



Rehabilitación Beraun
CENTRO PSICOFÍSICO

Ponle otro ritmo a tu salud innova

Un Proyecto para
mejorar tu calidad
de vida

CENTRO de REHABILITACIÓN BERAUN
Aldakoenea kalea, 1 bajo (Bº Beraun)
20100 Errenteria (Gipuzkoa)
Tel. / Fax: 943 34 01 12

www.centrorehabilitacionberaun.com



Este folleto tiene como objeto:

- Predisponer a la empresa y a los trabajadores a participar en el proyecto Ponle otro ritmo a tu salud. Innova.
- Fomentar entre los trabajadores el compromiso personal con su salud.
- Establecer un compromiso comercial entre la empresa, los trabajadores y el **Centro de Rehabilitación Psicofísico Beraun**.



Introducción:

- Este proyecto se ubica en lo que se denomina **prevención secundaria**, que son todas aquellas acciones de detección precoz, para tratar las enfermedades o lesiones en sus primeros síntomas, optimizando las posibilidades de una completa curación.
- El inicio de una lesión o los **primeros síntomas** se pueden dar en cualquiera de las actividades que desarrollamos en el hogar, en el trabajo, en el deporte o en el ocio y tiempo libre.
- Es importante clarificar en cuál de las actividades se ha iniciado la lesión para poder ir al **origen del problema**, como podrían ser malas posturas al planchar o en el sofá, trabajos repetitivos sin descanso en el puesto laboral, ejercicios realizados sin precalentamiento y forzados.

El **Centro de Rehabilitación Psicofísico Beraun** actúa en el proyecto **Ponle otro ritmo a tu salud. Innova** con sus profesionales (médico rehabilitador, fisioterapeutas y monitores especializados) con el objetivo de:

- **Promover la salud laboral de los trabajadores** de la empresa facilitando el **acceso a servicios preventivos** (mantenimiento) que consisten en disminuir el impacto o las posibles consecuencias del tipo de trabajo; detectando y aplicando los tratamientos a las lesiones en estados muy tempranos tales como contracturas, cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, ciáticas, pubalgias,...
- A su vez, se establece un historial médico, tratamiento, seguimiento y estrategia de comunicación que promueva la **adquisición de hábitos saludables**.

Prevención en fisioterapia:

- Estamos acostumbrados a ir a un Centro de Rehabilitación/ Fisioterapia cuando ya hay un daño. El **Centro de Rehabilitación Psicofísico Beraun** innova sus servicios trabajando en prevención primaria, secundaria y terciaria. Es decir, ofreciendo un servicio a las personas que están aptas para el trabajo y entendiéndose que son personas sanas.
- Este servicio consiste en **educar para hacer salud** y actuar con aquellas técnicas sanitarias que permitan adelantarse al inicio de una lesión. Y si ésta se ha iniciado, actuar en el proceso curativo.
- Estar como colectivo laboral y en un proyecto de prevención secundaria, requiere **tener conciencia de la importancia de la salud** y de las formas disponibles para contrarrestar los malestares de la vida cotidiana.
- Hay que acostumbrarse a **invertir en un cuerpo sano** porque es más rentable que invertir en un cuerpo enfermo o aquejado.



- Las personas que participan en este proyecto deben tener en cuenta que, su **foco de atención**, lo deben de poner en la **Educación para la Salud** de forma integral. Ya que hay que trabajar todas las actividades que se hacen al cabo del día de forma transversal, única forma de saber en dónde se origina el problema, en dónde se deben de hacer las correcciones y qué otras actividades hay que evitar hasta conseguir su curación.
- Es imprescindible que las personas intervinientes en este proyecto (trabajadores, profesionales sanitarios y monitores) estén perfectamente alineadas con los objetivos a conseguir y, que tengan en cuenta, que **la figura principal es el trabajador** que acepta voluntariamente participar poniéndole otro ritmo a su salud.

ENFERMEDAD



PROMOCIÓN
PREVENCIÓN

SALUD



10 hábitos saludables

1 Beber bastante agua.

Procura beber de 8 a 10 vasos al día.



2 Consumir alimentos ricos en fibra.

Tales como los vegetales, las frutas frescas, los granos enteros, las legumbres, las nueces, los frutos secos, las semillas crudas,...



3 Hacer ejercicio regularmente.

Caminar a diario o levantar pesos livianos de forma frecuente es más recomendable que realizar ejercicios aislados de alto impacto.



4 Reducir el consumo de grasa.

Nos referimos a las grasas saturadas o grasas trans presentes básicamente en la llamada comida basura.



5 Limitar la sal.

Ayudará a reducir la retención de agua y la presión arterial alta, entre otros.



6 Dormir unas 7 horas al día.

Ya que durante las horas de sueño es cuando nuestro cuerpo se recupera de la actividad del día.



7 Eliminar los malos hábitos.

Dile adiós al consumo excesivo de cafeína y otros estimulantes así como al alcohol y al tabaco.



8 Deshacerse de los carbohidratos refinados.

Intenta reducir el consumo de los alimentos con grandes cantidades de azúcar.



9 Mantener un peso saludable.

Un exceso de peso así como una rápida pérdida de kilos no es recomendable.



10 Reducir el estrés.

Aprende a gestionar el estrés y las tensiones de la vida cotidiana.

