

T.O Pablo Herrera T.  
Klgo. Miguel Castillo V.  
Klgo. Cristian Escobar P.

# CCR Lirquén

## Rehabilitación, un desafío en tiempos de pandemia



## Objetivos

- ✓ Implementación de estrategias y adaptaciones para dar continuidad al proceso de rehabilitación en el contexto de pandemia, a los usuarios del CESFAM de Lirquén.
- ✓ Implementación de estrategias para fortalecer, educar sobre conductas de prevención y promoción, con la creación de una red de apoyo comunitaria de la agrupación renacer en contexto de pandemia.



## Contexto Centro Comunitario de Rehabilitación

- ✓ Ubicado en las pertenencias del CESFAM de Lirquén, perteneciente al SS Talcahuano.
- ✓ CESFAM Lirquén posee una población inscrita actualizada de 18.000 usuarios aprox.
- ✓ Anualmente ingresan a la sala de rehabilitación 400 usuarios, de las cuales el 5% son usuarios con patologías neuromusculares.
- ✓ Nuestro CCR se encuentra ligado directamente a organizaciones comunitarias que van en pro de la rehabilitación.
- ✓ El equipo CCR integrado por dos Kinesiólogos y un terapeuta ocupacional.







## Contexto Centro Comunitario de Rehabilitación durante Pandemia

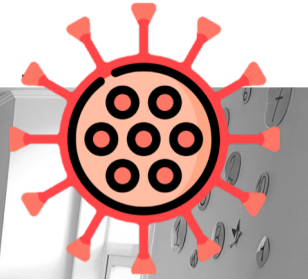
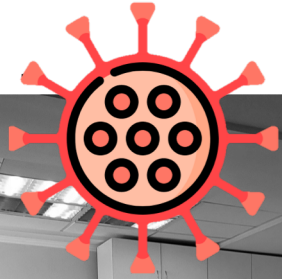
- ✓ El centro comunitario de rehabilitación del CESFAM de Lirquén, producto de la pandemia por SARS COV2, detuvo sus atenciones presenciales el día 17 de marzo del 2020.
- ✓ Se desarrollaron estrategias para poder mantener continuidad del proceso de rehabilitación y implementar un control del estado de salud de los usuarios.
- ✓ Estas estrategias se enmarcan en un nuevo desafío, denominado telerehabilitación.



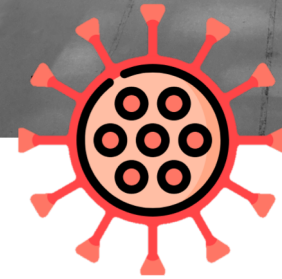
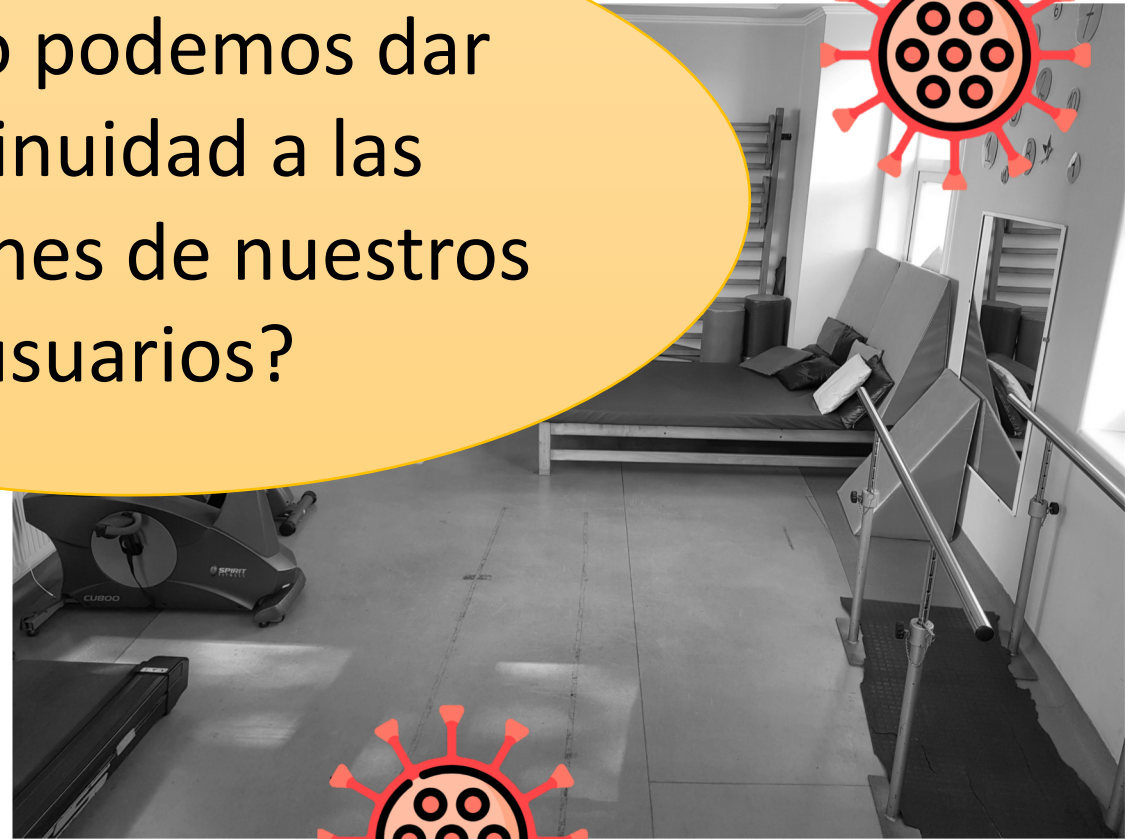
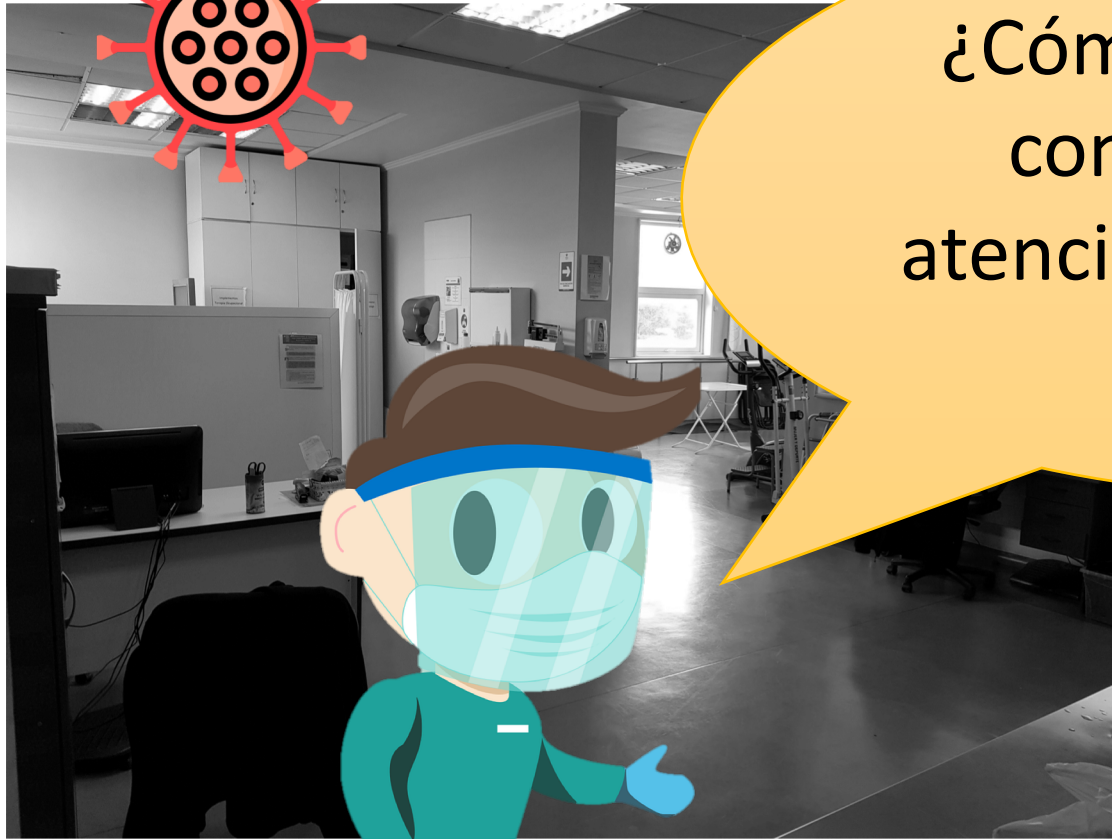








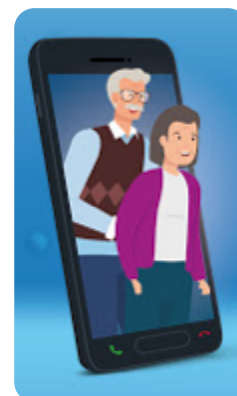
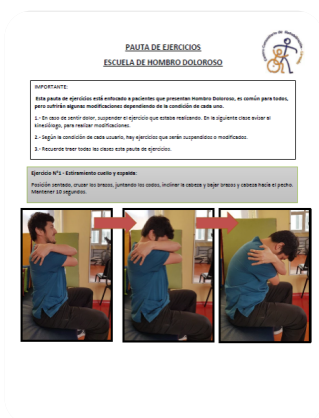
¿Cómo podemos dar  
continuidad a las  
atenciones de nuestros  
usuarios?



# Estrategias Implementadas

Dirigidas a usuarios en proceso de rehabilitación.

Basadas en la comunidad (RBC).



# Medidas iniciales

- Confección de material para ser entregado a usuarios.
- Entrega de material impreso de ejercicios para el hogar.
- Visita domiciliarias a todos los usuarios neuromusculares. ACV y Parkinson.

## PAUTA DE EJERCICIOS ESCUELA DE HOMBRO DOLOROSO



### IMPORTANTE:

Esta pauta de ejercicios está enfocada a pacientes que presentan Hombro Doloroso, es común para todos, pero sufrirán algunas modificaciones dependiendo de la condición de cada uno.

- 1- En caso de sentir dolor, suspender el ejercicio que estaba realizando. En la siguiente clase avisar al kinesiólogo, para realizar modificaciones.
- 2- Según la condición de cada usuario, hay ejercicios que serán suspendidos o modificados.
- 3- Recuerde traer todas las clases esta pauta de ejercicios.

### Ejercicio N°1 - Estiramiento cuello y espalda:

Posición sentado, cruzar los brazos, juntando los codos, inclinar la cabeza y bajar brazos y cabeza hacia el pecho. Mantener 10 segundos.



### Ejercicio N°2 - Estiramiento del cuello:

Posición sentado, cruzar los brazos sobre el abdomen, inclinar la cabeza hacia la derecha y luego a la izquierda. Mantener 10 segundos.



### Ejercicio N°3 - Estiramiento del hombro:

Posición sentado, apoye la mano izquierda sobre hombro derecho, la mano derecha sujete el codo izquierdo y lo lleva hacia el pecho. Mantener 10 segundos.



## CESFAM Lirquén Servicio de Salud Talcahuano



### RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR PARA ADULTOS MAYORES.

Aproximadamente el 60% de los adultos no hace ejercicio de forma regular y el 30% es totalmente sedentario. El nivel de actividad física disminuye con la edad, esto es especialmente significativo después de los 65 años y más de la mitad de este grupo de población no tiene un plan establecido para iniciar un programa de ejercicios.



Hoy sabemos que el ejercicio mejora los parámetros de funcionamiento cardíaco, mejoran las cifras de presión arterial, disminuye el riesgo de infarto cardíaco. La incidencia de diabetes mellitus tipo 2 está disminuida entre aquellas personas que realizan ejercicio físico de forma regular. Los beneficios de la actividad física alcanzan también a la densidad ósea con una disminución en el riesgo de sufrir caídas y del dolor secundario.

### ¿QUIÉNES PUEDEN HACER EJERCICIO?

Prácticamente todos los mayores pueden realizar los ejercicios que se explican en esta Guía. Existen muy pocas razones de salud para no hacerlos, algunas pueden ser el dolor intenso en una articulación, imposibilidad de mantenerse de pie y/o mareos.

### ¿QUÉ PUEDE HACER EL EJERCICIO POR MÍ?

Es bien conocido desde hace tiempo, que el ejercicio y la actividad física son buenos, y no sólo en la esfera física, sino en la mental y afectivo-relacional. Sin embargo, las personas mayores no



recibieron suficiente educación sobre el ejercicio físico, y no se les motivó adecuadamente, pero nunca es tarde para comenzar a cuidarse y a hacer ejercicio, con independencia de la edad que se tenga, ya que en general, todas las personas obtendrán importantes beneficios con el ejercicio.

### TIPOS DE EJERCICIOS

1. Ejercicios de flexibilidad: La elasticidad y flexibilidad disminuyen con la edad, y esta disminución se acentúa aún más con las deformidades óseas, con la debilidad muscular, con el acortamiento de los tendones. Por ello, es imprescindible realizar ejercicios que aumenten la amplitud de los grupos musculares mayores. La distensión del músculo debe mantenerse unos 10 segundos.
2. Ejercicios de fortalecimiento: Los ejercicios de fortalecimiento refuerzan y potencian la musculatura, y por tanto contribuyen a mantener o reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Contribuyendo a mantener controlado el peso y los niveles de azúcar y colesterol en sangre.
3. Ejercicios de equilibrio: Se trata de ejercicios lentos para mantener el equilibrio al caminar. Evitan un problema muy frecuente en los mayores: las caídas, disminuyendo así los riesgos de fracturas de caderas, fracturas vertebrales, y otros accidentes.



¿CON QUÉ FRECUENCIA? Mínimo 3 veces por semana.

### ¿QUÉ DURACIÓN?

- La intensidad ideal, es de 20 a 30 minutos.
- Hacer 30 minutos de un ejercicio, o tres tipos de ejercicios durante 10 minutos cada uno.

# Medidas Implementadas



- Creación videos de ejercicios terapéuticos.
- En estos videos se considero las siguientes condiciones de salud.
  - ✓ Cervicalgia.
  - ✓ Hombro Doloroso
  - ✓ Epicondilitis – Tenosinovitis de Quervain.
  - ✓ Lumbago.
  - ✓ Coxartrosis y gonartrosis.
  - ✓ Esguince de rodilla y tobillo.
  - ✓ Fascitis plantar.
  - ✓ Parálisis Facial.
  - ✓ Neuromusculares.

## Evaluación del material audiovisual

Todos este material fue revisado y visado por el área de comunicaciones del SST.  
Esto hizo mas lenta la entrega del material a los usuarios.



MÁS DE YOUTUBE

- ▶ YouTube Premium
- ♥ Videojuegos
- 🔊 En vivo
- 💡 Aprendizaje

- ⚙ Configuración
- 🚩 Historial de denuncias
- ❓ Ayuda
- 💬 Enviar comentarios

Acerca de Prensa  
Derechos de autor  
Comunícate con nosotros  
Creadores Publicidad  
Desarrolladores

Condiciones Privacidad  
Política y seguridad  
Cómo funciona YouTube  
Prueba funciones nuevas



# Centro Comunitario de Rehabilitación CESFAM Lirquén

7 suscriptores

PERSONALIZAR CANAL

ADMINISTRAR VIDEOS

PÁGINA PRINCIPAL

VIDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

CANALES

DEBATE

ACERCA DE



## Descripción

Canal del Centro Comunitario de Rehabilitación perteneciente al CESFAM Lirquén.

Fono contacto: 412688308

## Detalles

Ubicación: Chile

## Estadísticas

Se unió el 13 abr. 2020






CESFAM Lirquén  
Servicio de Salud Talcahuano

## Que es el dolor de Hombro

Síndrome caracterizado principalmente por dolor en región del hombro de diversa etiología.

- La causa más frecuente es la patología es pinzamiento subacromial del tendón del músculo supraespinoso.
- Con menor frecuencia se debe a la irradiación dolorosa, proveniente de: columna cervical, corazón, pulmón y abdomen



# Entrega del material audiovisual

- ✓ Se realizó en una primera instancia a los usuarios que se encontraban en control en la sala al momento de suspender las atenciones presenciales.
- ✓ Los medios fueron por WhatsApp o mail, como le fuera más cómodo al usuario.
- ✓ Registro de entregas en plataforma TrakCare.





# Seguimiento

- ✓ Llamado telefónico.
- ✓ Mensajería de texto (WhatsApp).
- ✓ Video llamada.
- ✓ Control y acompañamiento.
- ✓ Educación sobre pandemia.
- ✓ Registro de seguimiento como fonoconsulta en plataforma TrakCare.



# Evaluación del material audiovisual

Tu canal ha conseguido 642 visualizaciones hasta ahora



## Datos obtenidos

- En total se han realizado más de 400 contactos desde abril a Octubre.
- El 90% han sido fono consultas.
- Ingresado por Telerehabilitación: 26 usuarios.
- Total de usuarios con control en la sala: 92 usuarios
  - 20 - ACV.
  - 11 - Parkinson.
  - 61 - Musculoesqueléticos.



## Medidas Iniciales RBC

- Catastro números telefónicos.
- Personas dispuestas a participar.
- Identificación de redes de apoyos activas.



# Medidas Implementadas

- Creación red de acompañamiento telefónico.
- Implementación en agrupación de PsD Renacer.
- Gestión de insumo.
- Trabajo en red.
- Registro de red en TrakCare.





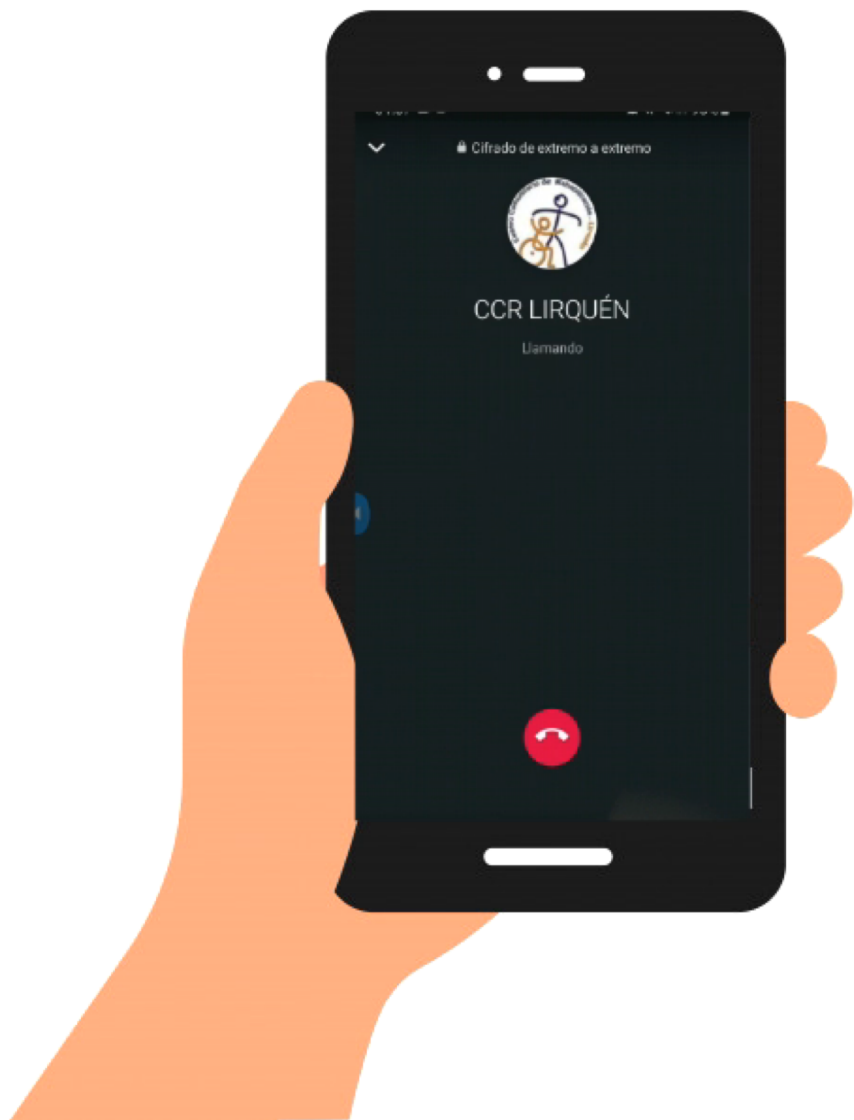
# Red de Acompañamiento Telefónico

- ✓ Educación sobre el contexto de pandemia.
- ✓ Información sobre funcionamiento del CESFAM.
- ✓ Acompañamiento emocional y afectivo.
- ✓ Participación Social.
- ✓ Actividades vinculadas.
- ✓ Redes de apoyo.
- ✓ Ejecución de diagnóstico participativo.

# Alcances de la Red

- La red de acompañamiento sigue activa, entregando información oportuna a 35 grupos familiares de la localidad de Lirquén.
- La red cuenta con la participación activa de dirigentes de juntas de vecinos.
- Pesquisa oportuna de posibles casos de sospechas dentro de la red de acompañamiento.
- Gestión y coordinación continua con red de rehabilitación.





Experiencia  
Usuarios  
Telerehabilitación  
y Red de  
Acompañamiento



T.O Pablo Herrera T.  
Klgo. Miguel Castillo V.  
Klgo. Cristian Escobar P.

# CCR Lirquén

## Rehabilitación, un desafío en tiempos de pandemia

