PROGRAMA DE
Envejecimiento Activo

Las personas con problemas de salud mental, presentan un riesgo mayor de padecer **problemas de salud física**, por lo que el conocimiento y detección temprana de tales problemas, resultará crucial para el desarrollo de futuras buenas prácticas que promuevan un proceso de envejecimiento saludable.

Gracias a un **tratamiento integral (bio-psico-social)**, no solo farmacológico, la esperanza de vida de las personas con problemas de salud mental se ha alargado y mejorado, contribuyendo así a la plena integración social.

SALUD MENTAL
MIRANDA

OBJETIVOS

El objetivo general del programa, como su nombre indica, sería el logro de un envejecimiento activo y saludable, concebido como una de las prioridades en la atención de las Personas con Enfermedad mental.

El logro de este objetivo se concreta en las siguientes líneas de trabajo y actividades:

- *Promoción de hábitos* y estilos de vida saludables.
- *Dotación de herramientas* que permitan mejorar aspectos relacionados con la autoestima, alimentación y la actividad física.

ACTUACIÓN Actividad física y Deporte

A través de esta actuación se pretende instaurar una rutina semanal de actividad física moderada, teniendo en cuenta las peculiaridades de cada persona, considerando al individuo como un todo (Mente-Cuerpo), valorando los efectos positivos que tiene la práctica de ejercicio, mejorando la condición física y mental, así como la calidad de vida de las Personas con Enfermedad Mental.

OBJETIVOS

- Mejora la forma fisica, la funcion cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa osea y, ademas, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.

- Mejora la salud mental: mejora la autoestima y autoconfianza, aumenta la sensación de control, reduce los sintomas de ansiedad, depresion y disminuye el estres.

- Ofrece oportunidades de socializacion y el aprendizaje de habilidades.

- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades cronicas en la vida adulta como enfermedades del corazon, hipertension, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado), obesidad u osteoporosis.

PARTICIPANTES

El grupo de participantes es bastante homogéneo, si bien dadas las peculiaridades de los usuari@s y su demanda, la actuación de Actividad física durante el año, se divide en 3 grupos, y tres actividades diferentes:

-Yoga, para aquellas personas que han requerido una modalidad de ejercicio más específico.

- Act. Física (Paseos Saludables y ejercicios aeróbicos y de coordinación.). Para aquellos/as que querían realizar una actividad menos intensa y comprometida.

- Estiramientos: Para aquellas personas que necesitan una rehabilitación constanteMejora de la postura y consciencia corporal, mejorala movilidad articular, el riego sangúineo y flexibilidad y pautada por su médico.

* Camino de Santiago/ Terapia Equestre/ Bailes de Verano : Para tod@s los que se apunten.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDADES

Se realizan por una hora y media, una vez por semana durante todo el año y son:

- Paseos saludables: Buscando el medio natural y tranquilo en diferentes rutas de la ciudad. En verano, se incorporan elercicios en máquinas de parque activo. Cuando el tiempo no lo permite, se sustituye esta actividad por la de Ejercicios aeróbicos y de coordinación.
- Ejercicios aeróbicos y de coordinación: Ejercicio físico adaptado, llevado a cabo en el centro. Se realiza una coreografía de aeróbic acompañada de música.
- Ejercicios de estiramiento: Trabajando la postura, movilidad articular, el riego sangúineo y flexibilidad con fines terapéuticos o rehabilitadores (Prescritos desde un especialista médico).
- Yoga/Fisio Spa Acua: Sesiones de yoga terapéutico desarrolladas en la escuela NATAYOGA.

Cada actividad anteriormente reflejada se termina con ejercicios de relajación y respiración.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDADES PUNTUALES

De manera anual y en relación a la actividad física, se desarrollan las siguientes actividades:

- Camino de Santiago: Realizando una etapa de unos 10 Klm. Acompañados por la Asociación Amigos del camino, comenzamos con la ruta en Ribaguda en el año 2014, habiendo llegado hasta Monasterio de Rodilla, a unos 20Km. de Burgos.

- Terapia Ecuestre: Se realiza una sesión por grupos de 10 personas, impartida por un monitor ecuestre en Gaubea, centro ubicado en Villamaderne, Álava.

- Bailes de Verano: La sesión se inicia con un calentamiento, continúan con el bloque de baile y movimiento y finaliza con una relajación. Se ejecutan bailes latinos, danza del vientre, bailes de salón , estiramientos, calentamientos....

ACTIVIDADES

Paseos Saludables

- El paseo comienza en el Centro Salud Mental Miranda, teniendo lugar los jueves de 11.30 a 13.00h. Suelen participar unas 15 personas acompañadas por 1 monitor/a. Al finalizar el paseo se realizan unos ejercicios de respiración y una sesión de relajación en el Centro.

- Los objetivos específicos son: Favorecer el ejercicio físico como práctica saludable, así como favorecer la socialización de l@s usuari@s.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 8,6 sobre 10.

ACTIVIDADES

Ejercicios aeróbicos y de coordinación

- Se realizan los jueves de 11,30 a 13,00h en el Centro Salud Mental Miranda, como alternativa a l paseo Saludable o cuando el tiempo impide salir a la calle. Participan 15 personas guiados por un monitor/a.Al finalizar la sesión, se realizan unos ejercicios de respiración y una sesión de relajación en el Centro.

- Los objetivos específicos son: Mejora los procesos cognitivos y la función cerebral. Mejora el estado de ánimo, proporcionando bienestar a nivel físico y mental.

- El grado de satisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de 8,6 sobre 10.

ACTIVIDADES

Ejercicios de Estiramiento

- Se realizan los jueves de 12,00 a 13,00h en el Centro Salud Mental miranda como alternativa al Paseo Saludable o a los Ejercicios aeróbicos y de coordinación. Son guiados por un monitor/a atendiendo a las necesidades específicas de los usuari@s que tienen problemas a nivel físico que les impide realizar un ejercicio físico más intenso. Participan 3 personas, una muestra problemas de movilidad articular, otra tiene trombos en una pierna y la última emplea muletas por una operación de rodilla de la que no ha tenido buena recuperación. Al finalizar la sesión se realizan unos ejercicios de respiración y una sesión de relajación en el Centro.

- Los objetivos específicos son: Adquirir una mayor conciencia corporal, prestando atención a la situación- problema físico, llevando a cabo las prescripciones médicas y logrando un mayor bienestar físico y mental.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 8,2 sobre 10.

ACTIVIDADES

Yoga

- La actividad tiene lugar los jueves de 12,00 a 13,00h. Participan 8 personas acompañadas por una monitora desde la Asociación hasta el centro NATAYOGA.

- Los objetivos específicos son: Beneficiar la salud mental, prevenir y mejorar dolencias corporales, en suma lograr un equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 9 sobre 10.

ACTIVIDADES PUNTUALES

Camino de Santiago

- Suele tener lugar un día del mes de Mayo, acompañados por la Asociación Mirandesa Amigos del Camino, participan anualmente unas 15 personas, sin contar monitores.

- Un autobús nos lleva hasta el lugar de comienzo de la etapa, realizamos el recorrido (unos 10Klm.), sellamos credenciales, visitamos algún punto de interés en relación al Camino, almorzamos y el bus nos recoje nuevamente para regrasar a Miranda.

- Los objetivos específicos son: Propiciar la actividad grupal y socializadora. Búsqueda de la superación personal y el empoderamiento, mandando un mensaje de normalidad a la sociedad, tratando de eliminar los prejuicios y estigmas que existen frente a la Enfermedad Mental.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 9 sobre 10. Si bien algunos comentarios apuntan a que es demasiado duro.

ACTIVIDADES PUNTUALES

Terapia Ecuestre

- Suele tener lugar un día durante los meses de verano, participan anualmente unas 20 personas, divididas en 2 grupos de 10 personas. Un autobús nos lleva al Centro Ecuestre y nos recoge a la finalización de la actividad.

- Mientras un grupo, recibe la explicación por parte del personal del Centro Gaubea Ecuestre sobre cuidados del caballo y las caballerizas; el otro grupo hace una monta controlada, para después intercambiar la actividad. Posteriormente, solemos almorzar en el propio Centro o en el pueblo de Espejo, a escasos km.

- Los objetivos específicos son: Bienestar emocional y mejora de la autoestima y autoconfianza. A nivel físico, mejora del equilibrio vertical y horizontal, regulación del tono muscular, mejora de la coordinación motriz y experimenta ción de la disociación de la cintura pélvica y la cintura escapular. Además la equinoterapia ayuda a mejorar la capacidad de atención y concentración, promueve el pensamiento preoperativo y permite desarrollar el respeto, la responsabilidad, la constancia y el amor hacia los animales.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 9.20 sobre 10.

ACTIVIDADES PUNTUALES

Bailes de Verano

- Tiene lugar durante 2 semanas en el més de agosto, cada sesión tiene una duración de 2h. Participan unas 15 personas. La actividad tiene lugar en el centro Salud Mental Miranda, siendo impartida por un/a profesor/a de baile.

- Los objetivos específicos son: Propiciar la actividad grupal y socializadora. Fomenta la creatividad y libera la emoción a través del cuerpo. Aumenta la confianza, autoestima y vitalidad, reduciendo el estrés, ansiedad y depresión.

- El grado de salisfacción de l@s participantes de la actividad ha sido elevado, resultando la puntuación de un 9.5 sobre 10.

bailes de verano !
MIRANDA

MIRANDA

SALUD MENTAL
MIRANDA

GRACIAS!!!!!