

Estudiantes de Kinesiología UC desarrollaron material para estimular la actividad física, sensorial y cognitiva en niños y personas mayores



y con tus manos ayúdala a llevar sus pies hacia su boca

La combinación de la pandemia y la introducción de las tecnologías como enlace entre los equipos de salud y la población de mayor riesgo confinada en sus hogares, fueron los catalizadores que inspiraron a alumnos y docentes de la carrera de Kinesiología de la Pontificia Universidad Católica, a desarrollar estrategias curriculares y extra-curriculares para abordar necesidades de diferentes poblaciones.

Dentro de las actividades extra-curriculares del 2020 se crearon videos de promoción de ejercicio físico para personas mayores, los cuales fueron distribuidos a través de programas comunales en Puente Alto, Providencia, Macul, Renca y Estación Central, y a través de "Camina 60+". Los videos para adultos mayores consideran el resguardo de la seguridad en casa y la ejercitación con elementos disponibles en el hogar y funcionales para la rutina cotidiana, incluyendo ejercicios aeróbico, de movimiento articular, fuerza, equilibrio, idealmente realizando una rutina 3 hasta 5 veces por semana. Como complemento se crearon videos sobre manejo de dolor, una de las principales barreras para la realización de ejercicio en este grupo. Programa de ejercicios para personas mayores en el siguiente link: <https://vimeo.com/showcase/7734864>

Otro grupo abordado fueron los niños, a través de videos para fomentar habilidades sensorio motoras en pacientes pediátricos de Fundación Patronato Madre e Hijo de la comuna de Santiago; videos de juegos en el hogar para niños de 2 a 4 años anclados al facebook de la carrera; y capacitación online para educadoras de jardines de comuna de María Pinto basado en un diagnóstico interdisciplinario realizado durante el 2019. los videos orientados a niños, buscan disminuir el estrés y la ansiedad causada por el encierro prolongado,

utilizando el juego como una instancia de diversión, actividad física, desarrollo de la creatividad y de relaxo, recurriendo a elementos comunes del hogar como cojines, mantas y cajas de cartón. Juegos para niños en el hogar en el siguiente link: <https://bit.ly/2YpQ3jX>

Dentro de las actividades curriculares, Aprendizaje Servicio, es una metodología de aprendizaje basado en la experiencia social, que reúne docentes, estudiantes y comunidad, en busca de soluciones para necesidades genuinas de ésta. Durante el 2020 se trabajó con cursos de primero y segundo año, con los que se crearon materiales educativos para personas mayores de las comunas de Puente Alto, La Reina, Ñuñoa y Macul, y niños y niñas de la Fundación Nuestros Hijos.

La telerehabilitación es un instrumento que se posicionó en el 2020 y que abre importantes oportunidades para el seguimiento y acompañamiento de los segmentos más vulnerables y este tipo de instancias, ayudan a conectar a especialistas de la salud con la comunidad. Los cursos de tercero, cuarto y quinto con esta metodología realizaron sesiones de distancia para personas mayores de las comunas de



Providencia y Puente Alto, y para la atención de pacientes oncológicos del Hospital Sótero del Río.

Las actividades de vinculación con el medio fomentan el trabajo transversal entre la comunidad, docentes y estudiantes, permitiendo a estos últimos poner en práctica diversas habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera. Comunicación oral, trabajo en equipo, pensamiento crítico y compromiso social, son las principales habilidades que desarrolla la metodología de aprendizaje de servicio.

Fernanda Calvo, docente de la carrera de Kinesiología UC, destaca la importancia de este programa, que nace en el 2016, con sello de servicio social y conocimiento aplicado, dado que "permite diseñar un servicio educativo sobre envejecimiento cognitivo, sensorial, motor y riesgo de caída a personas mayores que viven en la comunidad, fortaleciendo en nuestro alumnado el compromiso social, sus habilidades comunicativas y el trabajo colaborativo en equipo. Los alumnos pueden participar a lo largo de su carrera y además poner en práctica sus conocimientos y técnicas, desafiando la creatividad y la innovación mediante el desarrollo de soluciones y herramientas acordes a las necesidades del entorno social y físico, además de conectarse con organizaciones civiles en el territorio".

Por su parte, Jennifer Arcken, Coordinadora del Área de Programas del Departamento del Adulto Mayor de la Municipalidad de Puente Alto, comenta que: "durante este año de emergencia sanitaria, se agradecen inmensamente las instancias de participación otorgadas por los docentes y los alumnos de la carrera de Kinesiología, y de la que pudieron beneficiarse personas mayores de nuestra comuna, pues éstas, además de responder al desafío



de la innovación tecnológica en la implementación de instancias de telerehabilitación y talleres de ejercicio kinésico grupales vía web, permitieron también retomar y reforzar medidas de autocuidado en los adultos mayores, reactivando la salud física. Se agradece el buen trato en las prácticas educativas, la valoración del adulto mayor como sujeto de derecho y las herramientas entregadas para la implementación de rutinas de ejercicio en la vida de nuestros adultos mayores".

Finalmente, Jorge Campos, alumno de cuarto año de Kinesiología UC, destacó la importancia que tuvo este conjunto de iniciativas en el contexto de la pandemia y la interrupción de las prácticas clínicas, demostrando el positivo impacto de la telerehabilitación como un método de terapia innovador y complementario a la atención presencial. "Fue muy gratificante ver el nivel de compromiso de los pacientes confinados, quienes además de aprender a manejar las tecnologías, fueron muy rigurosos en cumplir sus rutinas de trabajo. El mérito fue de ellos en un 60 a 70% de los resultados. El trabajo logrado fue un cambio en el hábito y la calidad de vida de los pacientes, y muchos se lo tomaron con una excelente actitud, mejorando no solo la condición física y psicológica, sino también logrando un positivo impacto biopsicosocial. La telerehabilitación demostró su validez, cuando es dirigida por un terapeuta y cuenta con el compromiso del paciente".