

Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: [rodrigoespinelvalencia@gmail.com](mailto:rodrigoespinelvalencia@gmail.com)

¡Saludos a todos!

Soy Rodrigo del Caño Espinel, fisioterapeuta.

Os envío un "pequeño" resumen y documentación que me parece interesante a raíz del encuentro que tuvimos en el CFIE en el curso "Educar en hábitos de vida saludables". Espero que os gustase y os haya sido útil, al menos un poco y lo mismo con este documento. Siento la tardanza en mandar esta documentación. Es mi responsabilidad. Os dejo mi contacto por si necesitáis cualquier cosa, aclarar algún tema, hablar, fisioterapia, vida... ☺

E-mail. [rodrigoespinelvalencia@gmail.com](mailto:rodrigoespinelvalencia@gmail.com). Tlfn. 658060143.

En primer lugar comparto con vosotros imágenes de algunos de los ejercicios que realizamos para mejorar y prevenir algunas de las patologías más prevalentes en docentes.

Ejercicios de hombro:

Extensión de hombro



Flexión de hombro



Rotación interna



Rotación externa



Separación:



Ejercicios para el cuello:

Flexión



Extensión (doble mentón)



Lateral izq. Y dcha.



Recordando los ejercicios de mano y dedos que propusimos:

Agilidad de dedos. Realizar rápidamente pinza de todos los dedos con respecto al primer dedo, "gordo"



Pinza: (realizar enfrentado cada dedo con respecto al primero, al dedo "gordo").



Calentamiento de dedos:



Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

Ejercicios para musculatura del antebrazo. (Prevención y tratamiento de epicondilitis).

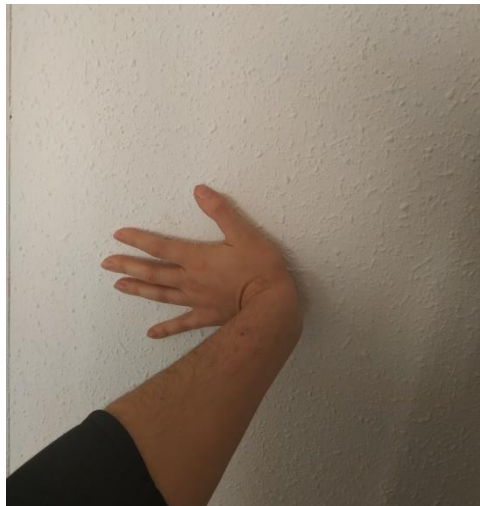
Flexión-extensión de muñeca



Pronación- supinación de muñeca:



Estiramiento musculatura flexora, y para prevenir el síndrome del túnel carpiano.



Aquí algún vídeo de los que se pueden coger varios ejercicios para calentamiento de manos.

<https://www.youtube.com/watch?v=uzrkSPxxHJU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPyMdcNQtmc&t=151s>

Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

Cuidado de la voz, ejercicios:

“Auto-masaje de la garganta y musculatura anterior de mandíbula y cuello”.

<https://www.youtube.com/watch?v=0FrBFRbBBW8&t=119s>

“Calentamiento vocal avanzado – voz preparada en 5 minutos”. (Sorprende un poco 😊)

[https://www.youtube.com/watch?v=F3\\_Ho3yq05I](https://www.youtube.com/watch?v=F3_Ho3yq05I)

Recordad el ejercicio que hicimos para la respiración diafragmática. La respiración es clave tanto para cantar como para hablar. Como sabéis, debéis cuidar vuestra voz.

“Consciencia de la respiración diafragmática y torácica”.

<https://www.youtube.com/watch?v=MISENebf-qo>

También existen muchos métodos basados en la respiración para técnicas de relajación, para mejorar estrés, ansiedad... Recordad el síndrome del “burn out” tan presente entre docentes.

Tanto para la voz como para los problemas de salud mental o de relajación sabéis que existen profesionales especializados en ellos.

Os recuerdo la aplicación que dijimos en clase como feedback para guiarnos la respiración. Se llama “Breath”.

Cuidado del oído:

Existen aplicaciones gratuitas que miden los decibelios de sonido. Podría ser interesante para concienciar a los alumnos a la hora de no gritar, hablar todos a la vez etc. o simplemente protegerlos y protegerles. Una de ellas para móvil se llama “Sonómetro”.

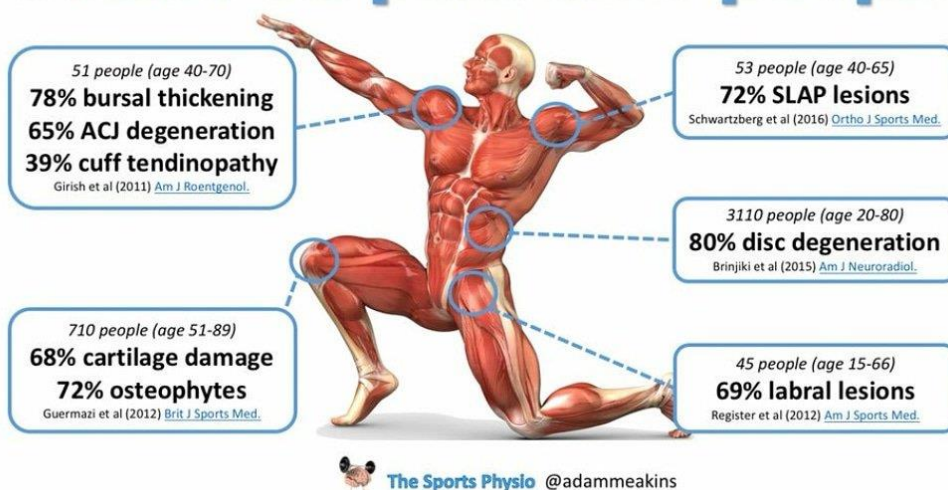
Se mencionó la regla de los 20-20-20, creada por oftalmólogos para el cuidado de la vista, y que podíamos aplicar para evitar posturas mantenidas. Una manera de cuidar vuestra vista y los dolores musculares. Ojo al síndrome visual informático y la adicción a las tecnologías.

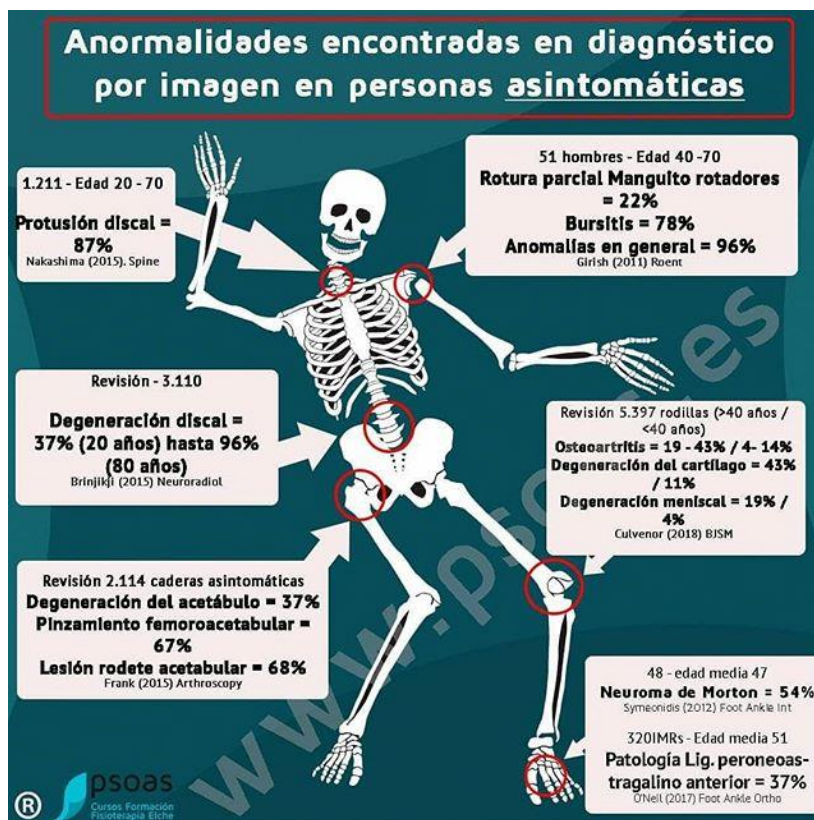
<https://prevencionar.com/2018/06/06/conoces-la-regla-20-20-20-para-cuidar-tu-vista/>

También hablamos en clase de los estiramientos. Una forma de clasificarlos podría ser estáticos y dinámicos. Hablamos de que los estiramientos estáticos pre-competición no previenen lesiones, pero de nuevo existen varios estudios contradictorios al respecto. En todo caso que no prevengan lesiones no quiere decir que no se puedan hacer, si hacen sentir mejor etc.

Otro tema que comentamos es el de las pruebas de imagen. Aquí os dejo alguna imagen-resumen con algunas de las patologías más frecuentes encontradas en pacientes asintomáticos. Esto quiere decir que se realizaron pruebas de imagen (radiografías, resonancias magnéticas...) a pacientes asintomáticos, y en un gran porcentaje de ellos se hallaron anomalías anatómicas, como por ejemplo, degeneración de cartílago (famosa artrosis, acordaos que hay diferentes grados), degeneración meniscal e incluso meniscos rotos, protusiones o hernias discales... lo cual indica que fueron hallazgos casuales y que NO SIEMPRE que exista un dolor y se encuentre uno de estos hallazgos va a ser el responsable del dolor. Otras veces sí. Para eso los profesionales debemos explicar y comprobar que dichos hallazgos sean la causa y no que simplemente estén correlacionados (correlación no significa causalidad). Por último si no os convece un argumento de un sanitario no dudéis en pedir siempre una segunda opinión. Recordad como norma general, salvo urgencias o casos muy claros el tratamiento primero debe ser conservador y no invasivo, por los riesgos que existen. En cuanto a tratamiento conservador lo más demostrado para gran parte de las patologías es el ejercicio físico, pero bien explicado, pautado, dosificado y ejecutado. Como ejemplo lo hablado para las tendinopatías (tendinitis), actualmente el ejercicio físico es lo más demostrado y efectivo para regenerar los tendones.

## Scans on pain free people





Aquí os dejo un artículo donde explican esto de una forma sencilla. En general esta página está muy bien, os podéis fiar y los artículos son comprensibles para toda la población, como debe de ser, os la recomiendo.

<https://lafisioterapia.net/cartilago-desgastado-menisco-roto-en-la-rodilla>

Otro tema que se sacó, por parte de una compañera fue el de las enfermedades profesionales y si los problemas asociados a la voz están reconocidos como tal en docentes. No tengo la solución a este tema, pero si he estado buscando algo de información y hablando con compañeros y podría ser que si esté recogido, pero no lo tengo claro. Tampoco tengo claro si es la mutua la que decide esto y en que se basa. Pero si queréis indagar un poco en el tema os dejo aquí la siguiente información que creo que podría ser la clave. Os dejo por un lado un decreto que creo que es clave en este tema y por otro el CIE 9 que es una clasificación de enfermedades por la que nos guiamos los profesionales sanitarios. Si alguien lo averigua y lo quiere compartir con el grupo por mi encantado, se lo comentáis a Rubín. Creo que en el decreto está recogido, se ve rápido.

Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.



Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-22169>

CIE 9: El CIE-9 es el acrónimo de la Clasificación Internacional de Enfermedades, novena edición, publicada por la Organización Mundial de la Salud -OMS- y cuyo fin es clasificar las enfermedades, afecciones y causas externas de enfermedades y traumatismos, con objeto de recopilar información sanitaria útil relacionada con defunciones, enfermedades y traumatismos (mortalidad y morbilidad).

[https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index\\_9\\_mc.html](https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_9_mc.html)

Posturas:

Como os comenté al principio de la clase no parece claro que haya posturas malas, y lo único que conseguimos al decirlo es crear el efecto nocebo que también os comenté. La clave como os dije parece ser no permanecer mucho tiempo en la misma posición, cambiar la postura, movernos y estar en buena forma física. Cómo os decía antes se puede usar la regla del 20-20-20 o similar. Aquí algunos de los ejercicios comentados para moverse cada cierto tiempo.

‘Lanzamiento de flechas’



Flexión cervical



Lateralización cervical



Lateralización + flexión cervical



Extensión + lateralización



Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

Haced muchos ejercicios tanto para la circulación como para los dolores de columna, recordad las planchas que también hicimos alguna en clase.

Y recordad los beneficios del ejercicio físico, (salud mental, hipertensión, sobrepeso, mejora la digestión, sistema inmune, diabetes, cáncer...) o quizás mejor dicho, los perjuicios del sedentarismo. Importante la hidratación para prevenir golpe de calor...

Los alumnos deben comprender que la condición física es fundamental para todos los aspectos de la vida, para todos los puestos de trabajo, y especialmente para trabajos puramente físicos, también para oposiciones...

Acordaos de la autoexploración tanto de lunares y piel como de genitales. La clave es repetirlo cada cierto tiempo. Y vigilar cambios en orina, heces...

En cuanto a alimentación y hábitos saludables...:

Os dejo aquí unos vídeos muy buenos y claros de un nutricionista enfocado al veganismo y vegetarianismo, pero que toca varios temas de nutrición en general. De verdad que están genial.

Dieta vegetariana: "Mitos y realidad", de: "Mi dieta cojea".

<https://www.youtube.com/watch?v=Dt0j4fFxbO4&t=1882s>

Y del mismo canal/autor: "Educación desnutrida" (me parece muy apropiado para docentes).

<https://www.youtube.com/watch?v=uDrxpil7gXM&t=107s>

Aquí os dejo un artículo de la asociación americana de dietética y nutrición sobre estas dietas. Pero casi todas las asociaciones de nutrición y medicas por no decir todas avalan que es saludable, si está bien planificada.

Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. Y es del 2009...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>

Os copio parte del resumen:

"Es la posición de la American Dietetic Association que las dietas vegetarianas planificadas adecuadamente, incluidas las dietas vegetarianas o veganas totales, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para las personas durante todas las etapas del ciclo de vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la infancia y la adolescencia, y para los atletas."

Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

Fijaos si es saludable que el otro día leí que los seguros médicos te cobraban menos si eras vegano... y ya sabemos que estas compañías no juegan con el dinero...

<https://biovictor.com/2017/08/eres-vegan-tu-seguro-de-vida-te-saldra-mas-barato/>

Por supuesto siempre habrá profesionales desinformados que seguirán diciendo que no... y que hacen falta proteínas... lo primero es informarse de qué son las proteínas (todos los alimentos tienen proteínas). Mientras otros seguiremos dando voz a los que no la tienen, los más perjudicados y desprotegidos. Ojalá os suméis a la causa. Es cuestión de replantearse el porqué de las cosas, quitarse alguna venda y hacer algún sacrificio al principio.

Una vez conocido esto, ya sólo queda plantearse la parte ética, que se resume en matar o no matar. No es un proceso fácil, pero os animo a que indagéis, y/o al menos que los alumnos lo conozcan. Os lo agradezco.

Así mismo el resto de animales (no humanos) necesitan al igual que nosotros hacer ejercicio y moverse. La ley aunque muy ambigua así lo recoge, pero no se aplica o sólo en caso de denuncias, pero se puede denunciar. En estos momentos de aislamiento podemos empatizar con los animales permanentemente atados, aislados etc.

No os voy a poner ningún enlace a documentales de las condiciones de los animales previo y durante la muerte, pero si buscáis lo encontraréis, y si no... ¿por qué no se hace con los alumnos una excursión a un matadero? .....

En cuanto a nutrición en general os recomiendo otros dos documentales que creo que os sorprenderá o reafirmará lo que ya sabéis y seguramente os indignará un poco...

Sobredosis de azúcar.

<https://www.youtube.com/watch?v=3q9eh9TWFGM>

y este otro :

Colesterol: el gran engaño

[https://www.youtube.com/watch?v=9a6NEQ\\_RuvQ](https://www.youtube.com/watch?v=9a6NEQ_RuvQ)

Os mencioné el tema del hambre emocional por si queréis leer sobre el tema.

Rodrigo del Caño Espinel. Fisioterapeuta. E-mail: rodrigoespinelvalencia@gmail.com

Otros temas que me hubiese gustado mencionar/debatir (pero no dio tiempo) con respecto a hábitos saludables aunque muy diferentes son (para plantear y debatir con alumnos si os parece oportuno):

Deporte:

¿Es buena la competitividad?

¿Son los deportistas los verdaderos héroes de la sociedad (sueldo)?..... (Muy de actualidad ahora que vemos la importancia de todas las profesiones, transportistas, sanitarios, reponedores, limpiadores...).

El doping.

Apuestas deportivas y ludopatía.

Uso de animales en deporte.

Malos hábitos, tabaco, alcohol...

Ecologismo.

Preparación del duelo.

Etc.

En definitiva creo que lo importante es tener un espíritu crítico, replantearse lo que se da por bueno, desaprender y volver a aprender si es necesario y saber buscar la información y contrastarla adecuadamente.

Un placer haber pasado con vosotros ese ratito. Para cualquier cosa tenéis mi contacto.

¡Saludos!

Declaro no tener ningún tipo de conflicto de interés con las páginas, enlaces, profesionales y materiales aquí presentados.

Mi único interés es la salud, la verdad y la vida de todos los seres sintientes.