

**NOSDO**

**AYUNTAMIENTO DE SEVILLA**

Familia, Asuntos Sociales  
y Zonas de Especial Actuación

*IV Jornada Mujer y Salud*

*La Capacidad de Disfrutar  
de la Vida*



# La Mente y el Cuerpo de la Mujer: Potencial de Movimiento para la Conquista de la Felicidad



**DRA. RAQUEL CHILLÓN MARTÍNEZ**

Mayo 2014

L	M	X	J	V
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



“Fisioterapia es calidad de vida”



buscar en [www.colfisio.org](http://www.colfisio.org)

buscar 

Inicio

Ventanilla Única

Noticias

¿Por qué colegiarse?

¿Cómo colegiarse?

Cont

**I+G 2014**

V CONGRESO UNIVERSITARIO INTERNACIONAL  
"INVESTIGACIÓN Y GÉNERO"

Sevilla, 03 y 04 de Julio de 2014



Presentación

Congreso

¿Cómo participar?

Preguntas frecuentes





# FISIOTERAPIA









La Fisioterapia es el Arte y la Ciencia de la aplicación de agentes físicos para la **PREVENCIÓN, PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ATENCIÓN EN LA RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN FUNCIONAL** en situaciones de anomalía, disfunción, deterioro, discapacidad o hándicap motor.

De todos los agentes físicos, por su importancia vital, el **MOVIMIENTO** se sitúa en un lugar preferente, tanto en problemas de salud agudos como crónicos.

(World Confederation for Physical Therapy, 1982).



- **LA FISIOTERAPIA ES UNA PROFESIÓN SANITARIA**, que contextualiza sus actuaciones considerando la **SALUD** como un proceso multidimensional que debe integrar conceptos ecosociales en los que **LOS ESTILOS DE VIDA Y SER GESTORES DE SALUD** es fundamental.
- La intervención de Fisioterapia debe diseñar sus procesos de actuación considerando el valor transversal de **LA FAMILIA** y de la **COMUNIDAD** (Gallego, 1998).
- Cuando hablamos de **MOVIMIENTO** desde esta Ciencia y Profesión, nos referimos a la actividad física, al ejercicio físico, al deporte, a la modificación de las características de los tejidos (piel, músculos, partes blandas,...) por la actuación de nuestras manos, del frío, del calor, de la electricidad, del campo magnético, etc.

LIMITACIÓ  
N  
FUNCIONAL

ANOMALÍA  
(CIE 10)

DETERIORO  
DISFUNCIÓN

DISCAPACIDA  
D

MINUSVALÍA  
HÁNDICAP



WOOD, 1980  
NAGI, 1985  
GALLEGO, 1996

# LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE FUNCIONAMIENTO (2001) : COMPONENTES DE SALUD

CIF

Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud

Versión abreviada

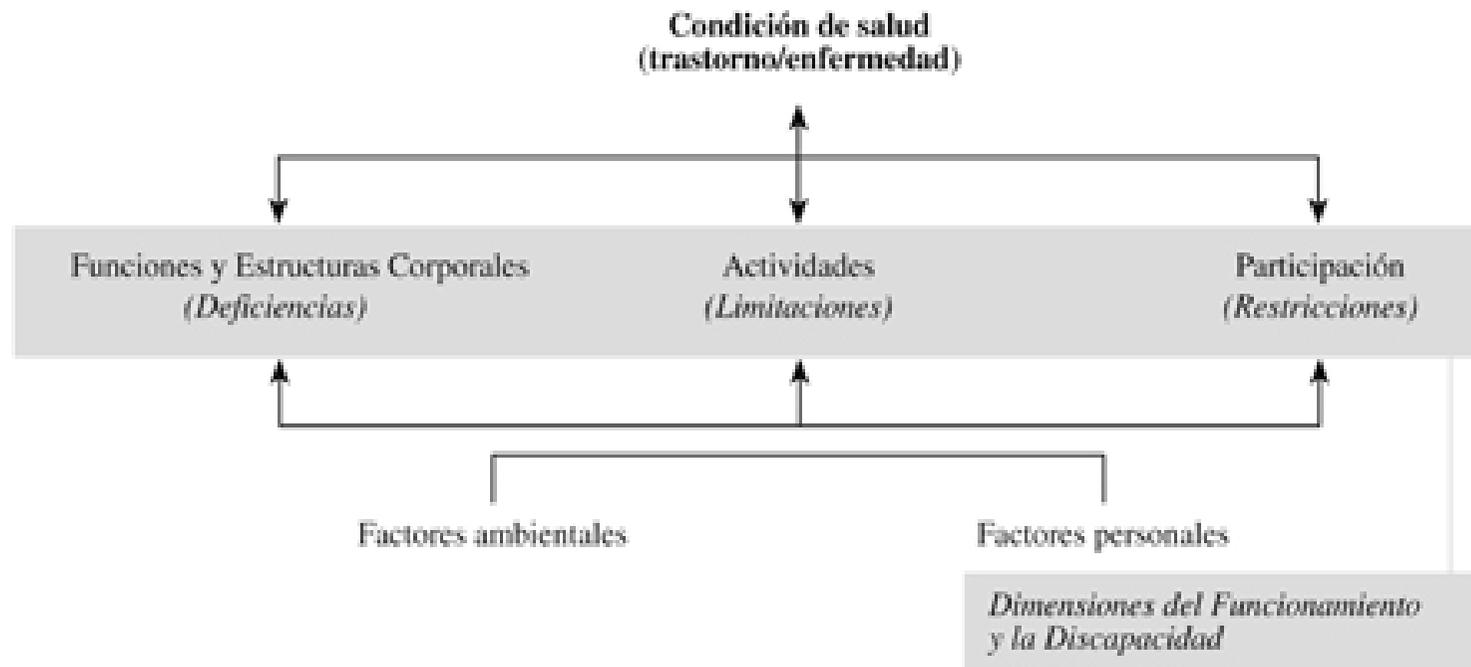


Organización Mundial de la Salud



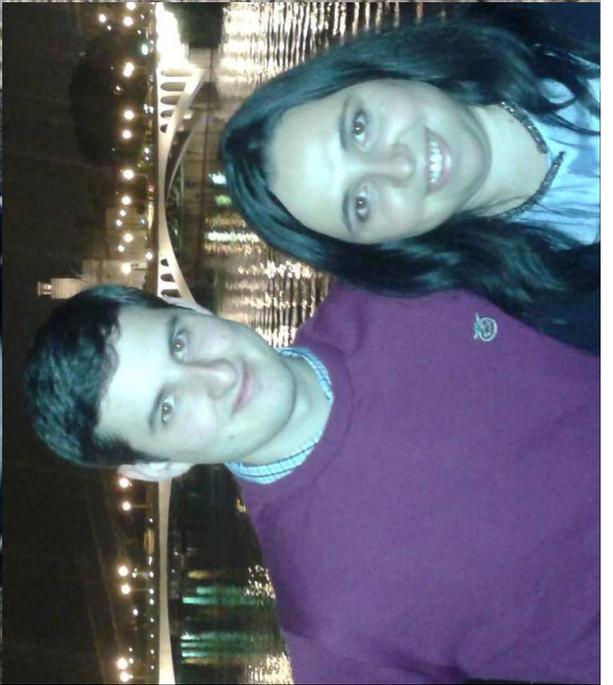
Organización Panamericana de la Salud

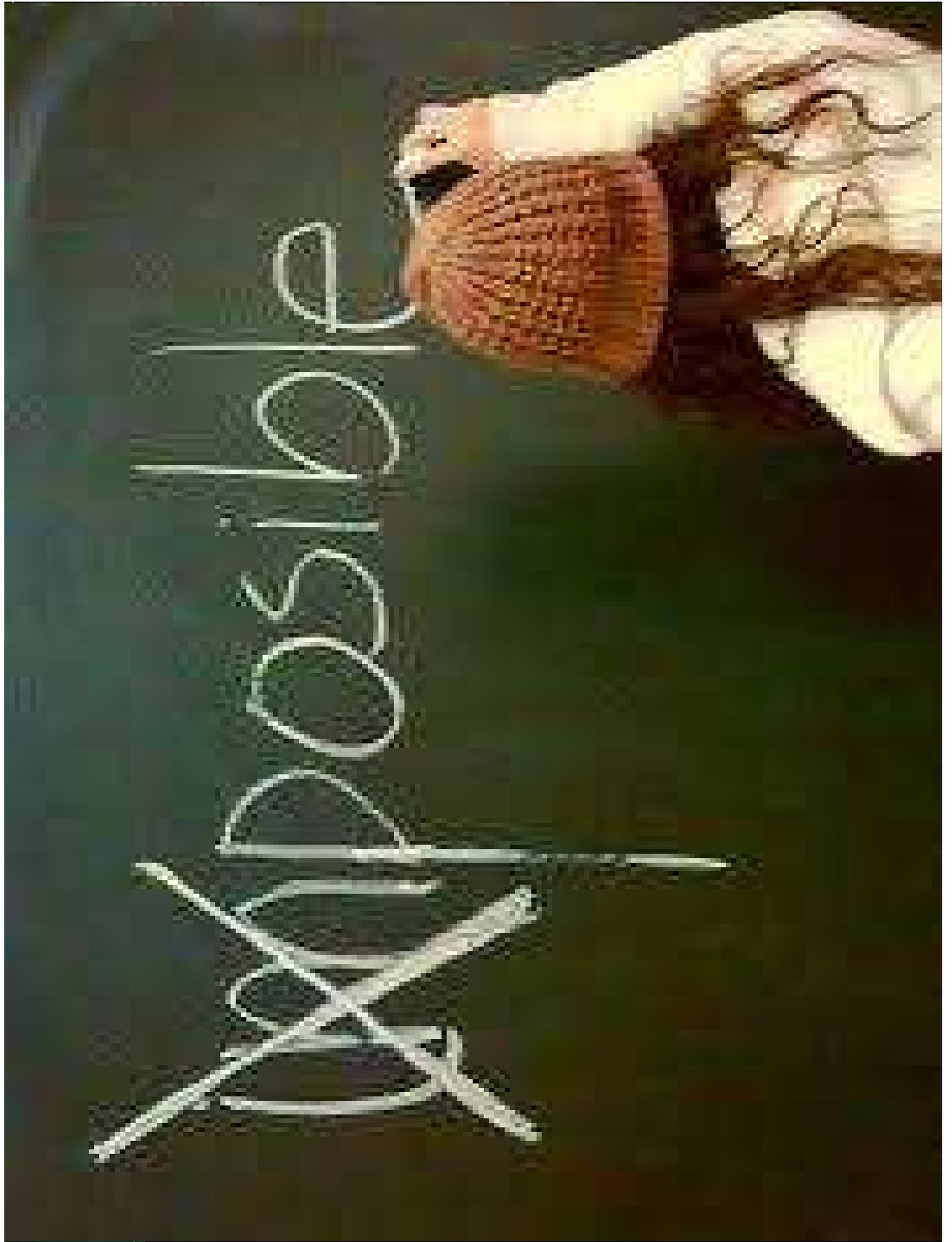
Modelo integral del funcionamiento y la discapacidad que sirve de fundamento a la CIF



# Podríamos dar datos sobre...

- La importancia del ejercicio físico en la mujer para la prevención de la osteoporosis
- La actividad física y su relación con la movilidad osteoarticular
- La tonificación muscular como elemento clave para la prevención de cirugías de prótesis de cadera en casos de artritis reumatoidea
- El movimiento precoz tras fracturas óseas para evitar la limitación funcional en casos de fracturas
- El ejercicio físico terapéutico en enfermedades coronarias, en casos de ictus, en patologías crónicas o en otras.
- El movimiento como elemento clave del envejecimiento saludable







ANNA MARCHESI

## Episodios de la Marchosa

### Episodios de la Marchosa VIII: Fisioterapia



Hola de nuevo, amigos. Os recuerdo que soy Anna Marchessi y tengo 21 años. Soy redactora habitual del blog y tengo parálisis cerebral con diptelja espástica. Bien, hoy he decidido hablaros de algo que me ha acompañado durante toda la...

Buscar

### Etiquetas

- accesibilidad
- Actividades
- Adrian Ariza
- Asociaciones
- Aspace
- autismo
- Boccia
- Campeonato ceguera
- CERMI
- CNSE
- COCEMFE
- Comités
- conducir
- Confederaciones
- Deportes
- Discapacidad
- discapacidad
- neuroológica
- Día Nacional/Internacional
- educación
- Enfermedades neurodegenerativas
- enseñanza
- Entrevista
- Entrevistas
- episodios de la Marchosa
- Equitación adaptada
- Esther Eroles
- Federaciones
- Fundaciones
- Fundació la Granja
- Fundación Cruyff
- Grados
- Hipoterapia
- La Marató TV3
- mudez
- Olimpiadas
- Paralímpicos
- Parálisis
- parálisis



# Mi equipo



# ELEMENTOS PARA SER AGENTES DE NUESTRA PROPIA SALUD

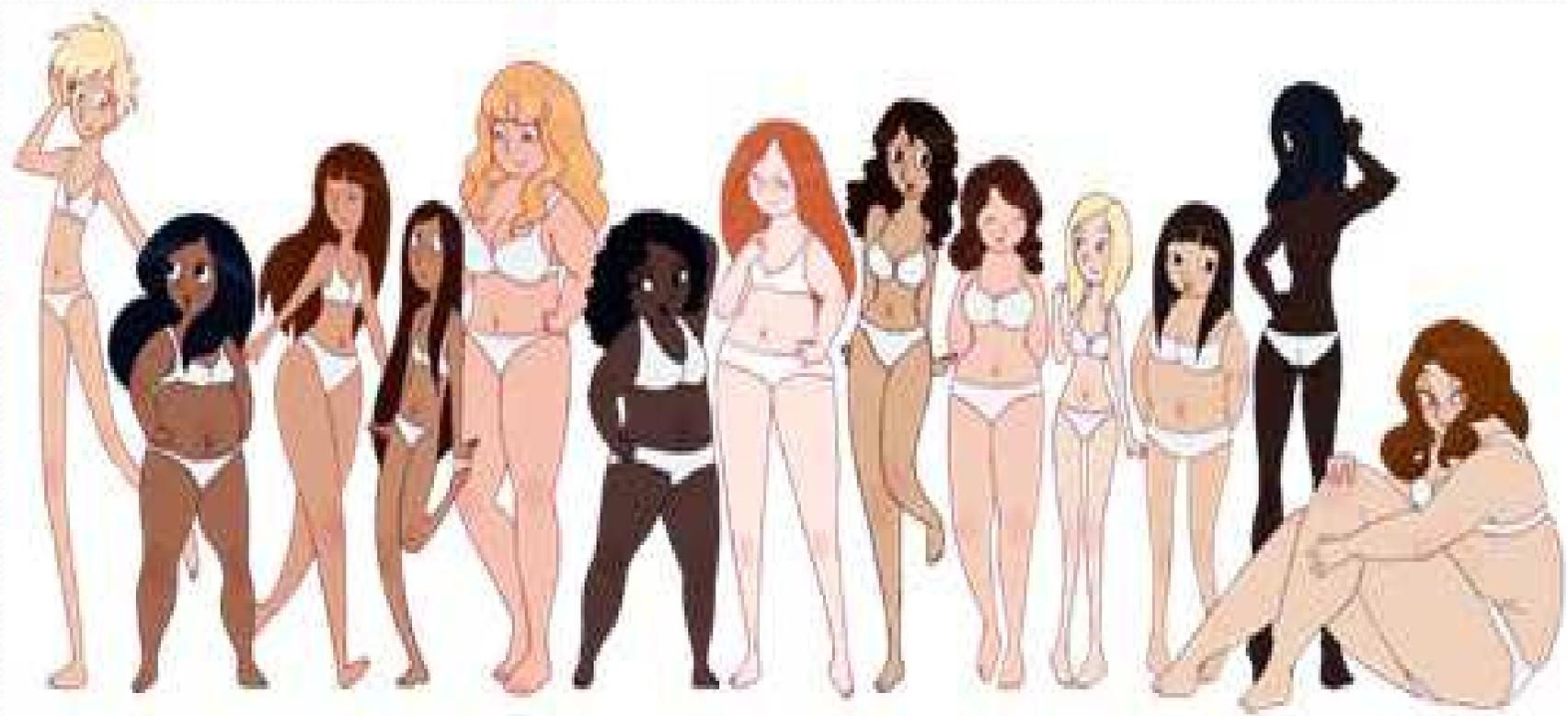


# MENTE

- ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?
- ¿PARA QUÉ QUEREMOS CONSEGUIRLO?
- ¿CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO?



# CUERPO



# MOTIVACIÓN

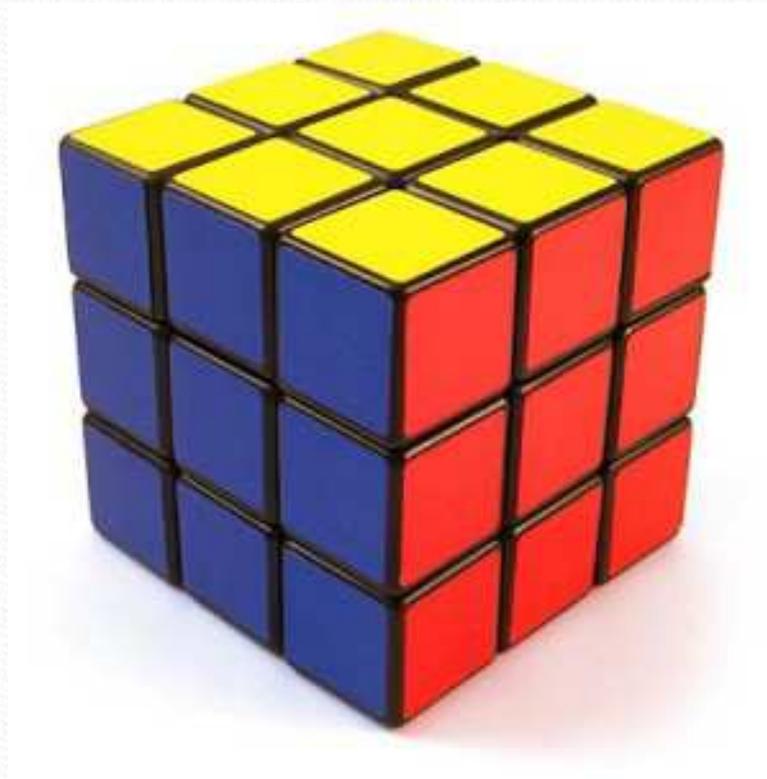
- Dependencia de algo que «está en tu interior»
- *Teoría del Espiralismo*: cada uno tiene que crearse su propia espiral de positividad y felicidad; situándonos en el centro de la espiral.
- Ser feliz depende de ti mismo.
- Debes cuidarte de una forma sensata y honesta

- 
- Proceso de «relativización» de las cosas: proceso de maduración a lo largo del tiempo.
  - Los cambios se deben ver como oportunidades.
  - Los contrastes en la vida suponen emoción que te mantienen atenta, alerta y te permiten disfrutar.
  - Todas las acciones tienen una reacción.

A veces sentimos que  
«tocamos fondo»



# GESTIÓN EMOCIONAL





SER FELIZ ES DE VALIENTES

Fábrica de Valientes

NO TE ESTOY DICIENDO QUE VA A SER FACIL, TE ESTOY DICIENDO QUE VA A VALER LA PENA..

<http://fabricadevalientes.blogspot.com.es/2013/04/un-gran-dia-para-temernos-lo-mejor.html>

- 
- Tenemos que ser capaces para marcarnos nuestras propias reglas
  - No tener miedo a «ser autónoma» en tus emociones.
  - Ser dueña de lo que se hace, lo que se quiere, lo que se necesita.
  - ES POSIBLE SENTIR VÉRTIGO, pero LA FELICIDAD ES LA VALENTÍA

# ATREVÁMONOS A HACER COSAS DIFERENTES

- Primero, con nuestra historia personal.
- Después o paralelamente, la historia de los demás.
- Aprovechar al máximo las personas que «nos marcan».



DICK FOSBURY





HAY QUE TENER UN OBJETIVO Y  
DISFRUTAR DEL CAMINO

# SER CAPACES DE CREAR NUESTRO ENTORNO

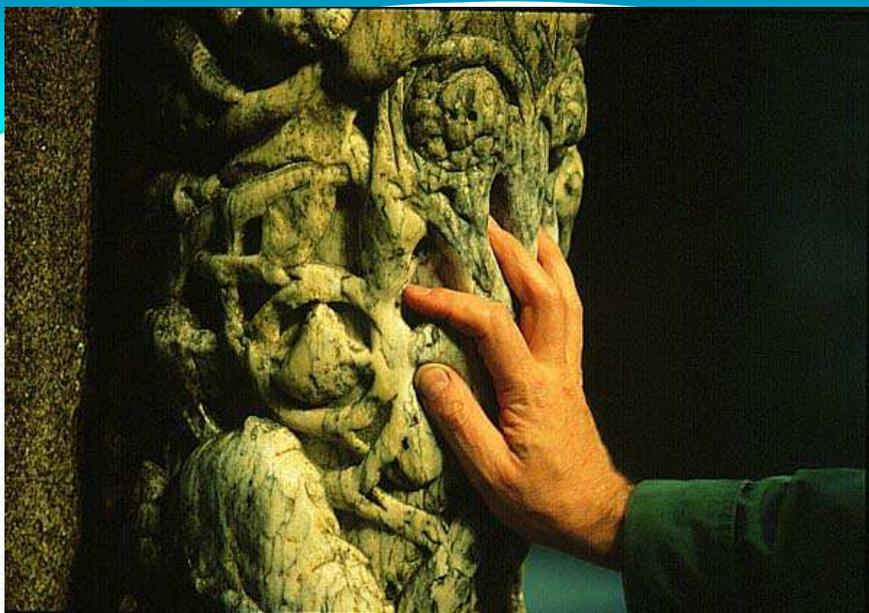
- Convencer a los de alrededor para que ell@s también puedan formar parte de nuestro proyecto.





«La mente, el cuerpo y el espíritu  
es la combinación perfecta para  
hacer lo que nos de la gana»





**DISFRUTAR CUANDO CONSIGUES  
«TOCAR PARED»**

lo más  
revolucionario →  
hoy en día,  
es conservar la ALEGRÍA



<http://eltrasterodemimente.wordpress.com/2013/03/02/defender-la-alegria-2/>

**SABER DISFRUTAR, TENER  
CONSCIENCIA DE LA FELICIDAD**

# ROMPER LAS ETIQUETAS







...a veces la realidad supera los  
sueños...PERO HAY QUE TENER  
SUEÑOS Y LUCCHAR POR ELLOS



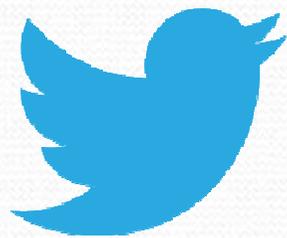
Ojos, corazón y mente abierta para  
todo lo que esté por venir



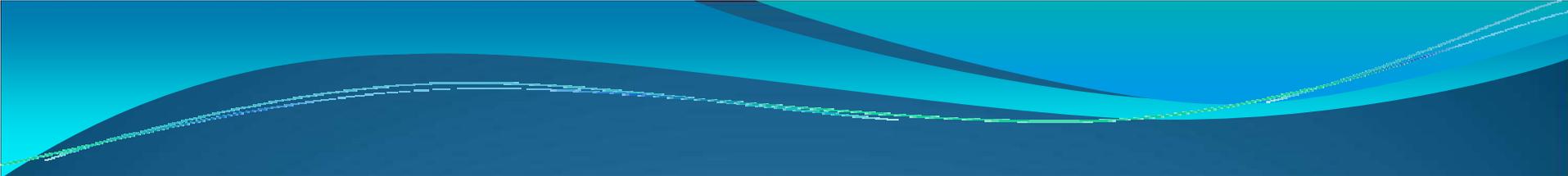




«Todas podemos *caminar* hacia  
donde queramos si conseguimos  
marcar nuestro propio camino»



@raquelchillon



**NOSDO**

**AYUNTAMIENTO DE SEVILLA**

Familia, Asuntos Sociales  
y Zonas de Especial Actuación

*IV Jornada Mujer y Salud*

*La Capacidad de Disfrutar  
de la Vida*