ir ajustándose a medida de los logros que vayan consiguiendo, ya que el usuario va ir adquiriendo habilidades y recursos que faciliten el cambio y aborden las barreras. Y por último es necesario empezar la actividad física con ejercicios fáciles para luego irlos aumentando progresivamente de dificultad conforme a la evolución en el usuario”.

El reto desde Bienestar Universitario y la Facultad de Fisioterapia con su práctica ECR+Viva+Activa, es promover la realización de actividad y fomentar la práctica de hábitos de vida saludable en cuanto a una alimentación saludable, horas de sueños reguladas, el control en el consumo de alcohol y cigarrillo, la realización de actividad física de forma regular en todo el transcurrir vital, y proponer estrategias para la superación de barreras para la realización de ejercicio físico, todo esto con el fin que en la edad adulta se reduzca el riesgo de morbilidad y la mortalidad por ECNT.

“Si siempre pones límite a cada cosa que hagas, ya sea física o de cualquier otro tipo, se mezclarán en tu trabajo y en tu vida. No hay límites, sólo hay barreras, y no debes pararte ahí, debes ir más allá” Bruce Lee.

Cuídate, que nadie lo hará por ti.



Referencias

- Fernández, H. (2010) Dormir un poco más es bueno para el corazón. Recuperado en: <http://search.proquest.com/business/docview/606184034/738FFDAA2BFF4F43PQ/9?accountid=48014>
- González, A. M. & Tamayo, O. E. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 379-396. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rllcs/v10n1/v10n1a24.pdf>
- Hernández J, Narcisa P (2015) Índice cintura/ talla y su utilidad para detectar riesgo cardiovascular y metabólico. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v26n1/end06115.pdf>
- OMS (2012). Campaña mundial del día de la salud. Recuperado de: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/index1.html>
- OMS (2015). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- OMS. (2016). Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Mantilla. S; Villamizar. C; Pelrzer. K (2015) Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a02.pdf>
- Mantilla C- Toloza, Antonia Gómez-C., Hidalgo-Montesinos D. (2015). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Rev. Salud Pública* 13 (5): 748-758, 2011, <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v13n5/v13n5a03.pdf>
- Tolosa C, Villamizar C, Peltezer K (2015) Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a02.pdf>

Semillero Ocuparte en clave histórica

Angie Paola Ramírez Salamanca, Juliana Montes Peña*

Semilleros de investigación en Colombia

Desde hace 30 años aproximadamente la educación en Colombia ha tenido un cambio progresivo con respecto a la calidad de la formación de los estudiantes en los colegios y así mismo de los profesionales en las universidades, por lo que fue necesario observar las metodologías utilizadas en otros lugares del mundo, donde se destaca la calidad de la educación que prestan las instituciones universitarias que cuentan con reconocimiento internacional. Surge entonces una pregunta, ¿qué hace que ciertas instituciones de educación superior sean tan reconocidas? Parece ser que la respuesta se funda en su modelo educativo y especialmente en su fortaleza investigativa.

Con base en lo anterior, para la década de los 80, se establece el decreto 80 de 1980, hoy ya derogado, donde “se involucra el componente investigativo en el currículo universitario, abriendo paso a las tesis y trabajos de grado como un requisito de formación profesional” (Quintero, Munévar y Munévar, 2008 p. 34). Este es el comienzo o la puerta de entrada para fomentar la investigación en las instituciones educativas. Posteriormente, en el año 1992 se promulga la ley 30, por la cual se organiza el servicio público de educación superior, teniendo como uno de sus principales objetivos el señalado en el artículo 6:

Son objetivos de la educación superior y de sus instituciones: a) Profundizar en la formación integral de los colombianos dentro de las modalidades y calidades de la Educación Superior, capacitándolos para cumplir las fun-

ciones profesionales, investigativas y de servicio social que requiere el país (Congreso de Colombia, 1992, p. 1).

Dando continuidad y fortaleza a la función investigativa, en la década de los 90 nacen los primeros semilleros de investigación, con estudiantes interesados en profundizar en el conocimiento sobre un tema en específico:

La mayor fuerza para la consolidación de semilleros se evidencia a finales de la década de los noventa y principios del tercer milenio, en donde las reformas curriculares y las políticas de desarrollo científico privilegian la participación activa de los estudiantes como auxiliares de profesores investigadores, autores de trabajos de grado, gestores de propuestas innovadoras, integrantes o coordinadores de semilleros, monitores de grupos escalafonados (Quintero et al, 2008, p. 34).

Es así como a lo largo de los primeros 16 años del siglo XXI se ha continuado fortaleciendo y enriqueciendo el conocimiento de las profesiones mediante la investigación realizada por estudiantes y docentes preparados, que guían el proceso de la curiosidad, el interés por profundizar y cuestionarse frente a sus objetos de estudio, así como de las realidades sociales. Actualmente ya se han realizado varios encuentros a nivel local, regional y nacional para exponer los trabajos y proyectos que cada semillero realiza; de igual forma se han estableci-

* Estudiantes VIII semestre, Facultad de Terapia Ocupacional. Integrantes del Semillero Ocuparte.

do redes entre los mismos. Colciencias ha clasificado los grupos por categorías según su calidad investigativa y han publicado varios artículos que evidencian su labor.

Semillero de Investigación Ocuparte

Teniendo en cuenta el panorama nacional, frente a los desarrollos y desafíos que se proponen a nivel de educación, la Escuela Colombiana de Rehabilitación y la Facultad de Terapia Ocupacional, vienen generando adelantos para la construcción de experiencias sólidas y de cultura de la investigación. A partir de esto, nace en los estudiantes y docentes la necesidad de encontrarse para desplegar el espíritu de la curiosidad, de la incertidumbre, de las respuestas y las teorías, que permitan dinamizar el papel del terapeuta ocupacional en la construcción de sociedad. Narrar en clave histórica lo que ha dado vida al Semillero, permite darle un lugar en el tiempo al espíritu de la imaginación, la creación, la reflexión, el compromiso y la indagación.

El día 21 de noviembre de 2011, se reunieron la Jefe del Departamento de Investigación, la docente coordinadora del semillero y dos estudiantes de Terapia Ocupacional, luego de un año de trabajo, para consolidar lo que en este momento se denomina el semillero de investigación OCUPARTE. En ese momento se concibe como un espacio y a la vez un proceso, que busca consolidar y desarrollar acciones y dinámicas de investigación para comprender la ocupación humana con sentido y significado en la vida de las personas, con aristas de arte como analogía a la posibilidad de expresar ideas, preguntas, sueños, emociones, diferentes formas de hacer, pensar y actuar en el marco de la diversidad cultural, humana y social del mundo actual.

El semillero ha transitado por diferentes momentos, se ha logrado movilizar en algunos estudiantes el espíritu de la investigación, de la cultura y la apropiación social del conocimiento; parte de sus integrantes en este momento, y a lo largo de estos cinco años han acompañado proyectos de investigación institucional y de docentes investigadores. Asimismo, el semillero ha participado en diversos encuentros nacionales e interinstitucionales de semilleros de investigación; uno de los últimos fue el realizado en la Fundación Universitaria del Área Andina, con las reflexiones sobre temáticas como: "De pequeñas ideas, germinaran grandes cambios por la paz". Adicional a esto, el semillero ha venido apoyando la organización del seminario permanente: Retos de la Terapia Ocupacional actual, en donde se pretende mostrar a los Terapeutas Ocupacionales el actuar a nivel profesional en diferentes áreas que permiten fortalecer el ejercicio profesional y dar a conocer las realidades que podemos abordar.

De igual forma en el año 2015, el semillero propone el desarrollo de tres líneas de investigación: Infancia y Terapia Ocupacional, Salud Mental - Justicia Ocupacional y Envejecimiento y Vejez; ésta última es la que mayores avances ha alcanzado y es por ello que para el periodo 2016- II, se

decide profundizar en ella, y con esto favorecer la vinculación entre cursos de envejecimiento y los proyectos que se lleven a cabo desde el semillero. Esto permite evidenciar que la investigación es transversal en la vida universitaria y que vale la pena dinamizar construcciones conjuntas entre estudiantes, profesores y cátedras.

Para el semillero es y ha sido fundamental el interés y compromiso que deben tener los estudiantes, el apoyo y acompañamiento incondicional de un docente asesor, el tiempo, la reflexión crítica y la necesidad de seguir instalando en la agenda y en las dinámicas institucionales espacios de investigación. Los retos son grandes, pero las ganas de construir, deconstruir, aprender y transformar movilizan al semillero a seguir consolidando su misión y su compromiso con el desarrollo el país.

Referencias

- Congreso de Colombia. (1992). Ley 30 de 1992. Recuperado de http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf
- Molineros, L. (2009). Orígenes y dinámicas de los semilleros de investigación en Colombia, la visión de los fundadores. Taller editorial Universidad del Cauca. Recuperado de <http://fundacionredcolsi.org/portal/media/publicaciones/libro%20semillerosluis%20fernando.pdf>
- Quintero, J. Munévar, R. Munévar, F. (2008). Semilleros de investigación: Una estrategia para la formación de Investigadores. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v11n1/v11n1a03.pdf>

Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable

Laura Juyo, Jennifer Sánchez, Liliana Páez, Johana Jaimes, María Camila Camacho, Mónica Carvajal, Daniela Gaona, Karen Prieto, Lina Ruiz*
Lina María Maestre Daza**

Resumen

Por medio de la promoción de hábitos de vida saludable, se logra mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir enfermedades osteomusculares. Se llevaron a cabo actividades de promoción y prevención en el marco de la semana de la salud y seguridad en el trabajo en una empresa del sector público, dirigida a la población trabajadora.

Palabras clave: Hábitos de vida saludable, estilo de vida, ejercicio, autocuidado, salud, trabajo.

Introducción

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades osteomusculares resultan muy importante para todos los individuos y en especial para la población trabajadora. Por medio de la semana de la salud y seguridad en el trabajo se promueve la divulgación de información y recomendaciones indispensables para adoptar un estilo de vida saludable y de mejor calidad. Por tal motivo, se invitó a la población trabajadora a participar en las actividades propuestas, teniendo en cuenta los beneficios de llevar una adecuada alimentación, realizar pausas saludables diariamente en el trabajo y ejercicio por lo menos tres veces por semana, permitiendo de esta manera la interiorización de hábitos de vida saludable.

El objetivo general fue promover hábitos de vida saludable en la población trabajadora con el fin de prevenir la aparición desórdenes musculoesqueléticos, mediante educación y prescripción del ejercicio. Por su parte, los objetivos específicos se encaminaron a: educar a trabajadores de oficina en técnicas y herramientas de autocuidado; lograr un bienestar físico y emocional por medio de talleres y actividades didácticas y brindar herramientas a los trabajadores que les permitan reconocer la implementación de una adecuada higiene postural.

La metodología utilizada consistió en el montaje de un stand de salud, donde se realizaba motivación oral y visual a los trabajadores por medio de la utilización de carteleras y objetos llamativos para captar la atención y garantizar la correcta apropiación de la información recibida, además de la publicidad de los diferentes temas de interés y beneficios para ellos. Se llevaron a cabo diferentes actividades, con carteleras y entrega de folletos a los trabajadores sobre la higiene postural, manejo del estrés, ángulos de confort en sedente, tabaquismo, alcoholismo y prevención del consumos de sustancias psicoactivas, además de toma de signos vitales, toma de índice de cintura - cadera y la toma del índice de masa corporal, acompañado de recomendaciones puntuales sobre los resultados y hábitos que se deben adquirir en el día a día, tal como se muestra en la siguiente tabla y en la figura 1.

Tabla 1. Actividades realizadas

Manejo del estrés Sesión de Yoga	Higiene postural y ángulos de confort en posición sedente	Toma de signos vitales, Índice Cintura Cadera-ICC e Índice de Masa Corporal-IMC	Toma de signos vitales, ICC e IMC
Tabaquismo, alcoholismo y prevención de consumo de SPA	Ejercicios de Estiramientos	Higiene postural	Toma de signos vitales y hábitos de vida saludable Sesión de Tae-Box

* Estudiantes de VI semestre, Facultad de Fisioterapia, Práctica nivel II Seguridad y Salud en el trabajo.
** Docente Prácticas SST. Fisioterapeuta especialista en SG-SST. Facultad de Fisioterapia.





Figura 1.
Actividades realizadas en la semana da la salud

Resultados

En las actividades propuestas en la semana de la salud y seguridad en el trabajo en una empresa del sector público de Bogotá asistieron un total de 79 funcionarios en la semana en las horas de la mañana y un total de 41 en la tarde, para un total general de 120 trabajadores.



Manejo del estrés e higiene postural



Sesión de Yoga



Sesión de Tae-box

Conclusiones

Durante la semana de la salud y seguridad en el trabajo, se entregaron diferentes recomendaciones sobre hábitos de vida saludable y recomendaciones dadas por la OMS para la realización de actividad física. Para los adultos de 18 a 64 años estas consisten en la realización de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculoesqueléticas, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles-ENT y la depresión. Se recomienda un mínimo 150 minutos semanales para la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada; 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Igualmente se hicieron recomendaciones sobre la higiene postural en momentos cotidianos de su labor. La información impartida fue bien recibida por los trabajadores quienes manifiestan adoptar estas recomendaciones en su vida diaria.

Aspectos ergonómicos del deporte

Deysi Caterin Gómez Bermejo, Diego Alejandro Otero Galeano, Jhoan Sebastián Olaya González*

Según Nieto, H. (s.f) la evolución humana (antropológica y social) transformó la actividad primitiva, a medida que el hombre aprendió a dominar e interactuar con elementos de la naturaleza, surgiendo así nuevas formas de ocupación que mejoraron la capacidad de producción, pero a su vez, exponiéndose a nuevos y mayores peligros, lo que implica efectos tanto positivos como negativos que la ocupación puede tener sobre la salud de las personas o sobre su capacidad para desempeñarse, en este caso, como deportista.

El deporte como factor que contribuye al desarrollo humano de la sociedad, es considerado como una ocupación y estilo de vida, en el cual quienes lo practican se ven sometidos a una constante de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos. Por ello, resaltamos la ergonomía como disciplina que facilita el análisis del individuo y su relación con los actores del entorno tanto ocupacional como profesional, aplicando la teoría, los principios, la información y los métodos para optimizar el bienestar humano y el desempeño general del sistema (Asociación Internacional de Ergonomía, 2003).

Cuando se decide una práctica deportiva, ésta tiene implícita exigencias físicas, el rendimiento, la normatividad y la competitividad, lo cual está relacionado con la fisioterapia, partiendo de que esta profesión desde su objeto de estudio (el movimiento corporal humano) permite tener una visión más objetiva, no solo en la recuperación de alguna alteración fisiológica, sino al facilitar que la persona se comporte en óptimas condiciones en un contexto social participativo de acuerdo a su ciclo vital.

Para esto, se parte del estudio del comportamiento humano, en el que la profesión se interesa en explicar “el ser” y la realidad como es, comprendiendo y preocupándose por los problemas sociales que surgen fundamentalmente de las relaciones humanas y las interconexiones entre seres humanos. Esta interacción que puede ser a nivel individual, grupal e institucional, explica e interpreta diferentes tipos de acciones llevadas a cabo por los distintos miembros de la sociedad, por ejemplo, las acciones emocionales, las racionales/irracionales, las tradicionales, las religiosas, las sociales y económicas, las de comportamiento y las políticas.

Las constantes interacciones entre los distintos tipos de deportistas, los competidores rivales, los entrenadores y los espectadores, requieren según Gutiérrez (2004), de numerosos análisis e investigaciones, pero que definitivamente, así como lo manifiestan psicólogos, sociólogos y educadores el deporte, son buenas o malas según cómo se desarrolle su práctica. Partiendo de la sociología, desde las acciones emocionales el deporte puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas, así como un esfuerzo coordinado de los intereses personales a los de grupo; sin embargo, mal utilizado, este puede promover la vanidad personal, la ambición codiciosa de triunfo y odio entre rivales, y un espíritu corporativo de intolerancia.



Esta concepción se complementa con la ergonomía, al ser entendida como una disciplina encargada de estudiar interacciones entre las personas y los otros elementos de un sistema y la profesión, la cual abarca tres miradas. La primera es la ergonomía física, que contiene características de la anatomía humana, fisiológica y biomecánica en relación a la actividad física; la segunda es la ergonomía cognitiva, que contempla procesos mentales como la percepción, memoria y la respuesta motora durante la interacción en los sistemas y la tercera es la ergonomía organizacional que tiene como fin optimizar los sistemas socio-técnicos como las políticas, procesos y estructuras organizativas.

Para el deporte una de los intereses primordiales, es el de optimizar el rendimiento del deportista; por ello, con la aplicación de la ergonomía se estaría asegurando que este elemento sea abordado también desde la condición de salud que se presente en todo momento, identificando cómo la actividad deportiva puede ser optimizada, enfocada en la búsqueda del bienestar y acompañada de procesos como el desempeño de los sistemas, la carga física, la carga mental y la organización de estas. De esta manera, se permite el desarrollo de ajustes desde el componente fisiológico, estructural del ser humano y en su interacción con el entorno y el ambiente al cual está expuesto.

La ergonomía hace una mirada desde todos los campos y según Cruz y Garnica (2010) la intención es buscar posibles dificultades producidas en el diseño de materiales utilizados, así como en los aspectos fisiológicos y cognitivos, en este caso aplicándolos a los jugadores y a la organización a la cual pertenece. La aplicación de técnicas ergonómicas tiene como objetivo mejorar el desempeño del deportista, teniendo en cuenta siempre su salud.

La fisioterapia en estos procesos, se puede encaminar a una detección precoz de factores de riesgo en el depor-

* Estudiantes de V semestre, Facultad de Fisioterapia.

te teniendo en cuenta la exposición a estos, bien sea intrínsecos como la nutrición, edad, lesiones previas, alteraciones posturales, y extrínsecos como movimientos repetitivos, falta de recuperación y realización del gesto deportivo. Lo anterior se complementa con lo propuesto por Van Mechelen (1992) en la búsqueda de la magnitud del problema, identificando los factores de riesgo, generando medidas preventivas y logrando la efectividad del programa. Todo esto va enfocado a la prevención de lesiones por repetición, permitiendo que el rendimiento de demanda deportiva no se fundamente en la institución donde se practique, sino que tenga como base el criterio de la eficacia y seguridad que se necesita debido a los diferentes procesos que intervienen directamente para la realización del deporte.

Finalmente, los diferentes procesos de la práctica deportiva deben ser entendidos de la ergonomía, ya que ésta relaciona al ser humano como centro del entorno y a sus elementos, facilitando la comprensión y la importancia de la preparación psicológica, física y social de cualquier sujeto en su desempeño deportivo. Aunque la ergonomía no está aún inmersa en el deporte, esta mirada integradora permite adquirir nuevos conocimientos y maneras de abarcar las diferentes dificultades que se presenten en todo el proceso deportivo, con el fin de que puedan ser optimizadas teniendo a la persona como el centro y favoreciendo su relación con el entorno.

Referencias

- Cruz, A. Garnica, L. (2010). Ergonomía aplicada cuarta edición. Recuperado de: <http://www.ecoediciones.com/wp-content/uploads/2016/08/Ergonomía-aplicada.pdf>
- Nieto, H.A. (s.f.) Salud laboral. Recuperado de: http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/salud_laboral1.pdf
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf
- Gómez. S.I. (2014). Criterios para diferenciar la Sociología de la Antropología Social, la Psicología Social y otras ciencias sociales, Disponible en: <http://sociologos.com/2014/03/06/criterios-para-diferenciar-sociologia-de-la-antropologia-social-la-psicologia-social-y-otras-ciencias-sociales/>
- Guerrero J. C., Muñoz I. A., Cañado R. (2005). Salud ocupacional: nociones útiles para los profesionales de la información Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v12n5/aci05504.pdf>



Experiencias Académicas

Fisioterapia y Salud Mental. Experiencia de un ejercicio de revisión como opción de grado en pregrado

Gina Dayan Perilla Olaya, Angie Daniela Valero Martínez*

Para nosotras como estudiantes de fisioterapia es importante aprovechar este tipo de espacios para dar a conocer nuestras capacidades investigativas y compartir temas de interés con la comunidad académica de la ECR. Presentamos a continuación una pequeña reflexión acerca del proceso que llevamos trabajando durante ocho meses como parte de la opción de grado y como miembros del semillero Kinesis.

En la fisioterapia, por ser parte de la rama de la salud, se vuelve fundamental identificar las áreas en las cuales se puede incursionar desde el movimiento corporal humano y los diferentes efectos positivos que tiene sobre el ser humano, no solo desde una condición de salud negativa sino también, cómo puede impactar en una buena condición de salud.

En Colombia la salud mental está definida desde la Ley 1616 como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

El campo de salud mental últimamente ha tomado mucho auge a nivel nacional e internacional, lo cual ha impulsado a diferentes disciplinas a iniciar estudios de investigación. Desde el campo de la fisioterapia, este ha sido un tema que está tomando fuerza y que ha sido poco incursionado desde la profesión en Colombia, aun sabiendo los beneficios tan marcados y notables que se tiene en pacientes con trastornos mentales. Por esto, se ha decidido realizar una revisión acerca de los beneficios que tiene la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, en enfermedades de salud mental, tales como ansiedad, depresión y estrés siendo estas las más recurrentes en la población en general.

Se inició con reconocer cuál es la pregunta a resolver y de esta manera poder iniciar una búsqueda en las bases de datos libres con un fin determinado. Se empezaron a recolectar artículos que tuvieran relación con la actividad física, ejercicio físico y deporte y con enfermedades de salud mental, Se recolectaron una cantidad considerable de artículos, a los cuales se les realizó un análisis a cada uno en una base de datos en Excel, identificando elementos específicos tales como el año de publicación, revista, método, variables, resultados, conclusiones y discusión. De esta forma se establecieron criterios de inclusión y de exclusión y se seleccionaron los que harían parte de la revisión documental, encontrándose que la mayoría no proporcionaba información suficiente.

Como siguiente paso, se realizó una selección de categorías que posteriormente se incluyeron en una matriz de análisis documental, la cual se empezó a trabajar para el análisis de los resultados de los diferentes artículos escogidos. Estas categorías fueron: la disminución de los síntomas, la cual a su vez se dividió en dos subcategorías, tomándolas desde los grupos poblacionales y la prescripción del ejercicio; la otra categoría incluida fue la de mejoría en su calidad de vida. Se pudo evidenciar es que en los artículos seleccionados esta información no estaba totalmente esclarecida, de igual forma sucedió en el caso de la subcategoría prescripción del ejercicio, pues gracias a esta revisión también se pudo evidenciar que no en todos los estudios eran fisioterapeutas quienes los realizaban. Por otro lado, gracias a esta matriz también se pudieron excluir otros estudios que no brindaban la información suficiente para la revisión o que simplemente no tenían los criterios de inclusión exigidos para incluirlos en la revisión.

En cuanto a los resultados que hemos obtenido de la revisión, se ha podido determinar que muchos de los autores no tienen claridad en la diferencia de conceptos entre actividad física, ejercicio físico y deporte, además, en la mayoría de los artículos tampoco se muestran los parámetros de prescripción que se usaron. Por otra parte, se analizó la calidad de vida relacionada con la salud mental, encontrando que pocos artículos hablan sobre el impacto que tenían los problemas de salud mental, pero estos pocos mencionan diferencias significativas relacionadas con la calidad de vida a partir del ejercicio, actividad física o deporte. Es importante aclarar que hubo resultados positivos para la reducción de los síntomas en la depresión, el estrés y la ansiedad gracias a la actividad, ejercicio físico y deporte. También se reportan beneficios para todos los grupos poblacionales, con mayor prevalencia en adultos, ya que la mayoría de los estudios incluían esta población. Aunque los resultados fueron favorables para la disminución de los síntomas, la mayoría de los estudios recomendaban seguir realizando más investigaciones para apoyar esta afirmación.

* Estudiantes de VIII semestre, Facultad de Fisioterapia.

En cuanto a los resultados que hemos obtenido de la revisión, se ha podido determinar que muchos de los autores no tienen claridad en la diferencia de conceptos entre actividad física, ejercicio físico y deporte, como lo identificaron Lindegard, Jonsdottir, Borjesson, Lindwall y Gerber (2015). Además, en la mayoría de los artículos tampoco se muestran los parámetros de prescripción que se usaron, como se evidencio en Richards, Foster, Townsend & Bauman en 2014. Por otra parte, se analizó la calidad de vida relacionada con la salud mental, donde se encontró que pocos artículos hablan sobre el impacto que tenían los problemas de salud mental, pero estos pocos mencionan diferencias significativas relacionadas con la calidad de vida a partir del ejercicio, actividad física o deporte como lo reflejó Rangul, Bauman, Lingaas y Midthjell (2012).

Es importante aclarar que hubo resultados positivos para la reducción de los síntomas en la depresión, en el estrés y la ansiedad gracias a la actividad, ejercicio físico y deporte, donde también se tienen beneficios para todos los grupos poblacionales, con mayor prevalencia en adultos, ya que la mayoría de los estudios incluían esta población; aunque los resultados fueron favorables para la disminución de los síntomas, la mayoría de los estudios recomendaban seguir realizando más investigaciones para apoyar esta teoría.

Se espera entonces poder continuar con los resultados de esta revisión documental para poder concluir la información extraída de los diferentes artículos escogidos y presentar un nuevo aporte desde nuestro objeto de estudio para este campo de acción tan importante en el área de la salud y de esta manera impulsar a fisioterapeutas a incursionar en esta área que necesita de esta profesión para mejorar la calidad de vida de estas personas.

Referencias

- Congreso de Colombia. (2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Lindegard, A. Jonsdottir, I. Borjesson, M. Lindwall, M. Gerber, M. (2015). Changes in Mental Health in Compliers and Non-Compliers with Physical Activity Recommendations in Patient with Stress-Related Exhaustion. BMC Psychiatry. encontrado en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26530329>
- Rangul, V. Bauman, A. Holme, T. Midthjell, K. (2012). Is physical Activity Maintenance from Adolescence to Young Adulthood Associated with Reduced CVD Risk Factors, Improved Mental Health and Satisfaction with Life: the HUNT Study, Norway. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23241306>
- Richards, J. Foster, C. Townsend, N. Bauman, A. (2014). Physical fitness and mental health impact of a sport-for-development intervention in a post-conflict setting: randomised controlled trial nested within an observational study of adolescents in Gulu, Uganda. BMC Public health. Disponible en: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-619>



Comentarios a la entrevista realizada a la fonoaudióloga Marcela Suárez

Angie Nathalia Buitrago Masías, Angie Natalia Gonzales Preciado, Daniel Leonardo Gaviria, Leidy Natalia Zamudio Mestizo*

El semillero de investigación Diversitas del pregrado de fonoaudiología, presenta diversos intereses sobre el ejercicio y el estudio de la fonoaudiología en Colombia. Uno de ellos se basa en la intervención que puede realizar un fonoaudiólogo en el área de oncología, la cual presenta diferentes líneas de interés entre ellas la voz, la audición y la implicación educativa intrahospitalaria que se presenta en edades tempranas.

Para conocer más acerca del trabajo que desempeña el fonoaudiólogo en esta área de la salud, se realizó una entrevista a la fonoaudióloga Marcela Suarez, quien presenta una amplia experiencia en este campo. La entrevista se llevó a cabo en la facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia acompañados por la Fonoaudióloga, docente y guía de semillero de investigación profesora Liliana Isabel Neira Torres.

Durante la entrevista realizada, se pudo evidenciar que la intervención profesional en oncología es una función asistencial, en la cual como profesionales expertos en la comunicación humana y sus alteraciones, debemos tener un claro y profundo concepto sobre la anatomía específicamente la región superior del cuerpo: cabeza, cuello y tórax.

La fonoaudióloga Suárez comentó que una de las zonas mayormente afectadas por el cáncer era la faringe y la laringe, las cuales tiene una estrecha relación con la voz, habla y deglución. Estas áreas se ven afectadas según el tratamiento que reciba el usuario ya que dependiendo de qué tan avanzado se encuentre el cáncer la intervención puede ser retirar la mitad de la laringe o la totalidad de esta; es en ese momento cuando interviene el profesional de la comunicación humana, ya que este tipo de intervenciones quirúrgicas afectan total o parcialmente la comunicación oral de la persona.

Así mismo, pueden verse alteradas zonas como lengua, labios, cavidad nasal, entre otras. En todos los casos, la prioridad de la intervención es el restablecer las habilidades de alimentación oral de las personas, propiciar sistemas de compensación para la alimentación, bien sea por medio de cambios de postura o de cambios en textura de los alimentos. Así mismo, se busca restablecer la comunicación oral por medio de reentrenamiento de habilidades de fonación, articulación o resonancia, mecanismos de compensación articulatoria, uso de dispositivos tecnológicos de ayuda y uso de estrategias como la voz erigimofónica.



Por otra parte el cáncer también presenta un gran impacto en el área de la audición, puesto que algunos de los principales tratamientos con los que se trata pueden generar alteraciones reversibles o irreversibles en el oído interno, en las estructuras de la cóclea y el vestíbulo.

Otro factor de gran relevancia que se ve afectado por la aparición del cáncer en edades tempranas del ciclo vital, es la desescolarización de los niños que presentan esta condición de salud, debido a los continuos tratamientos y posibles hospitalizaciones de larga estancia que afectan sus relaciones sociales y avances escolares.

En la entrevista realizada se evidencia que la intervención fonoaudiológica puede estar presente en todas las áreas, siempre que la comunicación del usuario se vea alterada. Para atender las necesidades que surjan a raíz de esta condición de salud, el equipo de trabajo debe contar con un claro conocimiento y una óptima experiencia en el tratamiento y rehabilitación de alteraciones comunicativas secundarias a daños fisiológicos.

* Estudiantes de II semestre, Facultad de Fonoaudiología.

Importancia del fisioterapeuta especialista en neurorehabilitación en la unidad de cuidado intensivo neonatal

Jeimi Lisette Rodríguez Solano*

Cuando decidí emprender este nuevo rumbo de especializarme siempre tuve la visión de hacerlo desde el ámbito neurológico; como fisioterapeuta me preguntaba cómo podríamos llegar a rehabilitar algo tan complejo como es el cuerpo. En mi proceso de formación como fisioterapeuta especialista en neurorehabilitación se debe realizar una investigación en un año para poder optar al título, es por eso que decidí escribir un artículo enfocado al manejo del paciente en unidad de cuidado intensivo neonatal relacionado con neurorehabilitación, ya que mi mayor interés siempre ha sido el conocer la evolución y manejo del movimiento a nivel cerebral desde edades muy tempranas. Cuando se habla de un neonato en estado crítico hacemos referencia a un estado patológico en el cual se afectan uno o varios sistemas del bebé, ocasionado que tenga que estar en constante vigilancia y monitoreo. Generalmente ingresan a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal-UCIN bebés prematuros, con bajo peso y con trastornos médicos como problemas cardíacos o defectos congénitos, así como bebés que nacen de embarazos múltiples. Como parte del equipo de rehabilitación en la UCIN, el fisioterapeuta es de gran utilidad ya que ayuda en la maduración de funciones básicas del recién nacido, incluso, actualmente existen fisioterapeutas que trabajan no solamente desde el ámbito físico sino también respiratorio.

A pesar de los grandes avances que han surgido desde fisioterapia en la población neonatal, es evidente que en la aún falta proponer soportes sobre las bases neurofisiológicas necesarias para realizar un proceso de intervención desde fisioterapia en neurorehabilitación en la unidad de cuidado intensivo neonatal, evidenciando en que en la literatura no se tienen en cuenta aspectos fundamentales como control y aprendizaje motor al proponer un proceso de intervención.

Durante estos siete meses he estado realizando una revisión documental de artículos teniendo en cuenta aspectos como: manejo del recién nacido en la UCIN desde el ámbito fisioterapéutico, abordaje sensorio-perceptivo y neurológico de bebés internados en la unidad de cuidado intensivo, excluyendo artículos que hablan sobre el manejo de niños en la unidad neonatal desde el ámbito respiratorio. En la búsqueda se tuvieron en cuenta artículos con las siguientes palabras clave: neonatología y fisioterapia, unidad neonatal y fisioterapia, unidad de cuidado intensivo neonatal y fisioterapia, control motor y unidad de cuidado intensivo neonatal, control motor y recién nacido, y aprendizaje motor y unidad de cuidado intensivo neonatal. La búsqueda se llevó a cabo en los

buscadores Scielo, Pedro, Pubmed, Movimiento científico, UPNA Universidad Pública de Navarra, Medline y PediatricPhysicalTherapy. Posteriormente, para realizar un adecuado análisis de la información, se utiliza una matriz documental utilizando Microsoft Excel, donde se agrupan datos del material recolectado como: Título, año, método, resultados, conclusiones y resumen de cada escrito, agrupándolos cronológicamente según el año de cada artículo desde el más antiguo hasta el más reciente.

A partir de la información proporcionada por cada documento, he encontrado que la mayoría de los artículos están enfocados al manejo y análisis del neurodesarrollo en niños prematuros que fueron atendidos en la UCIN, realizando un estudio del desarrollo generalmente al año y a los dos años de edad. Otros artículos muestran una serie de guías basadas en la evidencia desde el manejo por terapia física en neonatología a través de tres ejes: La teoría de sistemas dinámicos de desarrollo (DST); la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y la Salud (CIF) y la atención centrada en la familia. Se plantean procesos de intervención importantes desde terapia física en la UCIN como: cuidado del desarrollo; intervención directa (posición del cuerpo, rango de movimiento articular, manejo terapéutico neuromotor y estimulación sensorial multimodal); apoyo a la alimentación infantil; intervenciones adjuntas y la educación de los padres en la unidad de recién nacidos. Por otro lado, en la mayoría de los artículos revisados se define y concluye que el fisioterapeuta es muy importante en la unidad de cuidado intensivo neonatal, siendo para ellos el profesional que promueve el desarrollo sensoriomotor del recién nacido, ya que a través de las diversas técnicas sensoriales implementadas pueden lograr un componente adecuado y eficaz para el desarrollo.

Desafortunadamente en los artículos revisados no se evidencia un manejo profundo en esta población desde el ámbito neurológico, notando que probablemente no existe la presencia de un especialista en neurorehabilitación en la unidad, siendo fundamental para favorecer procesos como la neuroplasticidad ya que esta es la base de la neurorehabilitación pues a través de estase logran formar mapas neurosinápticos, optimizando el funcionamiento de las redes cerebrales durante el origen, formación y posibles daños del sistema nervioso. Así mismo, la estimu-

* Fisioterapeuta especialista en formación en Neurorehabilitación, Escuela Colombiana de Rehabilitación.

lación neuroperceptiva en la UCIN sería fundamental, porque a través de ella se lograría que el recién nacido se adapte y reconozca su mundo externo, siendo esto la base para ejercer una acción motora; de esta forma podemos llegar a construir un patrón motor organizado por medio de lo que se conoce en neurorehabilitación como control motor.

Como resultado, escribir sobre este tema ha cambiado mi percepción como profesional en este campo, ya que desde esta especialidad se podría generar un mayor im-

pacto en el desarrollo motor de bebés prematuros internados en la UCIN, planteando diferentes soportes sobre las bases neurofisiológicas necesarias para realizar un proceso de intervención de fisioterapia en neurorehabilitación en la atención de unidades de cuidado intensivo neonatal y así mismo poder apoyar el trabajo investigativo basado en criterios científicos, fisiológicos y desde nuestro objeto de estudio logrando cambiar factores que influyen en el desarrollo oportuno y adecuado de esta población mejorando su calidad de vida.

Nota de la autora: Este es un resumen de un artículo que se envió a convocatoria a la revista electrónica de Fisiología, que será publicada en el primer semestre del año 2017.

Reseña Analítica de Película

Yaneth Suárez Calderón, Tatiana Herrera Velandia*

La Familia Bélier



<http://www.lahuelladigital.com/wp-content/uploads/2015/05/int-48680.jpg>

tanto, ella es quien se encarga de realizar negocios con proveedores y clientes, así como facilita la comunicación, haciendo las veces de intérprete de sus padres con la comunidad y al contrario, ya sea con vecinos, médicos, periodistas, docentes, entre otros.

Mientras Paula estudia se da cuenta que tiene talento para cantar, pero ahora esta pasión requiere de tiempo y de esfuerzos personales, que su familia no está dispuesta a compartir. Debido a estos esfuerzos, en la familia comienzan a surgir una serie de conflictos y se evidencia un deterioro en la comunicación y en las relaciones interpersonales de todos, ya que no comparten los mismos sueños de Paula, que son viajar a París y presentarse a una audición de canto. En el momento en el que las relaciones interpersonales de toda la familia empiezan a deteriorarse, Paula decide dejar sus sueños a un lado y quedarse con su familia y ayudarles en los asuntos de su negocio. Los padres asisten a una presentación de Paula en la escuela y es allí donde se dan cuenta que su hija tiene mucho talento y que deben apoyarla en sus sueños, a pesar de todo lo que esto implique; en la audición ella le muestra a su familia su talento por medio de señas interpretando la canción que canta para que ellos comprendan y no solo imiten a quienes sí escuchan con sonrisas fingidas.

La familia Bélier es de procedencia francesa, se encuentra conformada por una pareja de esposos y dos hijos (mujer y hombre), quienes hacen parte de la comunidad sorda y son usuarios de la lengua de señas francesa; por su parte, Paula la hija mayor de la familia es oyente y se comunica con sus padres y hermano por medio de lengua de señas. Es una familia muy unida, que tiene como base de su sustento una granja de un tío del padre, en la cual viven y les brinda los recursos necesarios para tener un negocio en la comunidad. Paula estudia en la escuela y cuando sale de esta ayuda a sus padres con lo referente al trabajo de la granja. Mientras su madre hace los quesos para la venta, su padre ordeña a las vacas y está pendiente de todos los arreglos que requiera la granja.

Debido a la discapacidad que tienen los integrantes de su familia, Paula es indispensable para que sus padres y hermano se comuniquen efectivamente con las demás personas, ya que se encuentran en una comunidad que no conoce mucho sobre la lengua de señas y es poco común que allí haya personas con discapacidad auditiva; por lo

* Estudiantes de VI semestre, Facultad de Terapia Ocupacional.

Para los integrantes de la familia Bélíer que tienen discapacidad auditiva, existen barreras en el entorno, debido al poco conocimiento que tiene la comunidad sobre la lengua de señas; así mismo, existen barreras de tipo actitudinal ya que no todas las personas de la comunidad comprenden lo que dicen ellos y sienten lástima por la familia, lo cual no le permite una participación más activa en el entorno comunitario.

Teniendo en cuenta las barreras ya mencionadas, la que se evidencia con más impacto se relaciona con las condiciones del entorno y de las personas, quienes no se adaptaban a las necesidades del padre subestimando sus habilidades en la política y discriminado por su discapacidad. Él deseaba obtener un cargo político en la comunidad, defendiendo su interés enfocado a la agricultura y a conservar la naturaleza; también se observó que la comunicación sin la interpretación de su hija no era asertiva, y esto llevaría a que las demás personas mal interpretarían las ideas que él quería transmitir. Por lo anterior, se puede decir que las condiciones del contexto no están acordes a las necesidades de toda la población, ya que si tienen algún tipo de limitación para realizar alguna actividad, deben desistir de esa idea y enfocarse en otra cosa. Estas condiciones se deberían modificar o adaptar a todo tipo de población, ya que muchas veces nos limitamos a sacar conclusiones o a suponer que aquellas personas con discapacidad no pueden hacer algo que otros sí, y muchas veces nos equivocamos; consideramos que es bueno poder darles la oportunidad de desarrollar todas las habilidades y capacidades de todas las personas.

Si bien en la película se identificaron barreras para la inclusión de las personas con discapacidad auditiva y claramente se ve que la comunicación y la participación en la comunidad es una de las principales restricciones que tienen como familia, es de considerar que la restricción se dan también por parte de quienes tienen alguna discapacidad, por lo tanto para poder llegar a la inclusión total se requiere de un trabajo en conjunto.

La película permite realizar una comparación con la realidad de las personas con discapacidad, en la cual se evidencia que existen similitudes con la comunidad sorda colombiana. Estas se enfocan en la pobre comunicación con diferentes contextos en los que se encuentran inmersas las personas con discapacidad auditiva. La sociedad suele subestimar las habilidades y priva de derechos en la participación a las personas que son diferentes, asimismo, se pueden deteriorar las relaciones entre los familiares sino existen redes de apoyo que faciliten la comprensión de ideas y la fácil comunicación e interpretación, y que favorezcan el desarrollo y participación en la comunidad a nivel educativo, laboral y social.

La película transmite un mensaje dirigido al valor de la familia, el cual se debe cultivar cada día a pesar de las diferencias; la base de toda familia debe ser el amor y el respeto y en la familia Bélíer se evidenció esto, por lo tanto es que teniendo como base estos valores, se pueden resolver problemas y aclarar diferencias sin tener que llegar a discusiones que puedan lastimar la unión familiar. La familia es una red de apoyo fundamental para surgir como persona, sin importar las limitaciones que tengan las personas a nivel físico o de algún tipo para surgir en la vida y ser lo que se quiere ser o tener, como un buen trabajo, o como en el caso de la película poder aspirar a un cargo público.

Siempre se debe luchar por los sueños, sin importar las limitaciones o los obstáculos que se presenten a lo largo del camino; siempre se deben afrontar o resolver las dificultades de la mejor manera. Desde terapia ocupacional el contexto familiar es de gran importancia ya que es la red de apoyo que más influye en la persona; el autocontrol de cada integrante de la familia fortalece la comunicación y la comprensión en situaciones difíciles, por lo tanto es que la expresión verbal y no verbal influye en la participación social y en el óptimo desempeño de cada persona independientemente del contexto donde se encuentre.



Expresión artística

Rojo Piedra

Karen Clavijo Acosta*

Vivía en el centro de la ciudad principal, donde nunca llegó ningún político en periodo electoral a prometerle siquiera mejorar el parque que compartía con una veintena más. Con el tiempo también dejó de creer que su situación mejoraría si conseguía lo suficiente para una bolsita de dulces, asearse, crear historias convincentes que pudiera cambiar por un par de monedas, que parecían desleírse en sus manos.

Carecía de nombre y su casa de techo. Llevaba una cobija raída y asquerosa, hecha con tela indiferente que parecía otorgarle la capacidad de desaparecer. Pero era consciente de que no lo hacía. Más bien, era parte de la ambientación de esa zona verde que era su hogar o más bien su lecho de agonía. Ya no le faltaba sueño y empezó a confundir el hambre y el vacío de la gastritis, con el desaliento y el hueco que deja la desesperanza. Lo que había conseguido ese día, apenas alcanzaba para su botellita amarilla donde se metía para resguardarse de la impetuosa lluvia que le golpeaba los mugrientos huesos.

Se sentó por allí, a la entrada del mismo infierno en la tierra, donde el viento no se atrevía a llegar por miedo a ser cortado en dos. Ya no lograba percibirse, sus recuerdos de infante habían quedado apelmazados en su cabello largo. La niña que acompañaba a su padre de bus en bus, vendiendo dulces “Pa’l pan” había quedado cubierta de hollín y bóxer.

La época de hacer reflexiones sobre lo cruel que era el mundo ya había pasado, escuchando tantos discursos unas cuadas más allá, gritos que avanzaban pidiendo igualdad. Sus ojos ya estaban secos y marchitos de tantos borrones rojos. Su piel empezaba a arrugarse prematuramente sobre sus labios secos que aprendió a fruncir para no mostrar su falta de dientes.

Empezó a ser herida por el agua que caía como proyectiles fríos, de lado, abofeteando sus mejillas que hacía meses no sabían de agua dulce o salda. Ella, con sus piernas pesadas, tal vez por alguna cosa de circulación de la que solo tiene derecho de sufrir quien tiene plata o tal vez por el adormecimiento por olor del pegamento, no hizo ni amague de pararse del lugar.

Veía ese edificio, donde se posaba la luna. Se permitió verla, envidiar su blancura desde su color de piel gris piedra, que definía su raza. Se ciñó su cobija empapada y dejó que la botella ya vacía, rodará por el río que se había formado sobre el cemento.

Un movimiento a lo alto del edificio del frente llamó su atención. Entrecerró un poco los ojos a causa de la lluvia, pero sin parpadear, fijo su mirada en el único ojo profundo y sin pupila que reprobaba su vida en las calles, asqueado de su miseria que se pegaba a la fachada de esa institución de poder y trabajo sucio.

Y sintió un frío muy diferente, atraparla desde adentro. Sintió ira de su suciedad, de su cobija incapaz de retener las balas concepto de ayuda estatal. Sintió impotencia por su falta de hogar, por su nombre sin registrar y con el estruendo que anunciaba el avance de la muerte, sintió tristeza porque ese día moriría la única persona que sabía de ella, que había llorado por ella.

Ya no quedaría en este mundo una huella gris piedra, con huesos flacos y olor a bóxer. Se permitió una última lagrima que se confundía entre la lluvia que caía como granadas, entre la bala que perforaba su garganta y convertía su grito sordo en sangre a borbotones que corrían calle abajo tiñendo el agua de un despiadado rojo. Rojo piedra que identificaba a los de su raza, sin casa y nómadas, corriendo en silencio ocultando su mugre de la limpieza social.

* Estudiante de Literatura, Universidad Autónoma de Colombia. Integrante de Laboratorios por la Paz.

Noticias semilleros

Semillero Diversitas

Durante el primer semestre del año 2016 fueron culminados dos procesos de investigación gestados desde el semillero Diversitas. Estos proyectos comenzaron sus primeras acciones investigativas como parte del trabajo colaborativo desarrollado por el semillero y dieron fruto como proyectos de trabajo de grado. Fue una experiencia de gran importancia para el semillero, los profesores acompañantes de los procesos y especialmente para los autores quienes en este momento son profesionales de alta calidad, con excelente formación y experiencia investigativa, comprometidos con el crecimiento de la profesión de fonoaudiología, así como buscarán siempre basar su práctica profesional en la evidencia científica.

Agradecemos a nuestros egresados Danelli Ardila y Paula Clavijo por su proyecto “Instrumento para la caracterización de narraciones orales en población infantil” y a Sebastián Ahumada y Angie Benavidez por su proyecto “Aplicación del sistema verbotonál para favorecer las habilidades comunicativas en una población de 1 a 5 años pertenecientes a la Corporación Síndrome de Down”.

Del mismo modo, felicitamos a los actuales estudiantes vinculados al semillero, quienes desarrollan actividades investigativas vinculadas a sus proyectos de vida profesional y abren nuevos caminos con sus aportes. El semillero invita a todos los estudiantes desde primeros semestres a vincularse con su formación en investigación y a fortalecer sus habilidades, con el fin de dar calidad a sus acciones profesionales e impulsar esta hermosa profesión y disciplina.

Semillero Ocuparte

Participación en el Encuentro nacional de semilleros de investigación de ciencias de la salud

La imaginación, la creatividad, el espíritu inquieto y curioso, así como las preguntas e indagaciones, se convierten en recursos fundamentales para edificar la cultura de la investigación en las universidades del país. Es así como el semillero Ocuparte, comparte sus reflexiones y construcciones e interlocuta con otros semilleros, en este caso, en el Encuentro Nacional de semilleros de investigación de ciencias de la salud, desarrollado por la Universidad del Área Andina y la Fundación Doctora Clown en agosto de 2016. Allí se contó con la participación de 235 jóvenes de 50 semilleros, pertenecientes a 12 programas académicos de 24 universidades de Colombia. El intercambio cultural y disciplinario, permitió reconocer la riqueza de las comprensiones de los estudiantes, para contribuir al desarrollo del país y la apropiación social del conocimiento. El semillero Ocuparte a través de una representación artística y cultural, compartió sus intereses y avances investigativos en sus ejes temáticos centrales: proceso de envejecimiento y ocupación humana; desarrollo de la infancia y la terapia ocupacional; justicia ocupacional y salud mental, así como el desarrollo de escenarios como el seminario permanente, en el que se reflexiona y discute acerca de los retos del siglo XXI para la terapia ocupacional en Colombia.



OCUP - ARTE

El semillero participó en la mesa de discusión alrededor de preguntas como: ¿Cuál es el punto de encuentro entre la investigación y el humanismo en los procesos de Investigación que se llevan a cabo en nuestro país?, ¿cuál es el aporte que se hace desde el semillero a la actual situación del sistema de salud colombiano?, ¿cuáles son los retos de la nueva generación de profesionales de áreas de la salud en nuestro país?, ¿cuáles considera que son los mayores desafíos para un estudiante del área de la salud para hacer investigación en Colombia?, y ¿cuál es su lectura respecto a las políticas públicas que rigen la investigación en nuestro país? Entre las reflexiones del encuentro, se suscita la necesidad de una mayor producción investigativa en las comunidades académicas, fortaleciendo el espíritu investigativo en los estudiantes, de manera que se abone al capital simbólico, cultural, académico y científico de nuestro país, al servicio de las comunidades y los territorios.

Encuentro de ambientes estudiantiles ECR

A lo largo de este año, el semillero ha reflexionado sobre el proceso de envejecimiento, una de las líneas de interés investigativo de sus participantes, proponiendo ampliar la perspectiva de vejez hacia el envejecimiento activo, proceso que se caracteriza por una transformación continua a nivel físico, corporal, intelectual, social y afectivo, que no solo se sitúa en una etapa del transcurrir vital, sino a lo largo de la propia vida. El interés por incursionar en técnicas y formas de investigación, el semillero se aproximó a las historias de vida, considerada como una alternativa rica en posibilidades de reconocimiento de las trayectorias, los momentos históricos, los sentires y los pasares en las personas mayores.

Para la Jornada de Ambientes Estudiantiles de Investigación, el semillero Ocuparte y estudiantes del Seminario Persona Mayor, generaron una propuesta para reconocer las historias de vida, que permitieron a las personas participantes narrar momentos importantes de sus ocupaciones, intereses y gustos más significativos durante su transcurso de vida, así como algunas de sus proyecciones. Se realizó, además, un registro fotográfico a cada participante, con un toque de algunos años más. Esta experiencia permitió leer las particularidades en las que se desarrolla la vida de las personas, grupos y sociedades, sus realidades, perspectivas y proyectos de vida.



Durante el primer semestre del 2016, el semillero Kinesis participó en el primer encuentro internacional de neurorehabilitación, realizado en la Universidad Autónoma de Manizales-UAM, con la estudiante Eloísa Berrio como asistente y Catalina Piraneque como ponente, en conjunto con el docente Luis Carlos Correa de la Universidad de Manizales, con quien estamos trabajando un proyecto de robótica en conjunto.



Uno de los productos de apropiación social del conocimiento del semillero Kinesis es el conversatorio de tecnología en rehabilitación, el cual se realizará en conjunto con la Universidad de Manizales; la intención es dialogar acerca de la importancia de la interdisciplinabilidad en este tema.

Por último, como parte del plan de mejoramiento del semillero Kinesis para este año, se tenía previsto el apoyo a estudiantes de pregrado para aumentar el interés en temas de investigación, de modo que esto se viera reflejado en la elección de opciones de grado. Para este año se logró la vinculación de 27 estudiantes de pregrado quienes eligieron como opción de grado la investigación.



Convocatoria abierta permanente a estudiantes



¿Cómo puedes participar en la 4ª Edición?

Puedes postular tus trabajos para publicación en cualquiera de las cuatro (4) categorías:

- Investigación y Academia
- Expresión Artística
- Entretenimiento
- Noticias

Cualquiera de ellas con una extensión máxima de 3 páginas en arial 12 a 1,5 espacios

O puedes ser parte del grupo editorial
Te esperamos !!

Información y contacto: gacetaestudiantil@ecr.edu.co