



Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud
Grado en Terapia Ocupacional

Curso Académico 2014/2015

TRABAJO FIN DE GRADO

Programa de concienciación sobre el dolor lumbar y sus factores de riesgo para
mejorar el desempeño ocupacional en el entorno escolar

Autora: Laura Soriano Valiente

Directora: Alba Cambra Aliaga



Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción	4
3. Metodología	7
3.1 Metodología para el planteamiento inicial del programa.....	7
3.2 Metodología para el desarrollo del programa	7
4. Desarrollo.....	8
5. Reevaluación.....	15
6. Conclusiones	15
7. Bibliografía	17
8. ANEXOS	19
8.1 HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO	19
8.2 MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	20
8.3 CUESTIONARIO INICIAL.....	21



1. Resumen

El dolor lumbar es considerado como uno de los trastornos crónicos más frecuentes en la edad adulta aunque su aparición es anterior y casi la mitad de adolescentes entre trece y quince años se ven afectados por el mismo, de ahí que la población a la que se dirige el programa sean los propios alumnos. Son muchos los factores de riesgo presentes en los centros escolares que influyen en la aparición de la patología como por ejemplo una incorrecta posición corporal a la hora de realizar actividades o de manejar cargas y un entorno que no se adapta a las necesidades de la persona, lo que provoca una importante limitación en la participación y en el desempeño ocupacional. Este programa tiene como principal objetivo concienciar al alumnado sobre los factores de riesgo relacionados con el dolor lumbar que influyen en el desempeño escolar y por consiguiente prevenir la patología para favorecer la participación en la vida diaria y en el entorno educativo. Para conseguirlo, el terapeuta ocupacional realizará un taller basado en el modelo ecológico Persona Entorno Desempeño Ocupacional en el que insistirá sobretodo en la importante relación de estos tres aspectos. Hay que destacar que la Terapia Ocupacional tiene como finalidad mejorar el desempeño en las actividades de la vida diaria y evaluar el entorno en el que se desarrollan. Aunque actualmente en España su presencia en los colegios sea escasa, es una disciplina que beneficiaría a alumnos, padres y profesores.

Palabras clave: “Terapia Ocupacional”, “Occupational Therapy”, “dolor lumbar”, “low back pain”, educación, entorno, prevención, promoción.



2. Introducción

El dolor se define por The International Association for the Study of Pain (IASP) como aquella “experiencia sensorial y emocional desagradable con daño tisular o potencial o descrito en términos de dicho daño” (1)

En cuanto al dolor lumbar al que nos referimos se puede definir como “un mecanismo neurológico, normalmente de origen desconocido el que causa dolor, inflamación y contractura muscular” (2). Los trastornos mecánicos de las articulaciones de esta zona producen más del 75% de los dolores de espalda, es por ello que nos centraremos durante todo el programa en esta región.

La importancia del problema es tal que, según el Instituto Nacional de Estadística, estos son algunos de los trastornos crónicos más frecuentes que padecen al menos uno de cada seis adultos (15 y más años): dolor de espalda lumbar (18,6%), hipertensión arterial (18,5%), artrosis, artritis o reumatismo (18,3%), colesterol elevado (16,4%) y el dolor cervical crónico (15,9%) (3). “Entre un 60 y un 80% de las personas sufren dolor lumbar en algún momento de su vida” (4) por lo tanto se convierte en una de las principales consultas en medicina de familia además de suponer más 1,7%-2,1% del PIB. (5)

Pero esta molestia no afecta solo a la población adulta y es que “la prevalencia durante la edad escolar es similar a la de los adultos” (6), el 51% de los chicos y más del 69% de las chicas de entre trece y quince años se ven afectados por el dolor de espalda lumbar. (7)

Como podemos ver, es una de las patologías más presentes a lo largo de nuestra vida y en la que intervienen numerosos factores de riesgo que provocan una aparición precoz de la dolencia y un aumento en la intensidad de la misma.

Según el estudio Risk factors for non-specific low back pain in schoolchildren and their parents realizado a escolares españoles de entre trece y quince años se concluyó que “los factores de riesgo asociados a un aumento de este dolor son: padecer molestias en la cama, haber sido diagnosticado de escoliosis o de heterometría de los miembros inferiores, practicar cualquier deporte a nivel competitivo y ser mujer” (8). A pesar de esto hay factores que intervienen en la prevención de esta patología como el mantenimiento de una buena posición tanto en sedestación como en bipedestación, el control de la postura a la hora de realizar actividades y el manejo adecuado de cargas, aspectos fundamentales que debemos tener en cuenta y para ello hay que destacar la importancia de un buen entorno físico, en el que sus características faciliten y se adapten a las necesidades de los escolares.

Anteriormente, en 2014 la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs pusieron en marcha la duodécima edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares



Españoles, una campaña dirigida a niños de entre 6 y 10 años en la que se recomendaba “el ejercicio físico como principal medida para prevenir las dolencias de espalda” (7) y la reducción del peso de las mochilas. En cambio, este programa se dirige a edades más elevadas, entre doce y quince años, ya que considera primordial la concienciación por parte del alumno y del profesorado para reducir este problema.

La Terapia Ocupacional es una disciplina que considera al ser humano como un ser activo y ocupacional, y que por lo tanto necesita realizar actividades propositivas cuyo objetivo y meta produzca bienestar y satisfacción. El desempeño ocupacional empeora en cuanto la salud física, social o psicológica se ve afectada y en consecuencia las áreas de ocupación (educación, trabajo, juego, ocio/tiempo libre, participación social) en las que participa el usuario y todo lo que conlleva cada una.

Tanto la promoción como la prevención de la salud son objetivos principales de la Terapia Ocupacional, cuyo objeto de estudio es la correcta relación entre la persona, la ocupación y el entorno con el fin de conseguir un óptimo desempeño. (9)

Para conseguir este fin, es primordial disminuir el impacto de los factores de riesgo y realizar una intervención preventiva a la par que de promoción “La prevención en el ámbito educativo es particularmente importante debido al período del desarrollo que abarca, al tiempo que los estudiantes emplean en esos contextos, la importancia que tienen de cara a la formación de hábitos de vida y a la presencia en ellos de conductas de riesgo” (10) y la promoción permite adquirir hábitos saludables que ayudan al individuo a “optar por estilos de vida, donde su salud sea un elemento valorado y, por tanto, a evitar factores de riesgos que afecten de manera negativa a una calidad de vida adecuada” (11)

En lo que al ámbito educativo se refiere, la Terapia Ocupacional tiene como “objetivo dar respuesta a las diversas necesidades del alumno proporcionando los medios para adaptarse y participar activamente en su entorno maximizando sus niveles de funcionalidad e independencia” (9), es por ello que su intervención encaja en el programa ya que su extensa visión permite abordar el tema teniendo en cuenta causas multifactoriales y su enfoque está diseñado para resolver barreras que puedan limitar el desempeño ocupacional. (12)

En cuanto a la figura del Terapeuta Ocupacional en España en centros escolares hay que destacar que hoy en día su función se contempla tan solo en algunas comunidades autónomas. Sin embargo, en países como EEUU, su presencia alcanza aproximadamente el 20-25% y participan adaptando el entorno educativo (recreo, clases, comedor, servicios...), ayudando a los padres a conseguir una correcta participación y aprendizaje de los niños, planificando junto a los profesores y equipo



actividades en las que puedan participar todos los alumnos, interviniendo directamente con el alumno con dificultades... (13) lo que demuestra la importante intervención que realizan en este ámbito.

El modelo Persona Entorno Desempeño Ocupacional (Christiansen y Baum 1997) en el que se va a basar la intervención se encuentra dentro de los modelos ecológicos de terapia ocupacional. Se trata de un modelo dinámico que considera que el desempeño ocupacional es la confluencia de factores como la persona, el entorno y la ocupación. (14)

Es importante tener clara la definición de estos conceptos para saber a qué hacemos referencia con cada término:

- Considera a la PERSONA desde una visión holística y se tiene en cuenta las variables asociadas a ella que incluyen valores e intereses, habilidades y capacidades y experiencias de vida.
- El ENTORNO es donde tiene lugar el desempeño ocupacional y está formado por componentes físicos, culturales y sociales. “El desempeño ocupacional no puede ser comprendido fuera del entorno” y este mismo es capaz de crear barreras para el desempeño y también favorecerlo.
- El conjunto de actividades propositivas dirigidas a objetivos que se extienden en el tiempo forman la OCUPACIÓN.

Este modelo cuenta con múltiples estrategias entre las que se encuentran intervenciones preventivas cuya implementación sirve para “modificar el curso de los acontecimientos cuando se predice un resultado negativo”. (14)

Con este programa, el principal **objetivo** que se quiere conseguir es concienciar al alumnado sobre los factores de riesgo relacionados con el dolor lumbar que influyen en el desempeño escolar y por consiguiente, la prevención de la patología para favorecer la participación en la vida diaria y en el entorno educativo.

El centro educativo en el que se desarrollará el programa será el Colegio Salesianos Nuestra Señora del Pilar (C/ María Auxiliadora 57, 50009, Zaragoza), un colegio concertado de setenta y cinco años de historia que cuenta con todas las etapas educativas existentes (infantil, primaria, secundaria, bachillerato y ciclos formativos) y por lo tanto con una importante afluencia de alumnos. (15)



3. Metodología

3.1 Metodología para el planteamiento inicial del programa

- Fuentes indirectas: búsqueda en bases de datos como PubMed, Web Of Science, ISOC-CSIC OT SEEKER etc. Con las palabras clave: “terapia ocupacional”, “occupational therapy”, “dolor lumbar”, “low back pain”, “educación”, “entorno”, “prevención”, “promoción”. Consulta de documentación específica de terapia ocupacional disponible en la biblioteca de Unizar y en páginas web de organizaciones profesionales.
- Fuentes directas: contacto personal con la dirección del centro y con alumnos a través de reuniones.

3.2 Metodología para el desarrollo del programa

- Selección del grupo: se tienen en cuenta las recomendaciones del colegio, el grupo estará formado por 30 alumnos de quince años.
- Consentimiento informado: entrega a los padres de los alumnos una hoja informativa sobre el programa y el consentimiento informado que deben de firmar en el caso de que quieran que sus hijos participen en él. (ANEXO 1 y 2)
- Evaluación: entrega a los escolares de un cuestionario general inicial (ANEXO 3) con la finalidad de recabar información, y observación por parte del terapeuta del desarrollo de una clase.
- Análisis e identificación de necesidades: el terapeuta identificará las necesidades del grupo seleccionado y de su entorno tras la interpretación de la información recogida en el punto anterior.
- Propuesta de actividades: el terapeuta llevará a cabo 4 seminarios informativos a los alumnos. En el primero se tratarán los aspectos más generales sobre el funcionamiento de la espalda y las posiciones más adecuadas para nuestro manejo, en el segundo se hará hincapié en la importancia del entorno y cómo influye en la ocupación, el tercero será una sesión práctica y la realizará el terapeuta junto al profesor. Se dividirán a los alumnos en grupos y cada grupo deberá sintetizar la información previa y realizar un “poster informativo” sobre un aspecto concreto (higiene postural, proponer modificación del entorno en el aula, importancia del ejercicio físico, consejos generales para evitar o disminuir el dolor etc.). En la cuarta y última sesión, los grupos explicarán al resto de la clase la temática de su poster informativo, lo



divulgarán y compartirán con el resto de compañeros de la etapa educativa y completarán un cuestionario final acerca del nivel de satisfacción personal y opinión.

- Reevaluación: reunión entre el terapeuta y el responsable del centro, al que se le entregará una hoja informativa en el que resumirá los puntos más importantes de su intervención con los alumnos y donde explicará brevemente su propuesta de modificación del entorno del aula. También valorará la evaluación final realizada por los alumnos, considerando la satisfacción de los mismos y las propuestas de cambio que ofrezcan para intervenciones posteriores.

4. Desarrollo

La metodología presentada anteriormente se desarrollará a lo largo de cinco fases diferenciadas en las que se divide el programa.

FASE 1: acuerdo con el recurso y selección del grupo.

En primer lugar hay que destacar que para conseguir la implantación del mismo es totalmente necesaria la confirmación por parte del colegio, ya sea del director general o del director pedagógico de la etapa educativa correspondiente y para ello es necesario que el terapeuta comunique de manera verbal o escrita una pequeña explicación del programa, con qué objetivo se quiere realizar y de qué manera. También es primordial que se acuerde con ellos el horario y las semanas de intervención, respetando siempre el funcionamiento ordinario del colegio.

Los destinatarios del programa son menores de entre doce y quince años, para la selección del grupo se han tenido en cuenta una serie de recomendaciones en relación al momento académico, el perfil de grupo y el horario de cada curso para evitar interferir con otras actividades académicas. Considerando todos estos aspectos finalmente se realizará la intervención con alumnos de 3ºA de la ESO los miércoles de 9:55 a 10:55 en horario de tutoría.

Aunque la actividad no implique una intervención clínica directa siempre que se trabaja con usuarios menores de edad es necesario el consentimiento paterno o del tutor, su mayor representante legal. De manera que para conseguirlo el terapeuta elabora una hoja informativa, en la que se explica en qué consiste el programa con qué objetivo y en qué se basa la participación del menor, se adjunta un consentimiento informado que rellenan con sus datos personales y en el que dan su conformidad. Estos documentos les llegarán a las familias a través de los escolares. El primer contacto lo realizará el terapeuta en una sesión breve de presentación del programa, mencionando el objetivo principal y las fases del programa, acordando con ellos las fechas de entrega de los documentos y de las actividades.



FASE 2: evaluación de las necesidades de los escolares y del ambiente.

Por otro lado, para conocer las necesidades reales del grupo, los alumnos completarán un cuestionario inicial general con el objetivo de recabar información en relación a la rutina, hábitos, habilidades, áreas de ocupación y la valoración subjetiva del problema y del entorno escolar. También se completará este proceso de recogida de información con una breve entrevista con el tutor del curso en el que se le preguntará sobre las necesidades que observa en el aula y su opinión como docente en este tema.

Teniendo en cuenta toda esta información podremos elaborar un perfil ocupacional aproximado en cuanto a rutinas, hábitos, habilidades del grupo, y gracias a esto la detección de problemas ocupacionales y de personas a riesgo de padecer molestias lumbares así como de personas que las presenten en la actualidad, lo que nos permitirá en el futuro continuar la siguiente parte del programa con intervenciones más específicas e individualizadas.

Los factores de riesgo que se quieren confirmar con el perfil ocupacional están relacionados con la falta de conocimiento por parte de los alumnos de la importancia de su posición corporal, y por lo tanto de su pasividad a la hora de intervenir para que remita la molestia, pese a que todos la hayan presentado alguna vez. En relación a sus hábitos y rutinas, el tiempo que pasan en sedestación tanto en el colegio como en casa es elevado y la opinión que tienen sobre el entorno del aula es bastante negativa.

En cuanto a la evaluación del entorno, el terapeuta acudirá a un aula como figura observadora del desarrollo de una clase para evaluar el desempeño de los alumnos en relación con el entorno en el que se encuentran. Allí valorará diferentes aspectos ambientales como por ejemplo, el tamaño del aula, la distribución del equipamiento escolar, iluminación, ruido ambiental, etc. (16) Toda esta información permitirá detectar posibles barreras arquitectónicas o limitaciones que dificulten el desempeño y proponer una adecuada modificación del aula.

FASE 3: detección del problema

Una vez se haya realizado completamente la fase de evaluación, el terapeuta deberá interpretar y manejar toda esa información y realizar un análisis y síntesis de los hipotéticos problemas con sus respectivas propuestas de mejora. Trataremos de ver qué factores están influyendo en el correcto desempeño de los alumnos en el aula, es decir, definiremos el diagnóstico ocupacional del grupo.



En relación a la persona posiblemente sea la falta de formación por parte de personal cualificado en la materia la que haya ocasionado el desconocimiento por parte de los alumnos de las estrategias que deben seguir para evitar la aparición del dolor lumbar.

En cuanto al desempeño ocupacional en el aula, es posible que esté afectado debido al funcionamiento de la misma. Parece ser que no se tratarían de las características idóneas, ya que favorecen la sedestación prolongada lo que genera un aumento de presión en la zona lumbar.

Todo lo expuesto estaría influido recíprocamente por el aula escolar dado que la organización y distribución de materiales no cumpliría los requisitos óptimos para los alumnos. Cabe destacar que en los centros educativos los alumnos se desarrollan progresivamente pero el equipamiento no lo hace de forma simultánea y esto genera problemas posturales que interfieren en el desempeño.

Por ello y para dar solución a estos problemas la propuesta de actividades tiene como objetivo general conseguir la concienciación sobre los factores de riesgo relacionados con el dolor lumbar en el desempeño escolar.

FASE 4: propuesta de actividades.

Se plantea un taller en el que se trabajarán los aspectos esenciales del modelo en el que se basa la intervención: el entorno, la persona y la ocupación

Se desarrollará a lo largo de cuatro sesiones que no requieren de un importante número de recursos, lo que facilita su desarrollo en los colegios. El material que se necesita se encuentra dentro del material escolar ordinario que puede tener cualquier centro educativo: ordenador, proyector, pinturas, cartulinas...etc.

No hay que olvidar que la “educación es el medio más adecuado para construir la personalidad de los jóvenes, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad” (17) de ahí que el taller tenga un importante componente de sensibilización y concienciación de estrategias en relación al manejo del propio cuerpo (10) y evaluación y modificación del entorno para conseguir el objetivo prioritario de cualquier intervención desde terapia ocupacional: facilitar el desempeño.



Sesión 1. ¡No me des la espalda!		
Tipo	Seminario informativo	Clase: 3ºA
Fecha:		Duración: 55 min
Nº Desti.: 30	Edad Dst. 15 años	Lugar: Aula escolar

Objetivos de aprendizaje:	Presupuesto:
1.- Comprender los aspectos generales del funcionamiento de la espalda	
2.- Identificar las posturas correctas en el aula y en las AVD.	
3.- Conocer hábitos saludables en relación a la patología lumbar	
	Total Gastos: 0€

Desarrollo:
<p>El terapeuta comenzará el taller, con una primera sesión informativa cuyos objetivos serán la base de las siguientes intervenciones con el alumnado. Se trata de un seminario apoyado con un <i>powerpoint</i> que se dividirá en tres partes bien diferenciadas pese a estar en relación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La espalda y su funcionamiento: se hará referencia brevemente a la composición anatómica de la columna vertebral, los objetivos de la espalda, y las posibles causas del dolor lumbar. 2. Higiene postural: en esta parte de la sesión se trabajará la posición que debe tener la espalda a la hora de realizar actividades, comenzando por la sedestación y bipedestación, y terminando por actividades en el aula y AVD (18). Se utilizará esta parte para hacer hincapié en la concienciación y en la importancia de nuestro cuerpo en relación al desempeño ocupacional. 3. Hábitos saludables: será la parte final de la sesión. El terapeuta pedirá la colaboración de los alumnos para identificar hábitos saludables que pueden ser beneficiosos respecto al tema que estamos tratando (evitar el sobrepeso, el peso de las mochilas etc.) e insistirá en la importancia de la actividad física moderada dentro de la rutina.


Personal: terapeuta, profesor	Material: ordenador (ppt)
--------------------------------------	----------------------------------



Nombre	Sesión 2. En-torno al aula		
Tipo	Seminario informativo	Clase:	3ºA
Fecha:	Duración: 55 min		
Nº Desti.: 30	Edad Dst. 15 años	Lugar:	Aula escolar

Objetivos:	Presupuesto:
1.- Entender la influencia del entorno en nuestras ocupaciones	
2.- Conocer cambios que se pueden hacer en el entorno para que favorezcan nuestro desempeño.	
3.- Valorar con criterios funcionales los aspectos ambientales del aula.	
	Total Gastos: 0€

Desarrollo:
<p>Esta segunda sesión se centrará exclusivamente en un factor fundamental para este programa, y el que constituye uno de los elementos más importantes del modelo elegido en el que se basa la intervención: el entorno.</p> <p>En primer lugar se hará una pequeña introducción en el que se mencionará a qué nos estamos refiriendo al hablar de entorno, es decir, qué elementos incluye y cuáles son los distintos entornos que nos encontramos en nuestro día a día. Será al final de esta introducción donde el terapeuta explique la relación y la influencia entre el entorno-persona-desempeño y destaque la importancia de un óptimo entorno para favorecer nuestra participación en las ocupaciones.</p> <p>Seguidamente y en relación con esto, comentará pequeños modificaciones que podemos realizar en el entorno (especialmente en el aula y hogar) para conseguir mejorar nuestra posición corporal (relación de contenidos con la primera sesión), y por lo tanto así nuestro desempeño.</p>
<p>Finalmente, volverá a demandar la participación del alumnado. Deberán identificar problemas o limitaciones en el aula que puedan estar interfiriéndoles y proponer entre todos soluciones/modificaciones. El terapeuta que habrá evaluado previamente esa aula, también les comentará alguna de sus propuestas (feed-back) y entre todos conseguir proponer el entorno perfecto. Todas las sugerencias que se presenten las recogerá el terapeuta en un informe que entregará al director.</p>



Personal: terapeuta, profesor	Material: ordenador (ppt)
--------------------------------------	----------------------------------



Nombre	Sesión 3. ¡Conviértete en artista!		
Tipo	Sesión práctica	Clase:	3ºA
Fecha:	Duración: 55 min		
Nº Desti.: 30	Edad Dst. 15 años	Lugar:	Aula escolar / aula taller

Objetivos:	Presupuesto:
1.- Demostrar conocimientos adquiridos durante las sesiones previas.	
2.- Sintetizar información y transmitirla de forma original.	
3.- Aprender a trabajar en equipo y desarrollar habilidades sociales.	
	Total Gastos: 0€

Desarrollo:
<p>Para la realización de esta sesión se encontrarán previamente el terapeuta con el tutor, sobre todo para hablar sobre la organización y distribución en el aula. Al ser una sesión práctica, en la que van a ser los alumnos los que realicen la tarea, ambos concretarán el lugar de realización. El terapeuta le explicará al tutor la idea de la sesión y los recursos que va a necesitar. Por ello, el tutor informará en clase de en qué consistirá la actividad y los materiales que deben traer (lápiz, rotuladores, revistas...etc)</p> <p>El día de la sesión el terapeuta comunicará a los alumnos que deben dividirse en 5 grupos de seis personas. El terapeuta previamente habrá apuntado diferentes temáticas en las que centrar el póster y un voluntario de cada grupo cogerá al azar una de las cartas donde pondrá en qué aspectos se deben centrar en el póster.</p> <p>Possible temática: higiene postural, modificación del entorno del aula, funcionamiento y dolor de espalda, hábitos saludables y actividad física moderada y relación entre persona-entorno-ocupación.</p> <p>Aunque en esta sesión se les dé la libertad de organizarse, comunicarse y relacionarse, es importante que tanto el terapeuta como el profesor, supervisen el proceso de realización de los poster así como la aclaración de posibles dudas.</p>


Personal: terapeuta, profesor	Material: 5 Cartulinas DIN-A3, rotuladores, lapiceros, gomas, sacapuntas, tijeras, revistas, pegamento, pinturas
--------------------------------------	---



Nombre		Sesión 4. ¡Pasapalabra!	
Tipo	Sesión práctica y conclusión	Clase:	3ºA
Fecha:		Duración: 55 min	
Nº Desti.: 30	Edad Dst. 15 años	Lugar:	Aula escolar / aula taller

Objetivos:	Presupuesto:
1.- Divulgar la información entre los iguales.	
2.- Mejorar las habilidades comunicativas y explicativas.	
3.- Evaluar el taller.	
	Total Gastos: 0€

Desarrollo:
<p>En esta última sesión los grupos terminarán de completar su póster informativo. Una vez que todos hayan terminado irán explicando al resto de clase cuál era la temática de su trabajo y los contenidos que han querido transmitir en él. También deberán contestar a las posibles dudas del resto de compañeros.</p>
<p>Cuando todos hayan completado su explicación, el terapeuta comentará que ha finalizado el taller y que deben llenar tanto los alumnos como el profesor un pequeño cuestionario final sobre el nivel de satisfacción y opinión personal.</p>
<p>Tras terminar esto, cada grupo elegirá una parte del colegio en el que colgar su poster con el fin de compartir aquellas recomendaciones más importantes que han aprendido durante el taller.</p>



Personal:	Material:
Terapeuta, profesor	Rotuladores, lapiceros, gomas, sacapuntas, tijeras, revistas, pegamento, pinturas Celo/chinchetas, cuestionarios finales



5. Reevaluación

Para finalizar, se llevará a cabo la reevaluación del programa. Se trata de un proceso de gran importancia dentro de la Terapia Ocupacional ya que sirve para conocer si se han cumplido los objetivos planteados inicialmente, en este caso, conseguir la concienciación sobre los factores de riesgo relacionados con el dolor lumbar en el desempeño escolar lo que nos permitirá prevenir la patología para favorecer la participación en la vida diaria y en el entorno educativo.

Como se ha mencionado anteriormente en este proceso participarán los alumnos elaborando un cuestionario final sobre el nivel de satisfacción y opinión personal y donde además también podrán proponer sugerencias para mejorar las sesiones del taller. El terapeuta deberá analizar esta información y valorar su intervención.

También es importante en este proceso la reunión que mantendrá el terapeuta con el director quien recibirá una hoja informativa del estado del programa junto a la propuesta de modificación del aula realizada en la sesión.

6. Conclusiones

Durante este trabajo se ha pretendido destacar como elemento fundamental previo a cualquier intervención o modificación de la habituación la capacidad de ser consciente. Solo cuando una persona es consciente de que tiene un problema o de que sus actos pueden suponer un riesgo aceptará la intervención terapéutica. Esto se puede extraer a cualquier proceso de Terapia Ocupacional pero especialmente en aquellos que tengan como fin la modificación de los hábitos y rutinas, ya que estos se producen mayoritariamente de manera automática, inconsciente, por tenerlos integrados dentro del funcionamiento de la vida diaria.

Por otro lado, destacar que este programa tan solo es una primera parte de un programa más completo, es decir, una vez que se han identificado las necesidades reales de los alumnos, qué grupo tiene riesgo de padecer dolor lumbar, qué grupo lo padece en la actualidad y se ha dado a conocer la importancia de la influencia entre la persona-entorno-desempeño, debemos trabajar con los alumnos de manera individualizada o incluso ampliando la intervención con padres y equipo de profesores.

En relación a otros programas realizados, que por cierto, no son de Terapia Ocupacional sino de Fisioterapia como por ejemplo “Dolor de espalda en niños y adolescentes” (19), o Educación como “Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia” (20) o incluso de Medicina como la “Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares



Españoles” hay que resaltar que este programa tiene en cuenta aspectos como el desempeño y el entorno que influyen directamente en la persona y que en todos estos trabajos se omiten, por lo que se considerarían insuficientes las medidas que presentan.

En cuanto a la relación entre la Terapia Ocupacional y el entorno escolar, se debe insistir de nuevo en todos los beneficios que se pueden conseguir (asesoría tanto a padres como a profesores, ayuda directa a los alumnos, modificación del entorno etc.) Este ámbito no deja de ser una “cuenta pendiente” para todos los terapeutas en España, aunque no ocurra así en todos los países. Quizá sea consecuencia del desconocimiento generalizado que tiene la sociedad respecto a la profesión, aunque haya disminuido con los años, por ello es muy importante la elaboración por parte de los terapeutas ocupacionales de programas y proyectos destinados a colegios. No obstante, también es necesario que en la intervención con los alumnos destaque de manera especial el dinamismo y la creatividad en las actividades propuestas y la motivación e implicación por parte del terapeuta.



7. Bibliografía

- 1) Iasp-pain.org, International Association for the Study of Pain [sede Web]. Washington; [actualizada el 1 de marzo de 2015; acceso 1 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://www.iasp-pain.org/>
- 2) Kovacs F.M, Web de la Espalda [sede Web]. España: Fundación Kovacs; [actualizada el 29 de abril de 2014; acceso 2 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://www.espalda.org/>
- 3) Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2011 – 2012. Madrid 2013. p. 12.
- 4) Gómez Ocaña JM, Revilla Pascual E, Fernández-Cuesta Valcarce MÁ, El-Asmar Osman A. Las 50 principales consultas en medicina de familia: Un abordaje práctico basado en la evidencia 2011.
- 5) Instituto Nacional de Estadística. 7 de abril Día Mundial de la Salud: un chequeo a los Españoles. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística [revista en Internet]. 2009 [acceso 3 de mayo de 2015]. [12.p]. Dirección electrónica: www.ine.es/revistas/cifraine/0209.pdf
- 6) Burton AK, Balagué F, Cardon G, Eriksen HR, Henrotin Y, Lahad A, et al. How to prevent low back pain. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2005; 19 (4): 541-55.
- 7) Web de la Espalda [sede Web]. España: Fundación Kovacs; [actualizada el 3 de septiembre de 2014; acceso 20 de marzo de 2015]. Disponible en: http://www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/escolares2014_15.asp
- 8) Kovacs FM., Gestoso M, Gil del Real MT, López J, Mufraggi N, Méndez JI. Risk factors for non-specific low back pain in schoolchildren and their parents: a population based study. 2003; 103: 259-268.
- 9) Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Navarra. Terapia Ocupacional en Educación2006: [23 p.].
- 10) Hernández JM, Rubio VJ, Santacreu J. La prevención en el ámbito educativo: El caso de la escoliosis 2001: [23 p.].
- 11) García I. Promoción de la salud en el medio escolar. Revista Española de Salud Pública [revista en Internet]* 2005 julio. [Acceso 25 marzo de 2015]; 72 (4). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57271998000400001&script=sci_arttext
- 12) Ávila Álvarez A, Martínez Piédrola R, Matilla Mora R, Máximo Bocanegra M, Méndez Méndez B, Talavera Valverde MA et al. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 2da Edición



- 13) Association AOTA. Occupational Therapy In School Settings 2010:[2 p.]. Disponible en: <https://www.aota.org/>
- 14) Catana E.Brown. Base conceptual de la práctica, Modelos ecológicos en terapia ocupacional. En: Crepeau E.B; Cohn, E.S; Schell, B.A. Willard/Spackman Terapia Ocupacional. 11^a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2011.
- 15) Zaragoza.salesianos.edu, Salesianos Zaragoza [sede Web]. Zaragoza; [actualizada el 6 de abril de 2015; acceso 7 de abril de 2015]. Disponible en: <http://zaragoza.salesianos.edu/>
- 16) Guzmán O.B.: Ergonomía y Terapia Ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2008 [acceso 4 de mayo de 2015]; volumen 5 (num1): [23p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num7/pdfs>
- 17) Asociación Gallega contra Enfermedades Neuromusculares. La Terapia Ocupacional en el Sistema Educativo Gallego 2008: [44p.]. Disponible en: <http://www.asemgalicia.com>
- 18) Muñoz Vidal J.M. La higiene postural en la edad escolar (III): la sedestación y actividades de la vida diaria. 2009;(20): 1-8.
- 19) Gómez Conesa A. Dolor de espalda en niños y adolescentes. Fisioterapia. 2009; 31: 121-2.
- 20) Espasa Trigo M. Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia. Soria. 2013. p. 58.



8. ANEXOS

8.1 HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor, compruebe que entiende todos los puntos de este documento. La finalidad es tan solo que usted reciba la información correcta y suficiente para que pueda evaluar y juzgar si quiere o no participar en el siguiente programa. Para ello lea esta hoja informativa con atención y póngase en contacto con la terapeuta en caso de duda.

El dolor lumbar es uno de los trastornos crónicos más frecuentes en la población adulta. Conlleva en la mayoría de casos dolor pronunciado y malestar, lo que dificulta la realización de algunas de las actividades de nuestra vida diaria como el ocio, el trabajo o aquellas que son básicas para nuestro desempeño. Su etiología es diversa pero en su aparición intervienen numerosos factores de riesgo (postura, entorno, manejo de cargas etc.) los cuales podemos evitar si intervenimos desde edades tempranas, con el fin de retrasar así el inicio de la dolencia.

¿Cuál es el objetivo del programa?

Se trata de un programa de prevención del dolor lumbar en centros escolares con el fin de reducir la aparición de nuevos casos en la población joven, y el análisis y evaluación del entorno escolar (aula) en la que se encuentran para comprobar si se adapta a las necesidades reales de los escolares.

¿En qué consiste la participación?

En primer lugar, deberá firmar el consentimiento informado que se presenta a continuación (en caso de menores, deberá estar firmado por su padre/madre o tutor/a legal). Tras esto deberá completar un cuestionario de evaluación previo a una sesión en la que recibirá consejos y estrategias para prevenir la aparición del malestar, así como una serie de indicaciones a tener en cuenta durante sus actividades ocupacionales. Su participación concluirá con una pequeña evaluación de la sesión y su grado de satisfacción.

Confidencialidad

Los datos que usted aporte solo serán utilizados con fines docentes y de investigación.



8.2 MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del PROYECTO:

Yo,..... con DNI
madre/padre/tutor/a legal de le autorizo a
participar en el programa completo de prevención.

- He leído la hoja de información que se me ha entregado.
- He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.
- He podido hablar con: **LAURA SORIANO VALIENTE** (nombre de la Terapeuta Ocupacional)
- Comprendo que la participación es voluntaria.
- Comprendo que puedo retirarme del programa: cuando quiera, sin tener que dar explicaciones, sin que esto repercuta en nada.
- Presto libremente mi conformidad para participar en el programa.
- Deseo ser informado sobre los resultados del programa: sí no (marque lo que proceda)
- Acepto que las muestras derivadas de este programa puedan ser utilizadas en futuras investigaciones (relacionadas con ésta): sí no (marque lo que proceda)
- Doy mi conformidad para que los datos sean revisados por personal ajeno al centro, para los fines del programa, y soy consciente de que este consentimiento es revocable.
- He recibido una copia firmada de este Consentimiento Informado.

Firma del padre/madre o tutor/a legal.

Firma del participante

Fecha: _____

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al paciente mencionado

Firma de la Terapeuta Ocupacional: **LAURA SORIANO VALIENTE**



8.3 CUESTIONARIO INICIAL

Nombre y apellidos:

Peso: _____ kg

Altura: _____ cm

Talla sentado: _____ cm

Edad:

Curso:

Colegio:

1) ¿Has tenido dolor de espalda?: SÍ NO

¿Cómo ha sido la intensidad del dolor?: (-) 1 2 3 4 5 (+)

2) ¿Tienes algún tipo de problema de espalda concreto?: SÍ NO

¿Cuál?: _____

3) ¿Qué haces para disminuir la molestia?

- Nada en especial, esperar a que remita por sí sola.
- Acudir a algún tipo de servicio sanitario (médico, fisioterapeuta...)
- Tomar algún medicamento
- Descansar y dejar de participar en mis actividades habituales
- Cambiar mis hábitos posturales

¿Consigues el alivio esperado?: SÍ NO

4) ¿Cuánto tiempo aproximado pasas sentado por las mañanas?

- 0-3 horas



- 4-7 horas
- +8 horas

¿Durante este tiempo te levantas con frecuencia?: SÍ NO

5) ¿Cuánto tiempo aproximado pasas sentado por las tardes?

- 0-3 horas
- 4-7 horas
- +8 horas

¿Durante este tiempo te levantas con frecuencia?: SÍ NO

6) ¿Realizas actividad física habitualmente?: SÍ NO

¿Qué tipo de actividad?: _____

¿Con qué frecuencia?

- 0-2 horas/semana
- 3-5 horas/semana
- +6 horas/semana

7) ¿Manejás cargas que te supongan un sobreesfuerzo?: SÍ NO

8) ¿Eres consciente de tu postura al caminar y a la hora de realizar actividades?: SÍ NO

9) ¿Evitas movimientos de espalda inadecuados?: SÍ NO



10) ¿Qué áreas de ocupación se ven afectadas cuándo presentas el dolor?

- Actividades Básicas de la Vida Diaria (higiene, vestido, alimentación, movilidad por el hogar etc.)
- Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (cuidado de mascotas, uso de teléfono/ordenador, movilidad en la comunidad, comprar etc.)
- Descanso y sueño
- Educación (participación en clase, en el recreo y act. Extraescolares)
- Juego
- Ocio o Tiempo Libre
- Participación social (con la familia, compañeros, en el barrio, colegio, vecindad etc.)

11) ¿Consideras que las características del entorno influyen en el dolor?: SÍ NO

12) ¿Crees que el entorno escolar (aula) está adaptado adecuadamente a tus necesidades?: SÍ NO

¿Por qué? _____
