

CONCEPTOS DE SALUD Y ENFERMEDAD EN LAS CLINICAS BENESSERE

INTRODUCCIÓN	2
HERRAMIENTAS PARA REESTABLECER LA SALUD	3
VISIÓN	3
MISIÓN Y OBJETIVOS	3
I. CONCEPTO DE LA REHABILITACION EN LAS CLINICAS BENESSERE	4
1. METODO DE REHABILITACION	4
2. PROTOCOLO DE LA REEDUCACIÓN MOTRIZ	5
II. CONCEPTO DEL METODO PILATES SALUD	6
3. BENEFICIOS DEL PROGRAMA PILATES SALUD	7
4. GRUPOS QUE REQUIEREN UN PROTOTCOLO ESPECIFICO	8
DENTRO DEL CONCEPTO PILATES SALUD QUE PUEDE SER COMPLETADO CON OTROS TRATAMIENTOS DE MEDICINA HOLISTICA.	
4.1 PERSONAS CON ESTRÉS	8
4.2 PERSONAS DE LA TERCERA EDAD	9
4.3 MUJERES EMBARAZADAS	9
4.4 PERSONAS AFECTADAS POR DOLENCIAS REUMÁTICAS	11
4.5 EL CONTROL DE RIESGO CARDIOVASCULAR	12
4.6 EL SOBREPESO	13

CONCEPTOS DE SALUD Y ENFERMEDAD EN LAS CLINICAS BENESSERE

Habitualmente solemos pensar que existe enfermedad cuando experimentamos una serie de síntomas que producen malestar, más o menos agudo y desagradable. Esto nos impulsa a buscar caminos para tratar de hacerlos desaparecer cuanto antes y volver a la supuesta normalidad.

Esta actitud deriva principalmente de la **confusión que se establece entre síntoma y enfermedad**, lo cual es un error. Los síntomas son meramente mensajeros o señales de algo más profundo, la enfermedad real, o estado de desequilibrio originado en niveles más profundos del ser humano a aquel en el que se manifiestan los síntomas, es decir, más profundos del cuerpo o nivel material. Por ello, dirigir todos los esfuerzos de un tratamiento a la eliminación de los síntomas es una vía incompleta, y muchas veces infructuosa, de recuperar la salud, si previamente, o al mismo tiempo, no hemos atendido esos otros niveles.

Cada vez son más los investigadores desde distintos campos de la ciencia (la Medicina, la Psicología, Naturopatía, etc.), y, desde luego, los grandes sabios y maestros espirituales de la humanidad, que contemplan al **ser humano, la salud y la enfermedad, como algo multidimensional**, esto es, como **el resultado de la interrelación de múltiples niveles de realidad: material (cuerpo), emocional, mental y espiritual**. A partir de aquí, puede comprenderse que si queremos conseguir la salud, debemos tener en cuenta todas estas dimensiones.

Esto implica que si padecemos un dolor determinado o el mal funcionamiento de algún órgano, etc., no sólo debemos tener en cuenta el cuerpo, sino también **EL COMO nos enfrentamos a la vida, CÓMO NOS VEMOS A NOSOTROS MISMOS** y a los demás, y esto supone atender a nuestros patrones habituales de pensamiento, nuestros hábitos, emociones y sentimientos, y nuestra forma de relacionarnos con los aspectos más elevados de uno mismo. Así pues, cuerpo, mente y espíritu no deben contemplarse de manera aislada, sino como algo *unitario*. Son una misma cosa, aunque con diferentes niveles de realidad y manifestación.

Un concepto que permite dar cuenta de esta visión del ser humano, y contemplar todas estas realidades, **es el concepto de energía**. El cuerpo y el resto de dimensiones del ser humano (emociones, mente, espíritu) no son sino formas de energía que se encuentran interactuando constantemente.

Los nuevos conocimientos científicos y las antiguas tradiciones terapéuticas y espirituales revelan, que el conocimiento de la salud pasa, no tanto por conocer los diferentes parámetros bioquímicos y fisiológicos del organismo de manera aislada, sino que es necesario abrigar una nueva definición: **las diferentes enfermedades, los desequilibrios emocionales, mentales y el malestar espiritual, determinan desequilibrios y rupturas en los patrones de energía del organismo**. Estos, a su vez, pueden ser causa de la aparición o mantenimiento de las distintas alteraciones físicas y emocionales que sufre la persona. Según esta perspectiva, los conceptos de salud y enfermedad pueden definirse desde un punto de vista energético.

HERRAMIENTAS PARA REESTABLECER LA SALUD

Sensibles a esta nueva y, al mismo tiempo, antigua concepción del ser humano, su salud y enfermedad, **BENESSERE FITNESS&HEALTH CLUB** te ofrece una serie de terapias y servicios que permiten abordar las diferentes dimensiones y realidades que sustentan tu malestar, reuniendo para ello a un grupo multidisciplinar de profesionales de la Medicina, la Psicología y la Naturopatía que se encargarán de reestablecer tu salud de la manera más completa posible.

Porque Nuestro objetivo es devolverte cuanto antes a un estado de equilibrio, bienestar y armonía interior, te ofrecemos tratamientos desde las siguientes disciplinas: Medicina deportiva, Endocrinología y Nutrición, Osteopatía y Fisioterapia, Psicología, Terapia Floral, Kinesiología, y la última novedad en sistemas de diagnóstico y tratamiento bio-energético: el Quantum SCIO.

Benessere Clinique, nace por tanto con la vocación de ofrecer a sus clientes un espacio para el bienestar y la salud integral en el que se trate al individuo de una forma holística, de conformidad con la definición de la propia Organización Mundial de la Salud OMS “salud integral orienta a las personas a la búsqueda de un verdadero bienestar físico, mental y social”.

VISION

Nuestra visión es ofrecer una medicina que respete la integridad espiritual, psicológica y física de la persona humana como un todo que integre diferentes fuentes de conocimiento, de manera que el paciente tenga una respuesta holística a su necesidad específica de salud.

MISIÓN Y OBJETIVOS

- Generar un espacio de salud donde el respeto a la persona sea nuestro mayor compromiso
- Integrar y desarrollar conceptos e ideas que contribuyan a un mejor conocimiento de la persona humana para integrarlos en la concepción de una Medicina holística
- Practicar, investigar, enseñar y difundir herramientas, métodos y sistemas de diagnóstico y tratamiento, que queden enmarcados bajo la concepción de una Medicina holística.
- Lograr un nivel de excelencia en la práctica profesional de las áreas que abarque la clínica
- Desarrollar, investigar y promover tratamientos basados en la sinergia del trabajo de un equipo multidisciplinario.
- Constituir un centro de referencia en la práctica, investigación y enseñanza, de las áreas que abarque la Medicina holística.

- Liderar la práctica de una Medicina holística tanto a través de sistemas de diagnóstico como de tratamiento.

I. CONCEPTO DE LA REHABILITACION EN LAS CLINICAS BENESSERE

La base de nuestra plataforma de rehabilitación está fundada en el concepto neuromecánico de rehabilitación. Para la elaboración de los distintos protocolos y conseguir alcanzar el movimiento funcional sin dolor, se han adaptado ejercicios de técnicas variadas utilizadas en rehabilitación como Máckenzie, Williams, Bobath, MTB, Klapp y fundamentalmente del método Pilates, dado que es una de las técnicas de ejercicios más completa que existe en la actualidad y que cumple todos los objetivos de conseguir una **correcta alineación postural**, la **estabilidad del sistema osteo-articular**, el **balance y tonicidad del aparato muscular**, así como un eficiente mecanismo de control neurológico o **control motor**. **Objetivos todos ellos necesarios para conseguir** rangos de movimientos normales, sin dolor, y con el uso de toda la capacidad funcional del sistema músculo-esquelético.

1. METODO DE REHABILITACION

La reeducación motriz de nuestro método de rehabilitación se basa en el control motor, fundamentado en el desarrollo de fuerza, elasticidad y tonicidad muscular, evitando acortamientos y tensiones musculares, y con impacto cero. Esto es, sin movimientos bruscos producidos por interrupciones repentinas, como ocurre por ejemplo en ejercicios con saltos (step, trote, etc.).

El desarrollo de fuerza, tonicidad y flexibilidad sin tensión se consigue gracias al control consciente del movimiento, la fuerza y la postura (control motor) combinado con el recurso a la utilización intensa de trabajos musculares, denominados excéntricos. En este tipo de contracción muscular, el músculo realiza la fuerza en su estado de elongación, es decir, estirado. De esta forma el músculo crece a lo largo y no a lo ancho, como ocurre, por ejemplo, cuando se levantan pesas o cuando se trabaja contra resistencias en las cuales el músculo para hacer fuerza debe acortarse (por ejemplo, cuando doblamos el antebrazo sobre el brazo para levantar un peso desde el suelo).

El crecimiento del músculo en longitud, no solo le permite ganar fuerza, sino además, y esto es un elemento fundamental en el trabajo de rehabilitación, disminuir la tensión sobre los tendones, así como la presión ejercida entre los huesos de una articulación y sus estructuras de sostén (ligamentos, cápsulas articulares, cartílagos).

El trabajo muscular excéntrico se logra, gracias al alto nivel de concentración y control sobre los movimientos que exige el método Pilates, debido a las resistencias que ofrecen una tensión variable y dinámica. Las resistencias desde el punto de vista mecánico tienen un comportamiento semejante al de los músculos, por lo que cual ofrecen un ejercicio similar al que se podría lograr utilizando los propios músculos pero ayudando a mejorar el rango del movimiento.

Es por ello por lo que la aplicación del método Pilates a la rehabilitación de problemas músculo esqueléticos consigue alineación corporal, tonicidad eficiente de la musculatura, control motor y sobre todo un MOVIMIENTO FUNCIONAL SIN DOLOR.

Los huesos del cuerpo humano se juntan en las articulaciones. Para que estas puedan realizar los movimientos normales para los cuales están diseñados, es necesario que estén correctamente alineadas y estables. Cuando existe un desarrollo asimétrico de los músculos que participan en un movimiento articular, algunos músculos “tiran” mas que otros y la articulación pierde su alineación y estabilidad (los huesos se desplazan en posición de reposo y cuando se mueven lo hacen con una relación anormal).

El cuerpo de forma automática intenta neutralizar estas pequeñas “desviaciones”, y hace que algunos músculos comiencen a “tirar” para tratar de corregir el problema. El músculo que tira termina contracturado y doloroso, puesto que no es capaz de generar la fuerza suficiente para neutralizar al músculo mas desarrollado. Ni es capaz de hacerlo cuando solo es un problema de desequilibrio muscular, ni lo será cuando exista una alteración en la anatomía de la articulación, producida como consecuencia de una inestabilidad mantenida en el tiempo (discopatía, artrosis, etc.), generándose un estado de dolor y de limitación funcional crónica. Análogamente, cuando aumenta la tensión ejercida sobre los tendones, pueden surgir Tendinitis o Tendinosis.

Por otro lado, en presencia de inestabilidad las superficies de los huesos que articulan entre si para permitir el movimiento, “se acercan” o “se desplazan” y se relacionan en forma imperfecta, lo que con el tiempo comienza también a causar problemas de dolor y limitación del movimientos.

Estos fenómenos pueden ocurrir en cualquier articulación del cuerpo: rodillas, hombros, codos, muñecas, vértebras de la columna, etc. operando los principios de la rehabilitación basada en el método Pilates de la misma forma en cualquier parte del cuerpo, ya sea la columna vertebral, las rodillas, los hombros, las caderas, etc.

Cualquier esquema de rehabilitación basado en el método Pilates, comienza por un trabajo de estabilización y fortalecimiento de la región lumbar, y desde ahí se va abordando la estabilidad, alineación y fortalecimiento equilibrado de otros segmentos corporales, lográndose la corrección postural y la estabilidad del sistema músculo-esquelético en su totalidad.

El objetivo del movimiento funcional sin dolor se alcanza al incorporar nuevos patrones de movimiento y postura, mas naturales y eficientes, con articulaciones estables y alineadas, y una musculatura fuerte, tónica, flexible y equilibrada. Todo ello en la base de los objetivos del método Pilates.

2. PROTOCOLO DE LA REEDUCACIÓN MOTRIZ

Los programas de rehabilitación de las clínicas BENESSERE se realizan en gabinetes individuales en los que el paciente permanece asistido por un

fisioterapeuta durante toda la sesión. No se contempla la rehabilitación en grupo, dado que cada persona tiene características y exigencias particulares.

En función de dichas características y exigencias, se diseña un programa fundado en diferentes técnicas además del método Pilates y la utilización de técnicas de relajación, Masoterapia y Técnicas de Terapia manual. En ocasiones la reeducación motriz puede formar parte de un programa de rehabilitación integral que precisa de la utilización de fisioterapia con aparatos y tratamiento farmacológico y de otros grupos de especialistas: psicólogo, homeópata, traumatólogo...

Existen **programas específicos para el tratamiento de las siguientes patologías**: artropatía facetaria, artrosis, artrosis de cadera, artrosis facetaria, bursitis, bursitis subacromia, bursitis subacromiodeltoidea, cervicalgia, ciática, codo de golfista, codo de tenista, condromalacia rotuliana, dermatomiositis, discopatía, disfunción femoro patelar, disfunción femoro rotuliana, disfunción ilíaca, disfunción iliosacra, disfunción patelo femoral, disfunción rotuliana, dorsalgia, enfermedad de scheuermann, epicondilitis, epitrocleiti, escoliosis, esguinces, esguince de tobillo, espondilolistesis, fibromialgia, hernia discal, hernia de núcleo pulposo, hiperlordosis, hombro doloroso, lumbago, lumbago psicógeno, síndrome miofascial, tendinitis, tendinitis aquiliana, tendinitis cuádriceps, tendinitis rotuliana, tortícolis, trastornos de marcha en la 3ª edad.

II. CONCEPTO DEL METODO PILATES SALUD

El concepto de pilates salud se dirige al entrenamiento de personas que no sufren ninguna patología y que lo que quieren es beneficiarse del concepto de salud asociado a la práctica del método pilates y complementado por el enfoque holístico desarrollado en nuestras clínicas.

Dado que las personas que practican el método dentro de esta categoría se hallan en principio en un estado de salud que no presenta enfermedad, el entrenamiento sin dejar de ser altamente individualizado, no requiere un profesional de forma exclusiva para el seguimiento de una sola persona, porque lo que las salas tienen capacidad para un máximo de 5 personas y están dotadas del equipamiento necesario para realizar un trabajo integral, a cargo de un profesional debidamente acreditado. El trabajo se supervisa opcionalmente en función de los objetivos y del estado de salud de cada cliente por un equipo de salud formado por: médicos, fitoterapeutas, psicólogos y nutricionista.

El objetivo de este tipo de entrenamientos es conseguir la realización de los siguientes objetivos:

- Promover la conciencia corporal a través de la concentración en la correcta ejecución de movimientos.
- Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria a través de rutinas de intensidad moderadas y constantes con énfasis en la coordinación de la dinámica respiratoria.

- Prevenir e incluso recuperar dolores osteo-musculares inespecíficos producto de la inmovilidad o el desequilibrio muscular.
- Mejorar el estado de salud en personas pertenecientes a grupos de riesgo o portadores de enfermedades no invalidantes de los sistemas músculo-esquelético, nervioso, cardiovascular, digestivo, etc. (personas mayores, mujeres embarazadas, Reumáticos, Hipertensos, Obesos, Neurológicos autovalentes, etc.)
- Conseguir la integración cuerpo-mente mediante el control consciente del movimiento, la fuerza y la postura en las distintas actividades de la vida cotidiana
- Lograr la corrección postural equilibrando las tracciones musculares que determinan la posición de la estructura corporal.
- Realizar una gimnasia diferente, variada, re-vitalizante y anti-estrés.
- Desarrollar la capacidad cognitiva y la concentración a través de la aceptación de instrucciones en el propio cuerpo en movimiento.
- Incorporación patrones de movimiento y postura eficientes y sanos para las actividades de la vida diaria.

3. BENEFICIOS DEL PROGRAMA PILATES SALUD

- Mejora la fuerza muscular para las actividades cotidianas.
- Mejora el equilibrio en la marcha y en posiciones estáticas. Mejora la resistencia física para la vida diaria, el trabajo y el deporte.
- Mejora la elasticidad y Flexibilidad de los músculos.
- Mejora el rango de movilidad articular determinando un cuerpo ágil y flexible.
- Mejora el rendimiento intelectual y la memoria.
- Mejora la postura y elimina vicios posturales.
- Mejora la respuesta inmune.
- Mejora la respuesta sexual incrementando el lívido en ambos sexos.
- Mejor calidad de sueño.
- Mejora la función Cardio-respiratoria.
- Mejora la Función digestiva y renal.
- Mejora el ánimo y el humor.
- Disminuyen dolores y molestias musculares o articulares inespecíficas.
- Mejora la conciencia corporal.
- Mejora el control consciente del movimiento, la fuerza y la postura.
- Aumenta la resistencia al Stress.
- Estiliza y mejora la figura e imagen corporal.

4. GRUPOS QUE REQUIEREN UN PROTOTCOLO ESPECIFICO DENTRO DEL CONCEPTO PILATES SALUD QUE PUEDE SER COMPLETADO CON OTROS TRATAMEITNS DE MEDICIANA HOLISTICA

4.1 PERSONAS CON ESTRES

Stress es la consecuencia de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente a cambios traumáticos que ocurren en nuestro entorno. Puede llevar aparejados los siguientes síntomas: Insomnio, Cansancio físico y mental, Falta de ánimo, mal humor, Dolores de cabeza, Mal funcionamiento digestivo, colon Irritable, Dolores articulares y musculares, Debilitamiento del sistema inmunológico, Enfermedades cardiovasculares (Hipertensión, arteriosclerosis, etc.), Pérdida de apetito, Obesidad, Contracturas musculares.

Los efectos del estrés se hacen sentir tanto física como mentalmente. La práctica de una disciplina como el método Pilates, que permite el aprendizaje de herramientas simples y eficientes para la relajación, el control mental y corporal, la movilidad y el fortalecimiento muscular sin tensión, realizada en forma regular con una frecuencia mínima de 3 veces a la semana, permite neutralizar en forma rápida y eficiente y sin necesidad de medicamentos, los efectos del estrés.

Los ejercicios de Pilates en personas que buscan combatir el estrés, son en principio más lentos y controlados, con bajas resistencias, mucha movilidad, concentración y uso de visualizaciones. Se practica con complementos específicos que permiten lograr movimientos y fuerzas más eficientes con menos desgaste físico y mayor comodidad. En las clínicas BNESSERE se supervisan por profesionales capacitados para que el paciente logre la precisión y la relajación requerida para la práctica de esta disciplina con seguridad y alcance los objetivos que busca. Los beneficios del Pilates en personas bajo los efectos del estrés son variados pero los más destacados son:

- Relajación física y mental
- Mejoría del ánimo y del humor
- Menos dolor de cabeza
- Mejor calidad de sueño
- Mejor funcionamiento digestivo
- Cuerpo más ágil, relajado y flexible
- Menos dolor y molestias musculares y articulares
- Mejor respuesta inmune (menos infecciones)
- Mejora la postura
- Corregir vicios posturales
- Alineación del cuerpo

Eventualmente este tipo de clientes puede completar su tratamiento con la ayuda de un homeópata y del psicólogo.

4.2 PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

El impacto que provoca el envejecimiento en nuestras vidas puede ser minimizado y muchos síntomas atribuidos a la vejez pueden ser fácilmente controlados. Entre las medidas que se han demostrado efectivas para minimizar el impacto del envejecimiento una de las más importantes es la práctica regular de ejercicio físico, aunque no todas las formas de ejercicio son saludables. El método Pilates es una técnica adecuada y segura para la tercera edad que permite lograr objetivos específicos de acuerdo a las particulares características de este grupo de personas.

Pilates Salud para la tercera edad, es un programa multidisciplinario en cuyo desarrollo han trabajado médicos, nutricionistas, psicólogos, profesores de educación física y fisioterapeutas, quienes, considerando las características propias de la tercera edad, han seleccionado del repertorio de más de 800 ejercicios Pilates, solo aquellos ejercicios adecuados y seguros para el trabajo con este público objetivo, a la vez de permitirles mejorar su condición de salud y calidad de vida.

- Mejorar la Fuerza Muscular Para las Actividades Cotidianas
- Mejorar el Equilibrio en la Marcha y en Posiciones Estáticas
- Mejorar la Elasticidad y Flexibilidad de Articulaciones y Músculos
- Mejorar el Rendimiento Intelectual y la Memoria
- Mejorar la Calidad de Sueño
- Mejorar la Función Cardio-Respiratoria
- Mejorar la Función Digestiva y Renal
- Mejorar la Respuesta a Infecciones y al Stress
- Mejorar la Autonomía
- Recuperar la Alegría y las Ganas de Vivir

4.3 MUJERES EMBARAZADAS

Durante los 266 días que dura la gestación aproximadamente, el organismo de la mujer experimenta un proceso biológico de adaptación, con importantes modificaciones anatómicas y fisiológicas que inciden en su calidad de vida y bienestar. Frente a estos cambios, es fundamental que se encuentre en equilibrio para que este proceso se lleve a cabo con los menores riesgos posibles.

En esta preparación mental y física, una correcta alimentación, el ejercicio físico regular y relajación y tranquilidad mental, cumplen un papel fundamental. Diversos estudios han demostrado que las embarazadas que practican ejercicio adecuado regularmente, tienen menos complicaciones y patologías propias de la gestación y asociadas a ella, menos partos por cesárea, requieren menos anestesia, su parto es de menor duración, su post parto es más breve y con menos riesgos.

El método Pilates representa una forma de ejercicio físico seguro durante el embarazo, dado que es un ejercicio de nulo impacto y de baja o moderada intensidad permitiendo el acondicionamiento cardiovascular, fortalecer la musculatura, aumentar la flexibilidad, mejorar la coordinación, respiración y concentración. Además, a través de su práctica, la mujer embarazada conocerá mejor su cuerpo, lo que contribuirá a disminuir la ansiedad propia de su estado.

Beneficios

- **Fortalecimiento de la pared abdominal**, muy importante para: contener de forma adecuada el aumento del tamaño del vientre, la fuerza expulsiva en el trabajo de parto, prevenir la diastasis de los rectos abdominales (separación anormal de los músculos de la pared abdominal) y ayuda a disminuir la Hiperlordosis lumbar.
- **Disminuye la tensión generada en los músculos** dado que se trabaja con mucha relajación y elongación.
- **Fortalecimiento de la musculatura en general** ayudando así a la estabilidad articular, que disminuye por el aumento de la laxitud ligamentosa en este período.
- **Mejora la mecánica respiratoria y por ende la oxigenación de los tejidos y del bebé**, dado que el método Pilates utiliza respiración como un elemento esencial en todos sus ejercicios.
- El trabajo en la musculatura de extremidades inferiores ayuda a reducir **la fatiga, los edemas (retenciones de líquido) y mejora el retorno venoso** previniendo o disminuyendo el riesgo de desarrollo de varices.
- **Mantiene y mejora la movilidad de las articulaciones**
- **Fortalece el suelo pélvico**, ayudando a la recuperación del post parto y evitando la incontinencia urinaria.

Si se realiza ejercicio al menos en los últimos 6 meses del embarazo, en términos generales se puede esperar un embarazo con mas ánimo y energía, menos probabilidades de hipertensión, Colestasia, lumbagos, Infecciones urinarias, edemas, várices, un parto con menos riesgos de complicaciones, de menor duración, con menores requerimientos de anestesia, un post parto mas breve y con menores riesgos de problemas.

Aunque no todas las mujeres embarazadas pueden realizar ejercicio por lo que la práctica debe estar autorizada por el médico de cada paciente. En líneas generales la práctica de ejercicio está **contraindicada** en las siguientes circunstancias:

Relativas:

- Hipotiroidismo o hipertiroidismo
- Hipertermia
- Neumopatías agudas (contraindicación temporal)
- Anemia
- Infección sistémica
- Fatiga extrema
- Molestias o dolor músculo esquelético
- Diastasis abdominal
- Contracciones uterinas
- Obesidad excesiva

Absolutas:

- Hipertensión inducida por el embarazo o mal controlada
- Rotura prematura de membranas
- Trabajo de parto prematuro
- Incompetencia del cuello uterino o abortos habituales
- Sangrado (de cualquier tipo)

- Placenta previa
- Retraso de crecimiento intrauterino
- Diabetes materna
- Enfermedad cardíaca materna
- Enfermedad pulmonar restrictiva

4. 4 PERSONAS AFECTADAS POR DOLENCIAS REUMÁTICAS

Dolencias en músculos y las articulaciones que pueden llevar asociada la pérdida de la funcionalidad y de deformaciones. Las causas del reumatismo pueden ser de predisposición genética, infecciones o trauma. Las consecuencias de estas enfermedades incluyen dolor e incapacidad funcional, a veces con menoscabo físico y problemas psicológicos o sociales, que pueden conducir a restricciones de actividad significativas para el enfermo y su inserción social.

Uno de los grandes problemas que presentan estos pacientes es la inactividad y una generalizada inmovilidad, situación frecuente en pacientes con artrosis, debido a que los dolores llevan a una reducción de la actividad a lo que se suma la discapacidad producto del natural progreso de la enfermedad. Esto conlleva pérdida de fuerza muscular y disminución en la producción del cartílago que se encuentra en la articulación afectada, acelerando la enfermedad. Además disminuye la capacidad aeróbica y la capacidad respiratoria funcional. Por otro lado, la disminución de la movilidad conlleva el riesgo de aumentar de peso, llevando a la obesidad (que en si mismo acelera el riesgo de artrosis y exacerba los síntomas).

Por ello, el ejercicio físico es una de las herramientas que más beneficios directos puede aportar sobre el paciente afectado de estas patologías. El desarrollo de un buen plan de ejercicios de mínimo impacto y la asesoría profesional indicada, es de gran ayuda para la disminución de los síntomas y la mejora de la calidad de vida del paciente. “Pilates Salud” utilizando una metodología de trabajo mediante sesiones de ejercicios personalizados y semi-personalizados (según la condición del paciente y la complejidad de su problema) consigue objetivos específicos en los enfermos portadores de algún tipo de enfermedad reumática.

Objetivos

El trabajo de Pilates Salud en Enfermos Reumáticos parte de una evaluación diagnóstica y funcional precisa realizada en la clínica por médicos y fisioterapeutas especialistas. Después se procede a la definición de objetivos y a la selección de ejercicios específicos para la dolencia del paciente.

Entre los objetivos generales a lograr, destacan: la disminución del dolor, y la mejora en la funcionalidad general una mejor capacidad aeróbica, junto a una mayor autoestima y motivación. Nuestro compromiso consiste en asistir a los pacientes con una rehabilitación integral, en la que se actúa a diferentes niveles y con las alternativas posibles que ofrece la medicina holística que caracteriza a la clínica.

Puede haber pacientes que comiencen con un trabajo individual en el que se refuerzan conceptos de movilidad asistida, estabilización articular, trabajo de equilibrio, mejora de la marcha y movilidad general. o pasar a un trabajo integrado

con otros pacientes de su misma condición con la supervisión de profesores de educación física capacitados y con conocimientos de las necesidades que deben ser cubiertas en estas patologías: reforzando la fuerza en extremidades, trabajo de estabilidad lumbo-pélvica, mejora del control motor, relajación y los beneficios del trabajo grupal y la sociabilización.

Para obtener buenos resultados y lograr mejoras estables en el tiempo, es importante crear el hábito del ejercicio por lo cual las sesiones de ejercicio debe ser de tres veces a la semana. Con este esquema de trabajo se logran objetivos generales en aproximadamente tres meses de trabajo regular, observándose además un incremento de la auto-motivación y del compromiso personal de estar y querer sentirse mejor

4.5 EL CONTROL DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Una de las principales causas de muerte en la población adulta son las enfermedades cardiovasculares, favorecidas por el actual estilo de vida: competitividad laboral, hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo, etc. La coexistencia y sinergia de estos factores se traduce en estados deficitarios de salud física, psíquica y social, que conducen a su vez a estados de estrés, depresión y de otras alteraciones que finalmente desembocan en patologías.

Factores de Riesgo Cardiovascular

Intrínsecos

- Sexo: Hombres > 45 años
- Mujeres post-menopausia
- Muerte de familiar directo por enfermedad CV
- < 55 años en el Hombre
- < 65 años en la Mujer
- Antecedentes Personales (Angina, crisis isquemias transitorias, ACV, etc.)

Extrínsecos

- Obesidad: Índice de grasa Corporal > 30
- Insulino-resistencia: perímetro cintura > 88cm en Mujeres, > 102cm en Hombres
- Tabaquismo
- HTA desde Grado 1
- Diabetes, Glicemia > 126
- Dislipidemias:
- Colesterol Total > 250 mg/dL
- Colesterol malo LDL > 155 mg/dL
- Colesterol bueno HDL < 48 mg/dL
- Sedentarismo, actividad física menor de tres veces por semana

El control de riesgo de enfermedades cardiovasculares exige controlar la alimentación y el sedentarismo. Pueden realizarse ejercicios de **baja carga pero de larga duración y una mayor componente** aeróbica por lo tanto y ejercicios de **carga alta pero durante un menor tiempo.**

Con una metodología de trabajo propia de nuestras clínicas, realizamos la selección de los ejercicios y la secuencia más adecuada para realizarlos, estructurando protocolos de trabajo por etapas en base a los objetivos específicos a cumplir con esta tipología de pacientes.

4.6 EL SOBREPESO

El sobrepeso es un problema creciente, especialmente debido a los cambios alimenticios que sufren la población, comidas rápidas e irregulares, falta de actividad física... Ante esto el ejercicio representa la mejor manera de prevenir los efectos del sobrepeso en nuestro organismo.

En las dietas donde no se ha incluido la práctica de ejercicio físico, se aprecia que aunque haya disminución de peso, este puede ser producto de un 25% de pérdida de masa muscular. Por eso es de suma importancia acompañar la dieta de un entrenamiento que persiga incrementar la masa muscular, para mantener un peso estable por más tiempo, dado que el índice metabólico basal constituye entre un 60-70% del consumo energético diario. Hasta un pequeño incremento de la masa muscular puede alterar positivamente los porcentajes del cuerpo. Por lo tanto al subir este índice hasta en la posición de sentado o durmiendo, puede incrementar el consumo de calorías.

La utilización del método Pilates para incrementar la masa muscular es esencial. Diversos investigadores han demostrado que cuando se realiza un ejercicio de forma consciente, con un alto nivel de concentración y control, se produce un incremento de fibras musculares que participan en la fuerza que realiza el músculo, especialmente de fibras rojas, que son las que consumen más niveles de energía, por contar con mayor cantidad de mitocondrias disponibles.

El programa desarrollado para gasto calórico y control de peso corporal se realiza con series de pocas repeticiones y con resistencias variables utilizando resistencias de diferente intensidad. Partiendo de una metodología de trabajo propia de nuestras clínicas, realizamos cuidadosamente la selección de los ejercicios, el material auxiliar, así como la secuencia más adecuada para realizarlos, lo que nos ha permitido estructurar protocolos de trabajo por etapas en base a los objetivos específicos a cumplir con las personas con Sobrepeso.