

PERIÓDICO

CENTRO ASISTENCIAL SAN ROQUE



XIII EDICIÓN

1^{er} SEMESTRE DEL 2015

ARTÍCULOS DE ESTE PERIÓDICO

Proyecto “En mi casa”

San Roque

Excursión Matallana– Ampudia

Taller de reminiscencia: Os presentamos nuestro pueblo,
Cuenca de Campos

Excursión recogida de castañas

Curso de risoterapia

Profesores por un día

Navidades

Taller de cocina: bizcocho

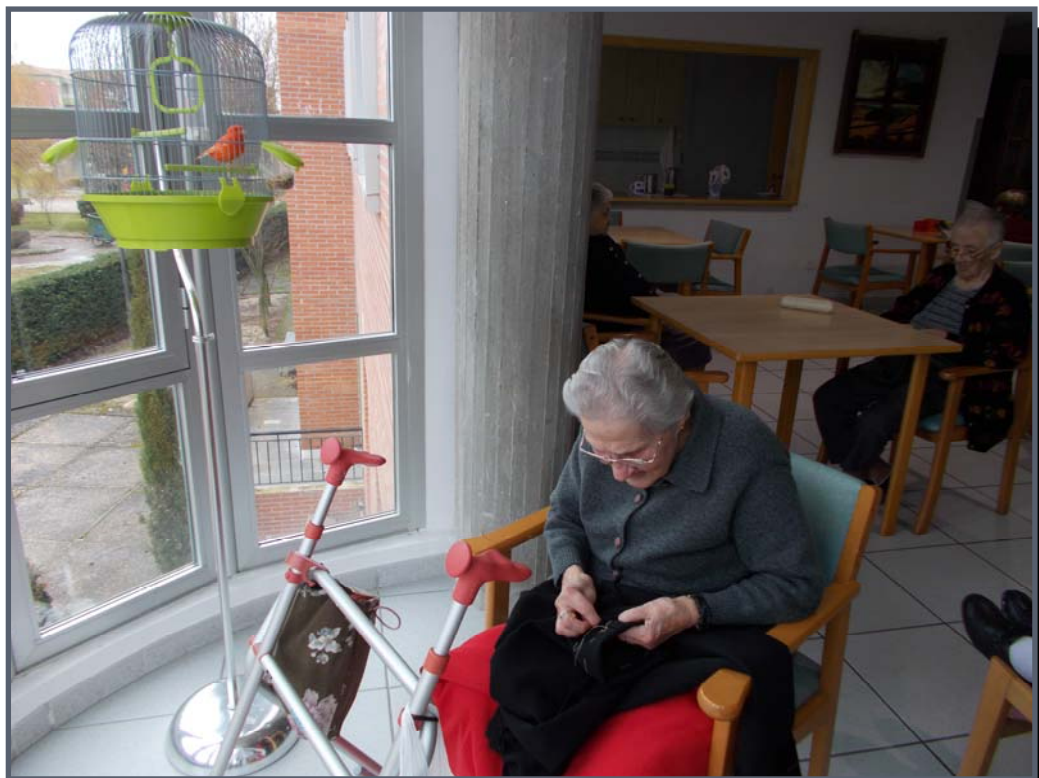
Gimnasia respiratoria

Proyecto “en mi casa”

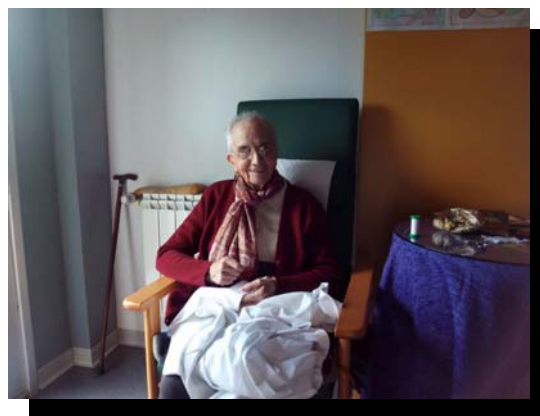
El Nuevo Modelo de Atención a Personas Mayores en Castilla y León

Para vivir mejor

“Dar sentido a la vida, vivir con dignidad, disfrutar de las cosas que les gustan, poder elegir lo que prefieren, hacer lo que les interesa en el día a día, continuar con su manera de vivir, participar en las decisiones que les afectan, ser protagonistas de su vida, vivir en un entorno hogareño, estar rodeados de sus recuerdos, vivir como en su casa,” son algunas de las expresiones que definen el Nuevo Modelo de Atención a las Personas Mayores.



La Residencia San Roque se ha unido a este Proyecto innovador con la creación de una Unidad de Convivencia en la que participan 16 personas mayores, desde noviembre del año pasado. El perfil de las personas de esta Residencia, equipo directivo, personal de atención directa, profesionales, y personas mayores, que destaca por su buena disposición, compromiso, calidez, buen hacer, entusiasmo, están contribuyendo a que se estén consiguiendo buenos resultados muy deprisa y adquiriendo esta Unidad de Convivencia: “Virgen de Fuentes” una personalidad propia.



El Proyecto “en mi casa”, pretende implantar un modelo nuevo de atención a las personas mayores en todas las Residencia de la Comunidad Autónoma, ya sean públicas, privadas, con ánimo de lucro o sin ánimo de lucro, de una manera voluntaria están participando un importante número de ellas. Es un Proyecto diseñado por la Junta de Castilla y León y que supone un cambio tanto en las prácticas de la atención como en la mejora del entorno físico, con la creación de “unidades de convivencia”, que son espacios que intentan reproducir ambientes y dimensiones similares a un hogar.

Hace falta formación, espacio para la reflexión, para rescatar las buenas prácticas que ya se hacían y revisar lo que se hace en el día a día a la luz de la calidad de vida. El Proyecto ofrece y garantiza esta formación. Se tiene el objetivo de que las personas tengan calidad de vida, es decir que puedan vivir como les gusta, que tengan cabida sus ilusiones, sus anhelos, sus preferencias, que reciban un trato de dignidad y de derechos, que se sientan valorados y escuchados. Una buena vida para las personas mayores no solo consiste en la satisfacción de sus necesidades y en recibir los cuidados asistenciales y sanitarios, sino que debe consistir en fomentar en ellos algún tipo de ilusión, facilitar las interacciones, que se desee aprender de sus experiencias, de su sabiduría, que se valoren sus vidas, que se proporcione calidez y afecto, que puedan continuar con su proyecto de vida, que vivan una vida digna de ser vivida.



El espacio es importante, por eso en el modelo se contempla que haya una cocina-comedor, de dimensiones de hogar, que facilita cercanía y confort, que sea un ambiente como en su casa donde en el día a día puedan hacer las actividades propias de una casa. El hecho de que haya cocina, donde puedan hacer desayunos, meriendas, algún postre, es un elemento que contribuye a desarrollar y estimular los sentidos, el olfato, el gusto, etc., recordar y participar en las actividades de una casa, cada uno en función de sus gustos y posibilidades.



Se contempla la figura del profesional de referencia, que es un auxiliar que conoce a la persona mayor, a quien ésta puede recurrir cuando tiene un problema, quien le ayuda a elaborar su historia de vida y coordina los apoyos para la elaboración de su proyecto de vida. Es quien detecta necesidades y procura que se satisfagan. Con ella se establece una conexión especial y una vinculación afectiva.



Un objetivo fundamental de este Proyecto es que las personas mayores tengan su proyecto de vida, que es la manera en la que quieren vivir, tanto en el día a día como a más largo plazo, de tal manera que se planifiquen los apoyos para que se puedan cumplir las ilusiones, los sueños, lo que motiva a cada persona, lo que para ella vale la pena y lo que hace que la vida tenga sentido.

Ana Rodríguez Chico
Jefe de sección de Calidad
Gerencia de Servicios Sociales de la Jcyl

San Roque

El mes de Agosto siempre es un mes de fiesta para nuestra residencia. El día 16 festejamos a nuestro patrono, pero siempre tenemos algunos eventos días antes.

El primero que tuvimos y que volvimos encantados fue ir a la plaza a tomar el vermú. Cada uno pidió lo que quiso, refrescos, café, cerveza... y luego nos pusieron cosas para comer: había frutos secos, croquetas, calamares... todo muy rico. La gente que pasaba se nos quedaba mirando porque éramos unos cuantos, ocupamos toda la terraza del bar.



También durante toda la semana se volvió a poner las fotos por todos los jardines. Este año se han añadido unos cuantos paneles más. ¡Como sigamos así, dentro de unos años no vamos a tener espacio! Las antiguas son las que más gustan tanto a los residentes, familiares como la gente que viene de fuera, que viene mucha...

Días antes de San Roque, Miguel Ángel se puso a montar las carpas para que no nos diera el sol, todas las sillas que cada año hay mas, sobre unas 150 y a primera hora del día de San Roque el altar.

Ese día nos hizo calor y algunos de nosotros nos pusimos sombreros de paja para resguardarnos. Los jardines estaban llenos de gente, daba gusto. Aunque había muchas sillas y bancos, hubo gente que se tuvo que quedar de pie.

Este año los del coro eran unos cuantos y lo hicieron de maravilla. La Santa misa la oficiaron 3 sacerdotes. Las ofrendas este año las hicieron: Ventura con Miguel Ángel, Trini con Ana Vallejo y Melania con Mari Fe. Tras finalizar la misa, tomamos la limonada con queso y unas aceitunas.



Este día siempre comemos un poco antes porque luego comen también todo el personal. De menú este año tuvimos entremeses, pisto, pichones y de postre tarta de Santiago, helado y café.

El jueves, Rafa, nos presentó un documental que se titulaba grandezas y miserias de Tierra de Campos. En el video se veía las ruinas de los palomares y de edificios emblemáticos de la zona y explicaba su historia. Estuvo el salón lleno por todos nosotros y gente del pueblo. Gustó mucho.

Miguel, Félix Barrientos y Félix Gómez



Excursión Matallana– Ampudia

El día 12 de septiembre nos fuimos de excursión. Nos llevó el autobús de todos los años aunque no nos acordamos de si era el mismo conductor. Como estaba cerca, no tardamos casi nada. El primer sitio al que fuimos fue Matallana. Era una explanada enorme y estuvo con nosotros una chica muy maja que nos lo iba explicando todo.



Como hacía mucho calor, primero nos metimos en una sala y allí había un montón de cuadros y el monasterio en miniatura y la chica nos estuvo explicando como funcionaba el monasterio cuando vivían los monjes: como estaban distribuidas las habitaciones, el huerto, las tierras, las plantas medicinales..

Una vez explicado todo, comenzamos el paseo. Hacía un calor infernal, menos mal que teníamos los gorros de paja de San Roque.

Primero pasamos por el jardín de las plantas, había de todo tipo: grandes, pequeñas, árboles... eran la mayoría medicinales. Una vez visto las plantas, pasamos a la zona de los animales. Algunos nos quedamos esperando en la sombra porque hacía mucho calor y por un trozo había piedras y se andaba mal.

Vimos caballos, burros y lo que más nos gustó fue la cantidad de ovejas que había. Eran de todas clases, razas y colores. Incluso había extranjeras. En otra zona estaban los gallos, gallinas, pavos de todas clases. Había algunos muy graciosos ya que parecía que llevaban pantalones.

Luego fuimos a ver un video. Todos lo agradecemos porque estaba fresquito y había bancos para sentarse. La película fue de cómo se esquilaban a las ovejas. A muchos de nosotros nos gustó porque era a lo que nos habíamos dedicado toda la vida.



Seguimos la caminata y nos fuimos a ver el palomar. Como estaba lejos tuvimos que andar un rato. Ese día hicimos un montón de ejercicio. Alguno por el camino se paraba a coger almendrucos de los arboles.

El palomar nos gustó mucho más el nuestro porque las palomas eran de plástico y el sonido era una cinta grabada. Y ya dijimos a la chica que tenía que venir a ver el nuestro, que era todo de verdad.



Después de ver el palomar nos fuimos a comer. Era allí mismo, un sitio muy elegante y bonito. Comimos fenomenal, paella, carne, postre, café, vino.... No nos faltó de nada. Luego vino la cocinera a saludarnos y estuvimos cantando unas canciones de Villalón porque la cocinera era de aquí también.



Tras la comida y un poco de sobremesa, nos volvimos a montar en el autobús y nos llevó a Ampudia. Estuvimos dando una vuelta por el pueblo y algunos trabajadores subieron a lo alto del campanario. Yo creo que a todos nos gustó mucho, aunque hizo un día de mucho calor, aunque peor hubiera sido la lluvia.

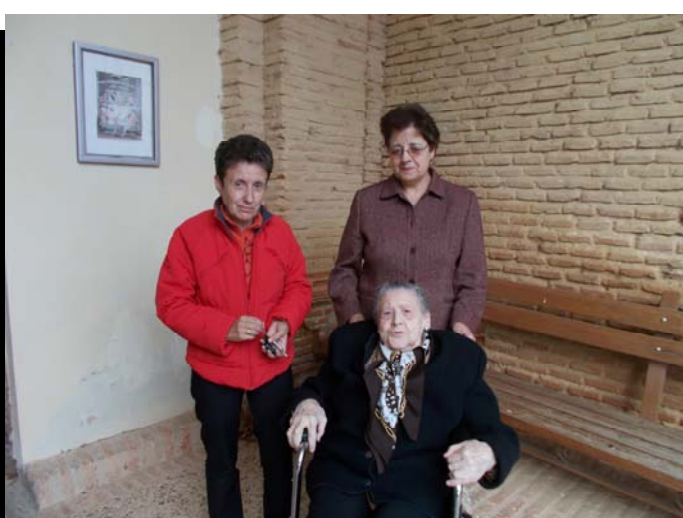
Varios de los residentes que fueron a la excursión

Taller de reminiscencia

Os presentamos nuestro pueblo: Cuenca de Campos

Después de la experiencia tan gratificante que tuvimos al visitar Aguilar, el día 7 de Octubre decidimos repetir, pero esta vez nos fuimos a Cuenca. El artículo que a continuación os presentamos son los comentarios y anécdotas recogidas durante la visita, tanto de nuestras protagonistas como de aquellas personas que nos acompañaron.

Carmina y Begoña nos dijeron que si nos gustaría ir a Cuenca todas las que hemos vivido allí, para luego escribir un artículo para el periódico y que los demás pudiesen conocer mejor nuestro pueblo. Creo que todas dijimos que si encantadas, yo por lo menos fue así.. Fuimos en la furgoneta verde y en coches porque éramos muchos. En la residencia en estos momentos estamos Trini, Marichu, Chon, Angelita y yo, Pilar Pardo, pero por aquí han pasado mucha gente de Cuenca, casi 20 personas.



Llegamos rápido y aparcamos en la iglesia de San Justo. Angelita vio a Adoración, su sobrina y la llamó para saludarla.

Empezaron contándonos cuanto tiempo han vivido en Cuenca. Angelita vino a los 21 años, cuando se casó. Chon nació y se crio en Cuenca y la bautizaron en San Mames. Trini vino en el año 86. Marichu aunque nació en San Sebastián, vino a Cuenca desde muy pequeña y Pilar llegó cuando tenía 39 años.



A los pocos minutos de llegar nosotros, vinieron M^a Vi y Sita ha enseñarnos la iglesia. Nos sorprendió la cantidad de imágenes que había y nos explicaron que era porque estaban allí la de todas las iglesias. Mientras íbamos avanzando por la iglesia, todo eran recuerdos y anécdotas. Pilar nos estuvo contando toda la historia de las iglesias de Cuenca y Chon la complementaba con pequeños detalles y anécdotas que el resto desconocíamos.

Chon: “¡Hay si tuviera todo igual que la memoria! No se me ha olvidado a mi nada de nada...”

M^a Vi y Sita nos explicaron que unos angelitos estuvieron en las Edades de Hombre, estuvimos viendo al Cristo articulado, El Cristo Nazareno...

Durante todo el recorrido Marichu no dejaba de sonreír y se la veía muy emocionada. Trini nos enseñó el sitio donde se sentaba todos los días y nos pidió que la sacásemos una foto.

Cuando ya íbamos a salir, Marichu comenzó a cantar la canción de San Bernardino y todas la siguieron. A nuestro grupo se añadieron la nuera de Angelita y la vecina de Trini y todos juntos proseguimos con nuestra visita.

Mientras íbamos andando por la carretera principal, por el camino nos fueron contando que solían ir a comprar donde Jandro, que vendía de todo. Era una tienda de comestibles. Pasamos la casa de cultura y el albergue, que antes eran las escuelas. Seguimos y vimos el Ayuntamiento y el médico. La antigua residencia nos comentan que ahora se ha convertido en una casa multicultural.



Hacemos una parada en la Virgen de la Soledad. Nos explican que antes se la iluminaba día y noche y hace unos cuantos años, se ponían allí los obreros para buscar trabajo y venían los terratenientes a contratar a los obreros. Ahora es el punto de encuentro de tertulias.

Pasamos por el caño. Aquí venían las mujeres a por agua y luego venía el bebedero de las mulas, que siempre lo han llamado “el alberque”. El chaval que se caía, ya podía decir que era de cuenca. Todos los niños se han caído.



Al lado del bar tenemos un mural que han pintado los niños de Cuenca este año. Nos explican que se hizo en la semana cultural. Lo organizó Carmina junto con el Ayuntamiento. A todas les gusta el tractor y Chon comenta que “en Cuenca tenemos de todo menos gente”. También nos enseñan la única palmera que hay en Tierra de Campos.

Viendo el mural vienen recuerdos de San Gregorio que se celebra el 9 de mayo. Ese día era la bendición del campo. El cura bendecía y los demás nos quedábamos a merendar en el campo. Se hacían unas tortillas y se iba al campo a merendar. Se hacía ese día porque el capellán se llamaba Goyo.



Una vez finalizada la visita, nos fuimos a la Tata a tomar algo. Tomamos cafés, refrescos y unas pastas. La tertulia continuaba y fueron unos cuantos los que se acercaron a saludarnos.

Chon, Pilar , Trini, Marichu y Angelita

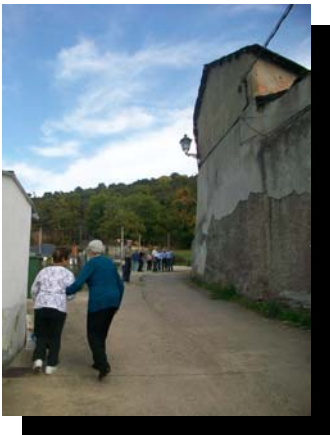
Excursión recogida de castañas

El jueves día 30 de Octubre, nos fuimos 18 personas del centro a las 10 de la mañana en busca de una aventura, de bastantes kilómetros, por cierto. Fuimos tres vehículos: la furgoneta y dos coches. Había muchas curvas, sobre todo por el puerto. La subida a la casa de Nemesio fue dura, ya que había muchas cuestas y curvas. Fuimos a Santa Cruz del Sil. Allí nos estaba esperando toda la familia de Nemesio. Primero nos invitaron a tomar un almuerzo. Había una empanada, chorizo, salchichón, tortilla de patata, pan, vino y agua que salía directamente de la fuente.



Después de almorzar, cogimos las bolsas y nos fuimos a por las castañas. Nemesio nos dijo que había menos este año y más pequeñas, pero según los entendidos son las mejores. En total recogimos 26,5 kilos. Víctor, el hijo de Nemesio, llevó un rastrillo y nos iba quitando las hojas, lo que nos facilitó la recogida de castañas.

Algunos tuvieron que sentarse un rato a descansar porque los riñones dolían. En total estuvimos una hora y cuarto recogiendo castañas. Uno de nosotros tuvo un percance, se le cayó la bolsa y todo su gozo en un pozo. Se recogieron en otra y no pasó nada. Una vez recogidas, nos hicimos la foto oficial todos juntos y nos fuimos a dejar las castañas a casa de Nemesio que teníamos allí un coche y bajamos al bar a tomar un refrigerio.



Una vez que repusimos fuerzas, nos fuimos a comer al restaurante Salomé en Toreno. Comimos un cocido con botillo y de postre un flan y helado y su correspondiente café de puchero con orujo. Sobre las 5 nos volvimos a la residencia y de vuelta pasamos por Astorga, pero este año no paramos.



Nos hizo un día buenísimo, de primavera, estuvimos todo el rato de manga corta. Lo pasamos muy bien. En la furgoneta se vino cantando la Virgen de Fuentes y Desi Mozo fue el encargado de apuntar todos los pueblos por los que pasamos.

Todos los componentes de la excursión

Curso de risoterapia



Durante 4 tardes del mes de Noviembre, un grupo de trabajadores hicimos un curso de risoterapia. Nos impartió el curso Anna (psicóloga que regenta la casa rural de Villalón “El Encuentro”). Al principio estábamos un poco expectantes porque no sabíamos lo que íbamos a hacer. Anna nos explicó en que iba a consistir el curso, los beneficios de la risa y no nos costó nada soltarnos y hacer los ejercicios porque ella era la primera en hacerlos.

En cada sesión comenzábamos con una relajación y ejercicios de respiración, Luego corríamos como locos. Algunos de los ejercicios que hicimos y con los que más nos reímos fueron:

- El bosque: divididos en dos grupos: un grupo con los ojos tapados eran árboles y tenían que permanecer inmóviles y el segundo grupo eran animales que merodeaban por el bosque y se posaban, rascaban, subían, arañaban en los árboles ...

- Los animales: por grupos de dos y tres personas elegimos un animal. Luego con los ojos tapados y tras habernos movido por todo el gimnasio, teníamos que encontrarnos y para ello teníamos que hacer el ruido de ese animal. Allí había cerdos, pollos, perros, gallinas, ¡hasta ornitorrincos!
- El túnel de lavado: se formaba una pasarela y cada uno pasábamos por el centro como si fuéramos un coche: te lavaban, te frotaban, te secaban y abrillantaban.

El último día volvimos a hacer otro túnel, pero esta vez era de piropos: cada uno volvíamos a pasar por el medio y los compañeros nos piropeaban o destacaban alguna cualidad o habilidad nuestra. De ahí salieron palabras como guapa, buena gente, buena compañera, superabuela, siempre con una sonrisa, buena profe y muchos más que nos hicieron subirnos la autoestima.

- De compras por los países: por grupos teníamos que vender nuestros productos con el idioma del país que habíamos escogido.
- Aprendimos a hablar solo con consonantes o vocales. AL principio no nos salía y soltábamos cada palabreja que no parábamos de reír y reír. Incluso hasta ensayamos en casa para practicar por si acaso lo teníamos que volver a hacer.

De tanto como nos reíamos, más de una vez nos teníamos que ir al servicio, pero claro luego al volver podía pasar cualquier cosa, porque sin saberlo, el resto de compañeros te imitaban y al final acabábamos todos riéndonos

El curso lo teníamos presente hasta fuera de las horas, por ejemplo, nos hacíamos un saludo diferente cuando nos encontrábamos cada mañana. El día de la comida de todos los trabajadores también tuvimos un rato de muchas risas sin motivo ninguno, simplemente porque nos acordábamos del curso y cuando uno se ríe, contagia al resto.

En general el curso fue una bonita experiencia, aprendimos a relajarnos y a reírnos de nosotros mismos, se nos quitaron todos los complejos. Tanto hemos disfrutado en las sesiones que desconectábamos completamente de todo. Estaría bien hacerlo más a menudo y que pudiésemos rotar todos los trabajadores. . Es bueno poder reírse con los compañeros sin motivo, simplemente porque te sale, porque te contagias de la risa de al lado y sobre todo porque te apetece.

Participantes del curso

Profesores por un día

En el mes de Diciembre nos ofrecieron ir al instituto a contar un poco nuestros años vividos cuando teníamos más o menos la edad de los chicos. Nos dividimos en tres grupos y cada uno fuimos a una clase. En cada clase estaban los chicos, un profesor y nosotros que estábamos acompañados por Adrián, Carmina y Begoña.

Comenzamos hablando de cuando íbamos al colegio, de los profesores que teníamos, de las asignaturas, de lo que se hacía dentro de la clase, de los libros que llevábamos.. Aquí había mucha diferencia porque nosotros solo llevábamos un libro que llamábamos la enciclopedia de tres grados y el catecismo que nos lo teníamos que saber “de pe a pa”.



Los chicos nos preguntaron cuántas clases había en el colegio, y les sorprendió mucho el que los chicos estudiáramos en una escuela y las chicas en otra.

También nos preguntaron cuántos profesores nos habían dado clase, nosotros les contamos que teníamos uno para todos menos Mati que estudió en un colegio más grande y tenía 3.



Una vez que contamos lo que hicimos en el colegio, algunos chicos quisieron ir más allá y nos preguntaron por si hacíamos fiestas, la ropa que llevaban las chicas, si usaban minifaldas o pantalones.... Nosotros les contamos que íbamos a los bailes y a veces nos enfadábamos porque las chicas al sacarlas a bailar te daban calabazas.

Los profesores también hicieron preguntas, en nuestro grupo preguntaron por la mili. Ellos como ya no van, les explicábamos como era la mili, lo que hacíamos allí, los permisos que teníamos, y les contamos alguna que otra travesura.

A Chon y a mí nos preguntaron que si hubiésemos estudiado una carrera, cual nos hubiese gustado estudiar: Chon dijo que derecho y yo, Ventura, que veterinario. También les dimos un consejo: que no dejaran de estudiar.



La experiencia nos gustó mucho. No nos lo esperábamos así, yo esperaba que no nos iban a hacer caso y que se iban a reír, pero todo lo contrario. En los tres grupos fueron muy respetuosos y atentos. Nos hicieron muchas preguntas y nos hicieron recordar temas que ya teníamos olvidados y de los que hemos seguido hablando durante varios días. Nunca nos habíamos sentado delante de una clase y que todos estuvieran atentos, fue una sensación muy buena porque vimos que les gustaban nuestras historias y como hemos vivido. Nos gustaría volver a repetirlo.

Victorina y Mati
Chon y Ventura
Félix Barrientos y Félix Gómez

Navidades

Se acaba el año y en el Centro Asistencial San Roque lo despedimos como más nos gusta: decorando el centro, organizando actividades intergeneracionales, bailes, actuaciones...

Comenzamos el mes decorando la residencia: todos los años empezamos por el belén de trapo. Hace muchos años que son los mismos “muñecos” y los mismos “animales”... pero cada año volvemos a mirarlo como si fuese la primera vez que lo vemos y es que tenemos un belén tan bonito.... Decoramos dos árboles de navidad: uno lo pusimos en el pasillo principal y el otro en la entrada de la Unidad de Convivencia Virgen de Fuentes. Como decoración para las mesas, hicimos un centro en tonos rojos y verdes con una vela.



Como cada año, los chicos del cole vinieron a ver nuestro nacimiento y este año los más pequeños nos representaron las actuaciones que iban a realizar en las comedias del colegio.



No puede faltar nuestro baile de Navidad. Preparamos la pista de baile, nos pusimos los cotillones y amenizados por los músicos bailamos pasodobles, jotas, villancicos...



El día 21 tuvimos la asamblea general de residentes, familiares y trabajadores donde realizamos el balance del año que terminaba y nuestros objetivos para el año siguiente.

Tras acabar, comenzamos con el festival que nos ofrecieron un grupo de voluntarios con la única finalidad de hacernos pasar un rato entretenido de música, cante, baile y humor. En primer lugar, disfrutamos la actuación del grupo de viento de la escuela de música de Villalón que nos deleitaron con una gran variedad de canciones. Ruperto, junto con la colaboración de Mati y Rosario, nos hicieron reír con una canción tuneada de Enrique Iglesias.

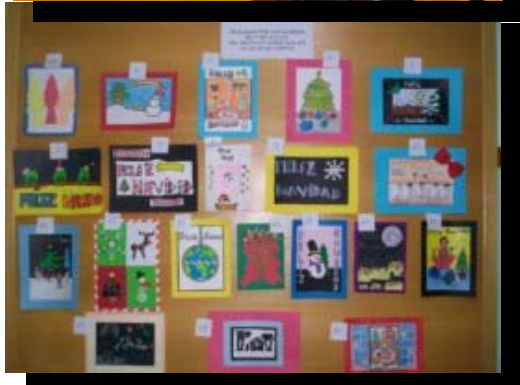
Para finalizar, Maribel, Pili y Beni nos representaron unas canciones de Zarzuela y nos animaron a cantar todos juntos unos villancicos



El sábado 27 celebramos la fiesta de la Sagrada familia con la Eucaristía en la que contamos con el coro de Villalón.

El día 5 de Enero tuvimos la visita de los Reyes Magos y como broche final contamos con la zarzuela del grupo Maestro Bretón.

Durante los primeros días de Diciembre, tuvimos expuesto en el centro las postales que los chicos de 1º de la ESO del instituto Jorge Guillén nos hacen. Votamos a la postal que más nos gustaba (este año hemos tenido record de participación) y cuando volvieron de las vacaciones, vinieron al centro para hacer la entrega de premios



Taller de cocina: bizcocho

Raquel nos propuso una receta para hacer un bizcocho en el microondas. Colaboramos todas las que estamos aquí. Nos colocamos en 3 mesas y todas alrededor. Cada una colaboramos en lo que nos tocó: Elvira batió huevos y los cascó, también la Hna. María; Rosario aplastó las galletas; Matilde fue echando el aceite, el colacao....



Los ingredientes eran galletas, colacao, azúcar, huevos, levadura para levantar y aceite. Mezclamos todos los ingredientes, trituramos las galletas y echamos la levadura y se batió.

Con la mezcla se puso en el microondas. Nos salió tan esponjoso que empezó a salirse del bol y se nos manchó todo el microondas. Carmina estuvo limpiándolo y luego lo volvimos a poner. Esta vez nos salió bien. Oía tan bien que no esperamos a que enfriase. Lo desmoldamos en caliente y nos lo comimos. No nos sobró nada.

Estuvo muy bien, nos gustó mucho y estuvimos entretenidas.

Mientras se hacía el bizcocho, estuvimos comiendo unas mandarinas, porque del olor nos entró hambre.

Nos ayudaron también Adrián, Charito, Raquel, Marian y Rosi que subió a ver que tal nos estaba saliendo.

Unidad de Convivencia Virgen de Fuentes

Como el bizcocho tuvo tanto éxito, repetimos la receta con otros residentes. Os dejamos con algunas fotos...



Gimnasia respiratoria

La fisioterapia respiratoria es una modalidad de fisioterapia que consiste en valorar, establecer y aplicar procedimientos y técnicas que, basados en la utilización de agentes físicos y en el conocimiento de la fisiopatología respiratoria, **curan, previenen y estabilizan las afecciones del sistema toracopulmonar.**

Buscando como objetivo el control y alivio de los síntomas del deterioro respiratorio que el envejecimiento causa a nivel del sistema respiratorio (atrofia del epitelio de revestimiento en el bronquio, la involución del sistema ciliar con atrofia de las glándulas mucosas, la hipotonía y, como consecuencia, una eficacia menor en los mecanismos de limpieza bronquial)



De una forma más específica la fisioterapia respiratoria busca:

- Permeabilizar la vía aérea
- Reeducar el patrón respiratorio
- Mejorar movilidad torácica
- Reexpandir el tejido pulmonar
- Entrenar músculos respiratorios y periféricos
- Mejorar tolerancia al ejercicio

Educación en la correcta utilización de nebulizadores
(dispositivo que permite administrar medicamentos en forma de partículas a la vía respiratoria)

La selección de cualquier procedimiento de fisioterapia respiratoria ha de partir de una valoración previa que permita establecer los objetivos terapéuticos para alcanzar las metas que se pretenden alcanzar con el paciente y por lo tanto efectuar un programa ajustado a las condiciones individuales.

Las técnicas de fisioterapia a aplicar en pacientes ancianos con problemas respiratorios varían poco de otros pacientes a cualquier otra edad, entre estas técnicas encontramos:

Drenaje postural: Permiten que las secreciones pulmonares drenen por la acción de la gravedad hacia los bronquios mayores o tráquea, para su expulsión.

Enseñar a toser y expectorar eficazmente: ejercicios respiratorios, ayudando a tomar un buen ritmo respiratorio (con inspiración profunda y espiración prolongada) y dirigiendo la ventilación hacia zonas concretas donde el paciente tenga mayores problemas respiratorios, intentando siempre aumentar la capacidad pulmonar y de ventilación. Junto a esta actividad se abra de añadir una actividad física para mantener y mejorar la capacidad pulmonar de los residentes.

Todos estos ejercicios se realizaran tanto de forma grupal, como individual:

De forma grupal: El grupo de residentes, son instruidos en una reeducación de la respiración abdominodiafragmática, trabajan las expansiones torácicas y una tos correcta.



De forma individual: se trabajarán las expansiones torácicas, el drenaje de secreciones y la correcta tos del afectado por las insuficiencias respiratorias.

Sergio Rioja
Fisioterapeuta



c/ Ana M^a Janer, nº 1
47600 Villalón de Campos (Valladolid)

Telef.: 983 740 886 y 983 740 174

email: casanroque@yahoo.es

Página Web: www.residenciavillalon.es