



MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES

MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES MÉS QUE CAMINAR AMB BASTONS EINA PER AL BENESTAR



Dr. Xavier Mari Cerezo

xaviermari@balneario.com

609601766

APRUV

ASSOCIACIÓ AMICS DE LA NAU GRAN

14 Desembre de 2017

València





Qui soc:

Llicenciat en Medicina UV

Diplomat en Gerència d'Àrees de Salut (Master en Gestió i Direcció Hospitals. UPV)

Master en Antienvelliment i Medicina Regenerativa (ADEIT)

+ de 30 anys de Gestió i Direcció de Balnearis. Medicina Manual i Osteopàtica

Societats Mèdiques: SERG, SER, SVR, SEMOOYM, SEH

Acreditat com a Lider del Programa Pacient Actiu

Instructor de Marxa Nòrdica

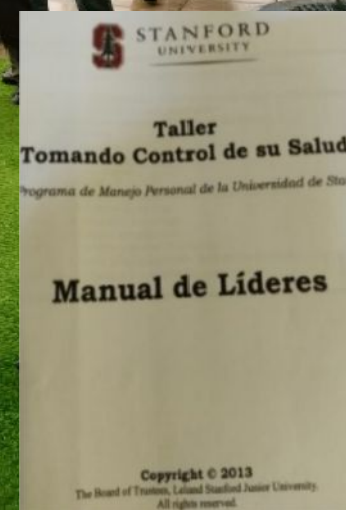
President de l'Assoc. Valenciana de Balnearis

Mèdic del Balneari de Montanejos



Objectiu de la Xarrada
Posar en comú i amb valor:
Els Hàbits Saludables
El Termalisme
La Marxa Nòrdica
El tractament del dolor i
la cronicitat
L'envelliment satisfactori

Com a ingredients
per a viure més
i millor



MARXA NÒRDICA, i HÀBITS SALUDABLES



02/12/2017

TERMALISME, és l'ús de les aigües mineromedicinales i termals com a tractaments d'afeccions i malalties que es beneficien amb la seua aplicació.

Les aigües minero medicinales: Són aigües que tenen probada la seua acció terapèutica i estàn declarades d'Utilitat Pública

No sols són banys en aigua calenta. La diferència entre crenoteràpia o balneoteràpia i la hidroteràpia està en la mineralització de les aigües mineromedicinales

Les Aigües Mineromedicinales de la Fuente de los Baños
“Sulfatat magnèsiques bicarbonatades
mixtes de mitjana mineralització
i hipotermals” emergixen a 25º
de temperatura tot l’any



MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES

ALGUNES QÜESTIONS SOBRE ENVELLIMENT I CRONICITAT

Esta Societat ha conseguit dos grans logros

Incrementar la longevitat, l'expectativa de vida

Començar a viure bé abans que els malalties mataben

Cómo evitar que la vejez colapse el SNS

Las sociedades reclaman revisar el baremo evaluación de la dependencia, crear equipos multidisciplinares y gestores de caso y evitar copagos.

Laura G. Ibañes. Madrid | laura.gutierrez@diariomedico.com | 22/06/2015 00:00

compartir   Compartir Like 10 Twittear 33

★★★★★ (1 voto) | 1 comentario

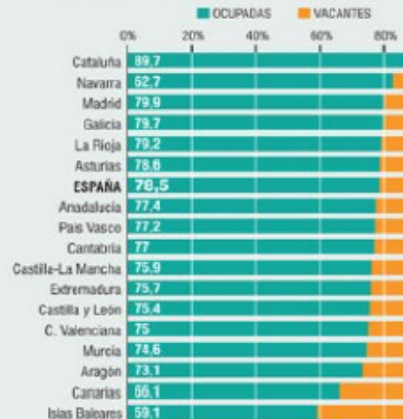
imprimir  tamaño 

RANKING DE ENFERMEDADES MÁS DISCAPACITANTES

Países desarrollados	España
Dolor de espalda	Diabetes
Dolor cervical	Dolor de espalda
Trastorno depresivo mayor	Dolor cervical
Otras musculoesqueléticas	Trastorno depresivo mayor
Diabetes	Caidas
Sordera	Sordera
Ansiedad	Migraña
Caidas	Otras musculoesqueléticas
Migraña	EPOC
EPOC	Ansiedad

Ranking de enfermedades más discapacitante ()

NIVEL DE OCUPACIÓN DE RESIDENCIAS POR



na Qualitat de Vida?

Volem viure més

Però volem viure millor

La **MEDICINA TERMAL** és un sistema organitzat de proporcionar beneficis per a la salut en els balnearis mitjançant l'ús de recursos terapèutics principalment naturals, les propietats climàtiques i **l'educació i tractament dels pacients promovent la vida sana, la prevenció i la rehabilitació.**



MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES

**BALNEARI DE
MONTANEJOS**

proporcionar beneficis per
a la salut

tractament

Educació/
Informació

Tallers de
nutrición,
emociones, AF

BALNEOTERÀPIA

Rehabilitació
Fisioteràpia
Termal

promovent la
vida sana

prevenció

**ESTILS DE
VIDA
SALUDABLE**



MARXA NÒRDICA, Y HÁBITOS SALUDABLES



Salut, segons l'OMS, no és l'absència de malatía, ve determinada per l'equilibri entre quatre plans:

- **Biològic**
- **Psicològic**
- **Social**
- **Funcional**





MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES



La Qualitat de Vida és una percepció de tindre cubertes les necessitats personals en eixos mateixos plans.

Entenem que la Qualitat de Vida s'assenta en sis pilars

Prevenció de les Malalties CV

Tractar el Dolor. Afavorir l'Activitat Física, l'Ergonomia i el Descans

Alimentació, Nutrició i Hidratació

Respiració

L'equilibri psicoemocional, la Soledat

Imatge Corporal



MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES

Els hàbits saludables són aquelles accions que realitzem per a millorar la nostra salut, corregir o previndre de forma primària o secundària les malalties o les alteracions funcionals



MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES

L'Estil de Vida, és una interacció entre la persona i l'entorn en el que es viu.

Ahí radica la importància de la promoció de la Salut intentant que les opcions més saludables siguin les més fàcils de triar.



L'alimentació equilibrada i el caminar són probablement les dos recomanacions en salut més

Malgrat la seua recomanació són més del 50% els que abandonen abans dels tres mesos



MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLES

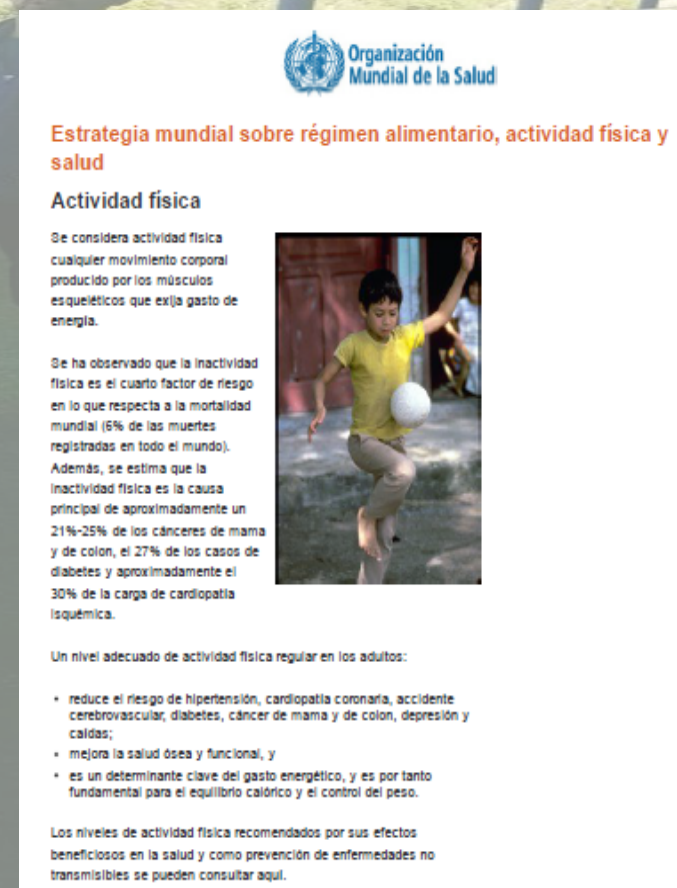
Estratègia Mundial de l'OMS sobre l'Activitat Física

S'estima que la inactivitat física és el 4º factor de mort mundial causa el 21-25% càncer de mama i colon. El 27% Diabetis i 30% càrrega de cardiopatia isquémica.

Un nivell adequat d'AF regular en adults:

- Reduïx, risc d'HTA, Cardiopatia Coronària, ACV, Diabetes, Càncer de Mama i Colon, Depressió, Caigudes.
- Millora la Salut òsea i funcional i
- És determinant atenent al gasto energètic lo que fa que siga fonamental en gasto energètic i el control de pes.

**Comanació mínima és la de fer 150' a la setmana,
30' x 5 dies inclús en intervals de 10'.**



Organización Mundial de la Salud

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.



Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.



MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLES

MARXA NÒRDICA, MÉS QUE CAMINAR AMB BASTONS

L'observació, en els anys 30, de la preparació física dels esquiadors de fons nòrdics en penques sense neu, es contempla com l'orige.

En USA, en els 80 es crea primer mètode específic de caminar amb bastons de forma activa EXERSTRIDER (Tom Rutlin, 1985)

En 1997, Marko Kantaneva, definís el mètode finlandés (Sauvakävely). Huí denominat NW original

En 2000 es crea la associació INWA per a difondre esta activitat (Exel, Nordic Walking) i en

USA, Dan Barret crea el mètode NW Fittrek. (Mariano Moreno

En 2004, en





MARXA NÒRDICA, YHÀBITS SALUDABLES



¿Qué és la Marxa Nòrdica?

El Nordic Walking o Marxa Nòrdica és una activitat física de baix impacte que incorpora l'ús actiu d'uns bastons específics a la forma natural de caminar per a així impulsar el cos cap endavant.

Integra l'activitat de la part inferior i superior del cos; al temps que respecta en tot moment les característiques biomecàniques de la marxa humana i una correcta alineació articular.

Realitzant-se d'esta forma, de manera contínua genera una contra-rotació cadera-múscles, fa que treballi el cos de forma simètrica i equilibrada implicant

Fins a un 90% dels grups



MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLES

Es coneix com a la tècnica diagonal per com incorpora l'ús actiu dels bastons. Cal contemplar tres pilars fonamentals:

La Postura.

El Patró de Marxa Natural.

L'ú correcte dels Bastons

La postura alçada, mirada a l'horizont, nos permet mantindre els muscles relaxats, no requerix una empunyadura amb força, la força es realitza des de darrere de la pelvis mantenint una posició en diagonal dels bastons. Contribuix a implementar l'equilibri i la coordinació, disminuint l'impacte sobre les articulacions de càrrega de les extremitats inferiors, millorant la mobilitat de la columna vertebral, reforça la musculatura de braços i esquena.

A diferència amb els bastons de senderisme, on es duen en posició avançada i l'esfuerç es realitza en vertical, sobre la columna cervical.



MARXA NÒRDICA Y HÀBITS SALUDABLES

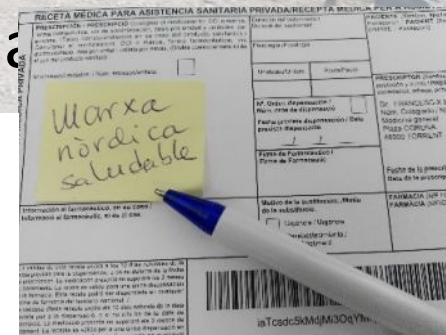
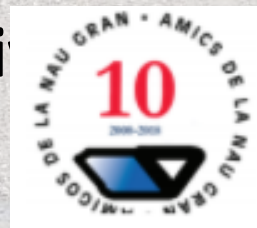
La MEUA RECEPTA D'ACTIVITAT FÍSICA



Un dels principals problemes en el tractament de la cronicitat, és l'adeherència als tractaments. Davant les pautes d'alimentació i exercici per prescripció o per recomanació, el fracàs és elevat. D'ahí que mantingam que les propostes més efectives són les que són possibles. Com ho recomana els Programes de Pacient Actiu per als plans d'acció.

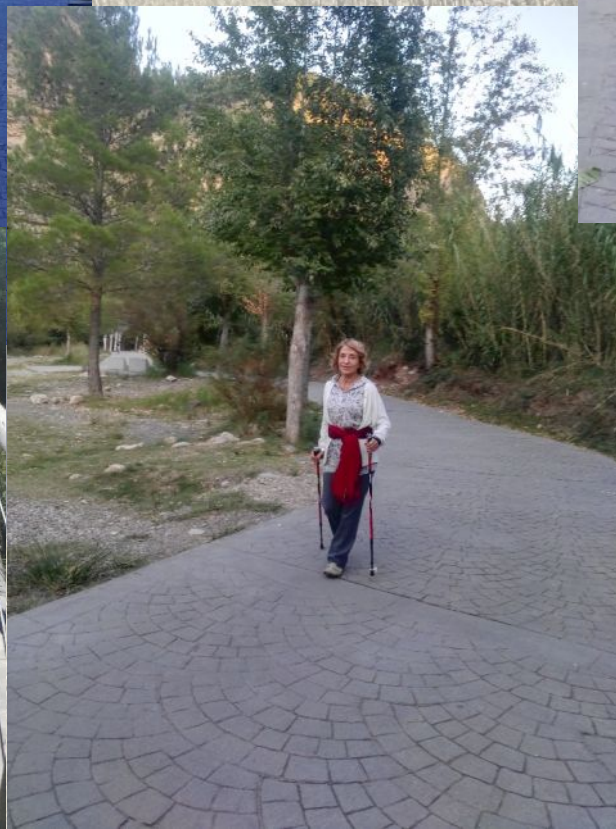
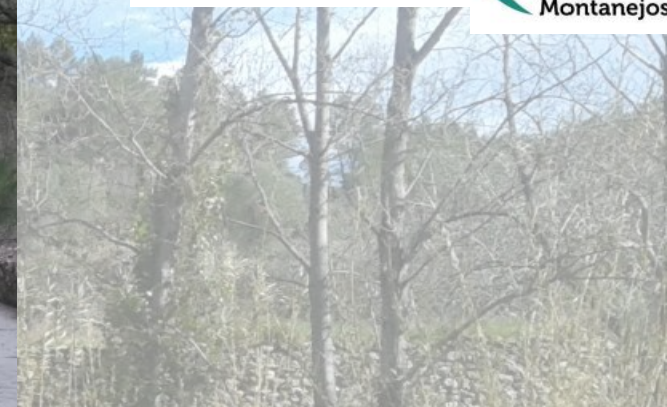
La Marxa Nòrdica és idònea per a aquelles persones que no volen fer una activitat física competitiva, o de considerable esforç.

La marcha nòrdica **pot ser practicada durant tota la vida**, des de xiquets fins a les Persones Majors, sense límit d'edat ja **adaptable a les característiques físiques indi**



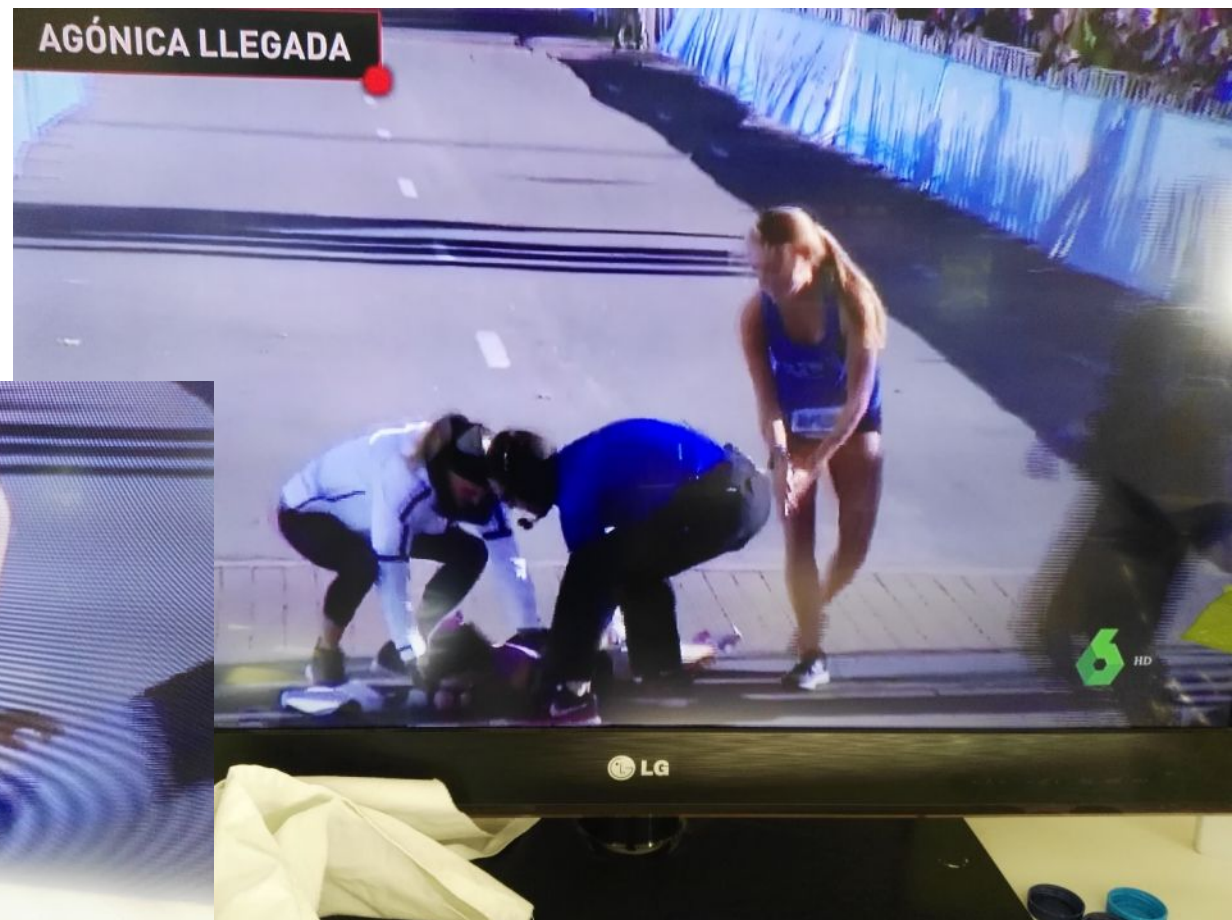


MARXA NÒRDICA Y HÀBITS SALUDABLES





MARXA NÒRDICA Y HÀBITS SALUDABLES



https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10157258759094896&id=7377874895

MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLE

La Marxa Nòrdica permet participar en la recuperació i pràctica d'exercici físic en persones amb problemes d'equilibri, afeccions cardiorespiratòries (ICTUS,EPOC...) reumàtiques (Osteoporosi, Fibromialgia, Artritis...) o alteracions neuromotores (Parkinson, Esclerosi, miopaties

A més de contribuir als beneficis de l'exercici moderat, és una activitat

Divertida i Socialitzant que afavoreix



- Tres nivells:
- Saludable
 - Fitnes
 - Esportiu



Aplicacions de la Marxa Nòrdica a la terapèutica de la Rehabilitació i la Fisioteràpia

Fisio Salud (Eva Günthör-Schulte)

Hospital de Sant Rafael (Barcelona)

(Alexandre Pasarin)





MARXA NÒRDICA, I HÀBITS SALUDABLES



La Marxa Nòrdica afavorix la Qualitat de Vida
en els seus quatre nivells:

Biològic: pels efectes en el sistema osteoarticular i neuromuscular (afavorix la mobilitat articular, potència la musculatura,

Psicològic (emocional i cognitiu): la coordinación motora, afavorix l'equilibri i millora l'autoestima, combatix l'ansietat, la depressió i l'estrés...

Social: afavorix la socialització, combatix la soletat i estimula les relacions personals

Funcional: Incrementa la Frecuència Cardíaca, el consum d'Oxígen, el gasto Calòric, regula el Colesterol, la Glucèmia, la Tensió Arterial i el tracte intestinal...





MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLES

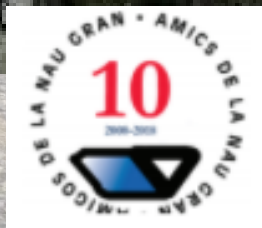


Centro de Marcha Nórdica Saludable, Ergonomía y Descanso Balneario de Montanejos



"No hay un camino a la felicidad:
la Felicidad es el camino"

(Buda Gautama)





MARXA NÒRDICA, Y HÀBITS SALUDABLES

Balneari és un recurs de Salut, i els Programes de

Termalisme Social són recursos de Benestar on disfrutar de bona

Salut. Les estades podrien ser una bona raó per a educar en Salut. Per a poder dur evaluacions de Qualitat de Vida i per a poder atendre estalviar en el tractament de la cronicitat.

Nos agradaria planificar les estàncies dels pacients amb els seus metges de família, o especialistes per a optimitzar els seus t

seus consells i procurar que la seua estància en el

Balneari, siga el seu Temps de Salut, que

s'oriente cap a un envelliment satisfactori i

dependències.





MARXA NÒRDICA Y HÁBITOS SALUDABLES



Moltes Gràcies Salut | Marxa

xaviermari@balneario.com

609601766

