

**Facultad de Ciencias Médicas
Filial de Ciencias Médicas Morón
Policlínico Universitario Norte Morón**

***Intervención Educativa sobre los ejercicios
terapéuticos Lian Gong a los enfermeros que laboran
en los consultorios médicos de la familia área norte,
Morón.***

Autora: Lic. Iliberis Pérez Vázquez.

Tutor: MSc. Deynis de los Ángeles Regueiro Suárez.

Asesora: Dra. C. Liset Barreda Jorge

**Tesis para optar por el título de Especialista de primer grado en
Atención de Enfermería Comunitaria.**

**MORÓN
2011**

**Facultad de Ciencias Médicas
Filial de Ciencias Médicas Morón
Policlínico Universitario Norte Morón**

***Intervención Educativa sobre los ejercicios
terapéuticos Lian Gong a los enfermeros que laboran
en los consultorios médicos de la familia área norte,
Morón.***

Autora: Lic. Iliberis Pérez Vázquez.

Licenciada en Enfermería.

Profesor Asistente.

Tutor: MSc. Deynis Regueiro Suárez.

Profesor asistente

Especialista de 1er grado en Enfermería Comunitaria

Master en Atención Integral a la Mujer.

Asesora: Dra. C. Liset Barreda Jorge

Licenciada en Educación Especialidad Matemática

Profesora Auxiliar

**Tesis para optar por el título de Especialista de primer grado en
Atención de Enfermería Comunitaria.**

Morón

2011

PENSAMIENTO

PENSAMIENTO:

La fuente de la vida del nacimiento y del cambio es el Chi; todo lo que existe bajo el cielo y la Tierra obedece esta ley. El Chi de la periferia envuelve al cosmos; el Chi del interior lo activa todo.

NEI – JING

DEDICATORIA

DEDICATORIA:

A mis hijos que son mis dos tesoros más preciados.

A Osmany por estar a mi lado en todo momento.

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS:

A mi tutora MSc Deynis de los Ángeles Regueiro Suárez, por su ayuda incondicional.

A Osmany por el apoyo que siempre he encontrado en él.

A mis dos preciados tesoros Pedritín y Alejandro por portarse bien en estos momentos tan importantes de mi vida.

RESUMEN

RESUMEN

Se realizó un estudio pre-experimental (tipo antes- después) de intervención educativa a los enfermeros que laboran en los consultorios médicos de la familia del área norte de Morón en el período comprendido entre Noviembre del 2009 a Noviembre del 2010, con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong.

El universo estuvo constituido por 40 enfermeros que laboran en esta área de salud y la muestra quedó conformada por 21 licenciados en enfermería. Para la obtención del dato primario se aplicó una encuesta al inicio de la investigación obteniéndose un diagnóstico previo donde se detectaron las necesidades de aprendizaje sobre el tema y se implementó la intervención educativa, la cual se llevó a cabo en un tiempo breve y sin necesidad de recursos auxiliares. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empíricos. Se evaluó el impacto final de la intervención a través de una encuesta de salida. Los datos se recogieron y determinaron según la clasificación de las variables y fueron procesados por una computadora Pentium, como procesador de texto el Microsoft Word del Office XP auxiliándonos además del Microsoft Excel. Finalmente se expresó el contenido en tablas de distribución de frecuencia, aplicando el número y el porcentaje. Se discutió tomando como referencias bibliográficas la encontrada en el Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Ciego de Ávila. Con la implementación del programa de intervención al personal de enfermería se elevó sus conocimientos y actualizaron sobre el tema de los ejercicios terapéuticos Lian Gong en Enfermería.

PALABRAS CLAVES: EJERCICIOS TERAPÉUTICOS LIAN GONG, NIVEL DE CONOCIMIENTO, ESTUDIOS DE INTERVENCIÓN.

ÍNDICE

INDICE

Introducción.....	2
Objetivos.....	4
Capítulo I. Marco Teórico	5
Capítulo II. Material y Método.....	20
Capítulo III. Análisis y discusión de los resultados.....	29
Conclusiones.....	33
Recomendaciones.....	34
Referencias Bibliográficas.....	35
Anexos	



INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN:

Para nadie es un secreto que la Actividad física realizada de forma sistemática y con la dosificación adecuada reporta al ser humano un estado de completo bienestar físico, psíquico y social que todos conocemos como Salud. También es conocido que en nuestro país desde el Triunfo de nuestra Revolución Socialista se han realizado diferentes programas con participación intersectorial donde se ha promovido la práctica de ejercicios físicos con el objetivo de elevar los niveles de salud de la población y modificar su estilo de vida.(4).

En nuestro país a partir de la Resolución # 9 de 1997 del Ministro de Salud Pública se define como Medicina Tradicional y Natural a la Especialidad Médica que incluye aquellos métodos de promoción de salud, prevención de enfermedades, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes empleando entre otras las modalidades terapéuticas de la Medicina Tradicional Asiática, la Medicina Herbolaria, la Apiterapia, los ejercicios de relajación, la hipnosis, el empleo también de procedimientos Terapéuticos de la Medicina Física y Rehabilitación, como son los Ejercicios Terapéuticos, los Masajes, las modalidades terapéuticas del Termalismo como es el uso de las aguas mineromedicinales, la Peloideterapia o Fangoterapia, así como otros métodos como son el uso de los campos electromagnéticos, La Homeopatía y otras terapias de bajas diluciones como la terapia floral y las microdosis, entre otros métodos que emplean las fuentes de energía de la naturaleza.

El LIAN GONG es un método de gimnasia Terapéutica dado a conocer en el año 1974 en la provincia de Shanghai en la República Popular China, por el médico especializado en ortopedia y practicante de artes marciales Dr. Zhuang Yuen Ming. El sistema de ejercicios inicialmente estuvo compuesto por 18 ejercicios organizados en tres series de 6 ejercicios cada una, cuyo radio de acción fue fundamentalmente las enfermedades del Sistema Osteomioarticular (6).

Los ejercicios terapéuticos orientales Lian Gong Shi Ba Fa se implementaron en los programas de enfermería en el año 2008 en la asignatura de

Fundamentos de enfermería y Médico Quirúrgico como acción independiente a desarrollar por el licenciado en enfermería . Es por ello que el problema que se presenta en este trabajo es la de insuficiente capacitación de los licenciados ya egresados que laboran en la atención primaria de salud sobre la aplicación de estos ejercicios como acción independiente de enfermería .El problema se presenta como resultado de un diagnóstico realizado el 6 consultorios del área norte del municipio de Morón.

Si se ejecutan con frecuencia la práctica del Lian Gong en 18 ejercicios haciendo mover la distintas partes del cuerpo se obtendrán el relajamiento del tejido cartilaginoso ,y el mejoramiento del proceso de oxidación de los órganos .se favorecerá el metabolismo ,y se recuperará y activará la función de los órganos ,obteniéndose por consiguiente una mejoría de la enfermedad. Hoy su práctica se extiende más allá, el método ha sido enriquecido con nuevas series de ejercicios que actúan regulando el funcionamiento de los órganos internos así como de los canales y colaterales (8)

Pregunta investigativa: ¿Cuál será el nivel de conocimiento sobre el Lian Gong que tienen los enfermeros del área norte del policlínico norte, Morón, después de aplicada la intervención? .

Hipótesis

Si se aplica un programa de intervención educativa, centrada en enfermeros del policlínico norte y se aplican métodos científicos de investigación, entonces se podrá desarrollar el conocimiento general sobre el Lian Gong como acción independiente de enfermería.

OBJETIVOS

OBJETIVOS:

GENERAL

Evaluar el impacto de la intervención sobre el nivel de conocimiento sobre la utilización del Lian Gong como acción independiente en los licenciados en enfermería que laboran en los consultorios docentes del área norte del municipio Morón.

ESPECÍFICO

- I. Distribuir los enfermeros a estudiar según:
 - a. Edad
 - b. Sexo
 - c. Categoría profesional.

- II. Evaluar el nivel de conocimiento sobre la utilización del Lian Gong como acción independiente de enfermería antes y después de la intervención.

- III. Explorar el nivel de conocimiento sobre las ventajas del Lian Gong antes y después de la intervención

- IV. Evaluar los resultados de la aplicación del programa educativo.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I.

MARCO TEÓRICO.

Si partimos del criterio como consenso que la Medicina Tradicional no es Medicina Oficial, llegaremos a la conclusión que el término Medicina Tradicional es moderno, aunque se refiera a procedimientos terapéuticos y remedios antiguos y que ha sido creado como parte de la necesidad de comunicación social del hombre al querer diferenciar las prácticas médicas populares del ejercicio de la Medicina Convencional, es por ello que podemos afirmar que el término Medicina Tradicional ha surgido como producto del desarrollo de la Sociedad.

La Medicina Tradicional es un término empleado para referirse a un conjunto de teorías, enfoques, habilidades, y creencias sanitarias diversas que pueden estar o no organizados en Sistemas de Conocimientos que tienen como objetivo realizar acciones de promoción de salud, prevención, curación y rehabilitación de enfermos basándose en la experiencia acumulada durante miles de años, por diferentes culturas y civilizaciones.

La Medicina Tradicional es un término empleado para referirse a un conjunto de teorías, enfoques, habilidades, y creencias sanitarias diversas que pueden estar o no organizados en sistemas de conocimientos que tienen como objetivo realizar acciones de promoción de salud, prevención, curación y rehabilitación de enfermos basándose en la experiencia acumulada durante miles de años, por diferentes culturas y civilizaciones. (3)

La Medicina Tradicional puede realizarse a través de:

TERAPIAS CON MEDICACIÓN.

Aquella Que emplea productos con sustancias provenientes de los tres reinos de la naturaleza.

TERAPIAS SIN MEDICACIÓN.

Incluye procedimientos terapéuticos tales como las Terapias Manuales, Espirituales, Mentales, la Acupuntura, los Ejercicios Físicos, el Qigong, el Yoga, etc.

Entre los Sistemas de Medicina Tradicional reconocidos por la OMS. Se encuentran:

- La Medicina Tradicional Asiática.
- La Medicina Tradicional Africana.
- La Medicina Ayurveda.
- La Medicina Unani.
- La Medicina Siddha.
- Las Formas de Medicina Indígena.
- La Homeopatía.
- Terapia Neural.
- Medicina Natural.
- Herbolaria.
- Astrología Médica.
- Terapia Humoral.

Los ejercicios terapéuticos son una modalidad dentro de la medicina natural y tradicional por lo que es de vital importancia que el licenciado en enfermería adquiera conocimientos sobre estos y así aplicar una buena atención de enfermería mediante nuestro método científico que es el proceso de atención de enfermería

Los ejercicios terapéuticos si se aplican correctamente tienen:

Acciones fisiológicas del ejercicio terapéutico:

Efectos locales

- Mejora la circulación (bomba mecánica).
- Aumento del volumen muscular
- Combustiona el glucógeno.
- Favorece la potencia muscular (ejercicios activos)
- Distensión de estructuras fibrosas (ejercicios pasivos).
- Estimula los nervios periféricos.

Efectos generales

- Aumento del trabajo cardíaco.
- Aumento de la circulación general (favorece el intercambio vascular).
- Favorece la termogénesis por lo que aumenta la temperatura.
- Conlleva a efectos psíquicos favorables, conduciendo a un estado físico satisfactorio.

Clasificación:

Según la mayor o menor participación del paciente en la ejecución de los movimientos y la ayuda a resistencia aplicada manual o por mecanismos externos diversos, los ejercicios se clasifican en pasivos y activos.

EJERCICIOS PASIVOS

Conjunto de técnicas que se aplican sobre las estructuras afectadas, sin que el paciente realice ningún movimiento voluntario de la zona que hay que tratar. El paciente no interviene en absoluto, no presenta ni ayuda ni resistencia en la realización de los ejercicios.

Las técnicas que se realizan son:

- Movilizaciones (pasiva asistida, autopasiva, pasiva instrumental).
- Posturas (manual por el fisioterapeuta, autopasiva, mediante instrumentos).
- Tracciones articulares (respetando la amplitud de la articulación).
- Estiramientos músculo-tendinosos (manuales por el fisioterapeuta o por el

paciente).

- Manipulaciones.

Objetivos de los ejercicios pasivos:

- Prevenir la aparición de deformidades, evitar rigideces y anquilosis en posiciones viciosas.
- Mejorar la nutrición muscular y favorecer la circulación sanguínea y linfática.
- Preparar el músculo para un mejor trabajo activo.
- Prevenir adherencias y contracturas de los tejidos y mantener su elasticidad.
- Mantener la movilidad articular o restablecer la misma en las articulaciones que presentan limitación.
- Estimular psíquicamente al paciente incapaz de realizar movimientos por sí mismo.
- Despertar los reflejos propioceptivos y la conciencia del movimiento y contribuir a conservar o crear las imágenes periféricas del esquema corporal espacial.

Indicaciones de los ejercicios pasivos:

- Como terapéutica previa a otros tipos de movilizaciones.
- En las parálisis flácidas.
- En contracturas de origen central, por su efecto relajante.
- Como terapéutica preventiva en ciertos procesos para: conservar la movilidad; evitar rigideces articulares y limitaciones; evitar retracciones conservando la longitud muscular; evitar anquilosis en posiciones viciosas.
- En afecciones traumáticas ortopédicas que cursen con: bloqueos articulares; trastornos mecánico raquídeos o articulares; rigidez articular; retracción de partes blandas; dolores radicales rebeldes a otros tratamientos; desviaciones de la columna vertebral.
- En procesos vasculares periféricos y respiratorios.

Contraindicaciones de los ejercicios pasivos:

- Procesos inflamatorios o infecciosos agudos.
- Fracturas en período de consolidación.

- Osteotomías o artrodesis.
- Articulaciones muy dolorosas.
- Derrames articulares.
- Rigidez articular post-traumática.
- Hiperlaxitud articular, con la excepción de la parálisis flácida.
- Anquilosis establecida.
- Tumores en la zona de tratamiento.
- No deben realizarse en la articulación del codo ni pequeñas articulaciones de los dedos.

EJERCICIOS ACTIVOS

Conjunto de ejercicios analíticos o globales, realizados por el paciente con su propia fuerza de forma voluntaria o autorefleja y controlada, corregidos o ayudados por el fisioterapeuta.

En este tipo de ejercicios es preciso lograr que el paciente desarrolle la conciencia motriz y suscitar en él los suficientes estímulos, por lo que es condición indispensable que el movimiento o ejercicio sea deseado por el paciente, que conozca claramente su utilidad y que se le enseñe metódicamente hasta construir un esquema mental que, fijado con precisión, lo llevará a desarrollarlo correctamente.

Existen dos tipos de contracción muscular que se realizan durante los ejercicios activos:

- Contracción isométrica: produce aumento en la tensión muscular, sin modificación en su longitud.
- Contracción isotónica: se modifica la longitud del músculo, lo que implica el desplazamiento del segmento corporal.

Objetivos de los ejercicios activos:

- En general, recuperar o mantener la función muscular y facilitar los movimientos articulares integrándolos al esquema corporal.
- Recuperar el tono muscular.
- Evitar la atrofia muscular.
- Incrementar la potencia muscular.
- Aumentar la resistencia muscular mediante ejercicios repetitivos que no

sobrepasen el esfuerzo máximo.

- Mantener o recuperar el trofismo muscular (alimentación), con una buena circulación y metabolismo.
- Reforzar los movimientos articulares, conservando o recuperando al máximo su amplitud.
- Evitar la rigidez articular.
- Mejorar la coordinación neuromuscular.
- Aumentar la destreza y velocidad al realizar el movimiento.
- Prevenir los edemas de éxtasis y flebitis.
- Actuar sobre las funciones cardíacas y respiratorias.

Indicaciones de los ejercicios activos:

- Procesos patológicos del aparato locomotor (atrofias, hipotonías, espasmos, contracturas, artropatías, periartrosis, rigidez, secuelas post-traumáticas, afecciones y deformidades de la columna vertebral).
- Alteraciones del sistema nervioso (hemiplejías, paraplejías, parálisis, etc.).
- Alteraciones cardio-respiratorias (IMA, HTA, asma bronquial, EPOC, etc.).
- Obesidad.
- Enfermedades vasculares periféricas.

Contraindicaciones de los ejercicios activos:

- Procesos infecciosos e inflamatorios en fase aguda.
- Hemopatías graves.
- Miocardiopatías descompensadas.
- Tumores malignos.
- La no colaboración del paciente por trastornos mentales.
- Anquilosis articulares.
- Fracturas recientes o pseudoartrosis (8)

El LIAN GONG es un método de gimnasia Terapéutica dado a conocer en el año 1974 en la provincia de Shanghai en la República Popular China, por el médico especializado en ortopedia y practicante de artes marciales Dr. Zhuang Yuen Ming. (4)

El antecedente más antiguo que se recoge en la Historia de la Medicina relacionado con la utilización del ejercicio físico con intención terapéutica, se remonta al siglo II de N. E. cuando el celebre médico de origen chino Hua Tuo creó el sistema denominado el juego de los 5 animales (Wu Qin Zhi Xi) que consistía realizar la gimnasia terapéutica imitando el movimiento del oso, ciervo, tigre, mono y grulla. (3)

El sistema de ejercicios inicialmente estuvo compuesto por 18 ejercicios organizados en tres series de 6 ejercicios cada una, cuyo radio de acción fue fundamentalmente las enfermedades del Sistema Osteomioarticular. Muchos movimientos de esta variedad gimnástica se basan en la antigua gimnasia terapéutica china como en el caso de los juegos de los cinco animales. Los ejercicios de esta primera serie se dividen en un total de 36 partes. Las primeras tres series, que constan de 18 partes, constituyen los 18 métodos para prevenir y curar problemas de lumbago, tortícolis y dolores de espalda, de hombros, de glúteos y de piernas y dan lugar a los 18 ejercicios principales que deciden la denominación de esta variedad gimnástica. Las tres últimas series también con 18 partes constituyen los ejercicios para tratar problemas de artritis de las cuatro extremidades, tenositis y disfunciones de órganos internos. El ejecutante podrá obtener eficaces resultados terapéuticos

siempre que practique estos ejercicios ,tenga en cuenta su correcta ejecución, aumente gradualmente el desgaste físico y lo combine con el tratamiento de medicamentos, la psicoterapia ,la observación de un régimen de vida saludable así como la integración del trabajo apropiado y descanso..(3,5)

Si se ejecutan con frecuencia la práctica del Lian Gong en 18 ejercicios haciendo mover la distintas partes del cuerpo se obtendrán el relajamiento del tejido cartilaginoso ,y el mejoramiento del proceso de oxidación de los órganos .se favorecerá el metabolismo, y se recuperará y activará la función de los órganos ,obteniéndose por consiguiente una mejoría de la enfermedad. Hoy su práctica se extiende más allá, el método ha sido enriquecido con nuevas series de ejercicios que actúan regulando el funcionamiento de los órganos internos así como de los canales y colaterales (8)

Los ejercicios, no deben práctica todos a la vez. La experiencia demuestra que los mejores resultados se obtienen practicando una sola técnica durante al menos unos meses antes de pasar a la siguiente; si se quiere, de vez en cuando esa técnica se puede acompañar de una o dos mas, ciclos se introducen de forma sistemática, pero no es necesario, ni recomendable para incorporar variedad a la práctica.

Para realizar los ejercicios se necesitan cumplir una serie de requisitos indispensables dentro de los cuales se encuentran :realizarlos entre las 5 y 9 de la mañana y de 5 a 7 de la noche ,utilizar zapatos adecuados ,ropa holgada ,no short ,ni chancletas ,ni pantalones mezclillas ,retirarse todas las prendas ,no utilizar locales cerrados.,deben ser en un ambiente natural. Los ejercicios Lian Gong incluye: (anexo-4).

Primera serie

Ejercicios para prevenir y curar la tortícolis, y los dolores del músculo deltoides

1. Reforzar los músculos del cuello
2. Arquear las manos izquierda y derecha
3. Extender las manos
4. Relajar el pecho
5. Desplegar las alas
6. Elevar alternativamente los brazos.

Segunda serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda

1. Levantar las manos sobre la cabeza
2. Girar el torso y apartar las palmas de la mano
3. Rotación de la cintura con las manos en las caderas
4. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos
5. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco
6. Tocar los empeines con las manos

Tercera serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas

1. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha
2. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados
3. Extender las piernas desde la posición en cuclillas
4. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano
5. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho
6. Dar pasos marciales

Cuarta serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores en las cuatro extremidades

1. Proyectar las palmas de la mano y flexionar las piernas
2. Proyectar las palmas de la mano con flexión completa de piernas replegadas
3. Girar y flexionar el tronco
4. Girar el tronco y la cabeza
5. Extender alternativamente los talones
6. Impulsar "la moneda" con los pies

Quinta serie

Ejercicios para prevenir y tratar la tenosinovitis

1. Proyectar las palmas hacia las cuatro direcciones
2. Tensar la cuerda del arco para arrojar la flecha

3. Extender los brazos rotando las muñecas
4. Extender en una misma línea oblicua los brazos hacia adelante y hacia atrás
5. Dirigir el puño hacia adelante
6. Relajar los brazos y girar la cintura

Sexta serie

Ejercicios para prevenir y tratar las perturbaciones funcionales de los órganos internos

1. Masaje cutáneo del rostro y fricción del punto clave de las manos
2. Fricción de pecho y vientre
3. Peinarse girando la cintura
4. Elevación de la palma de la mano y de la rodilla
5. Rotación del tronco inclinándolo hacia adelante y hacia atrás
6. Extensión de los brazos y relajamiento del pecho.

Los 18 Ejercicios para la salud que incluye la serie se realizan para:

1. Reforzar los músculos del cuello.
2. Arquear las manos izquierda y derecha.
3. Extender las manos.
4. Relajar el pecho.
5. Desplegar las alas.
6. Elevar alternativamente los brazos.
7. Levantar las manos sobre la cabeza.

8. Girar el torso y apartar las palmas de la mano.
9. Rotación de la cintura con las manos en las caderas.
10. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos.
11. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco.
12. Tocar los empeines con las manos.
13. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha.
14. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados.
15. Extender las piernas desde la posición en cuclillas.
16. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.
17. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho.
18. Dar pasos marciales.

Estos ejercicios tienen los siguientes beneficios:

- Regulan la función digestiva.
- Regulan la función respiratoria.
- Regulan la función genitourinaria.
- Regulan el sistema nervioso central, periférico y autónomo.

Tienen las siguientes ventajas

Es un método fácil de aprender.

- Reporta resultados terapéuticos relativamente rápidos.

FORMA EN QUE DEBEN EJECUTARSE LOS EJERCICIOS

Ejecutar de dos a cuatro veces, aunque los clásicos plantean que se ejecuta cada uno ocho veces. Los movimientos se ejecutan de forma suave, lenta y continua. Se combinan armónicamente con la respiración

- No somete al organismo a sobrecarga por esfuerzo. Es por ello que puede ser realizado por cualquier persona independientemente de su edad, sexo, constitución física, estado de salud.
- Se realizan con el cuerpo relajado y la mente tranquila.

Para lograr resultados terapéuticos realizando estos ejercicios es necesaria su ejecución correcta, práctica sistemática y estilo de vida saludable

- Es necesario que su aprendizaje y primeras prácticas se realicen bajo supervisión de un personal capacitado en el método.
- Practique una hora diaria de lunes a viernes durante un mes mientras este aprendiendo, luego solo es necesario que invierta 30 o 35 minutos.
- Deben realizarse en un lugar fresco, donde no haya mucho calor o frío.
- No realizar en lugares húmedos o cuando llueve.
- Adoptar postura cómoda relajada, con ropa apropiada y calzado.
- En el Asia se realizan al amanecer o al atardecer, pero pueden realizarse por el día o por la noche.
- Antes y durante la práctica debe estar alegre, no puede albergar sentimientos de irritabilidad, culpa o resentimiento.
- No deben existir preocupaciones que perturben la tranquilidad de su mente.
- Debe abstenerse de realizar ejercicios durante el horario de plenitud de corazón.
- Horario normal de 11 AM a 1 PM.

- Horario de Verano de 12 M a 2 PM.
- Antes de comenzar los ejercicios debe regular su respiración, haciendo que sea lo más rítmica y armónica posible
- No deben existir preocupaciones que perturben la tranquilidad de su mente.
- Antes y durante la práctica debe estar alegre , no puede albergar sentimientos de irritabilidad, culpa o resentimiento.(2,3)

Los ejercicios terapéuticos deben ser conocidos y dominados por el personal de enfermería para aplicarlo como acción independiente de enfermería .Se define como acción independiente de enfermería todas aquellas cuidados que se brindan sin ser orientados por el médico pero para realizarlos se debe de tener conocimientos y habilidades sobre lo que se va a realizar.(3)

El personal de enfermería dentro de la comunidad juega un rol importante ya que a además de ser un buen comunicador ,educa , ayuda al individuo ,familia y comunidad a resolver problemas de salud tanto reales como de riesgos ,una de las formas de poder realizar esta actividad es mediante el proceso de atención enfermería que no es más es el método científico donde el profesional de enfermería utiliza sus opiniones ,conocimientos y habilidades para tratar y diagnosticar la respuesta del paciente a los problemas reales o potenciales de salud .(21)

Dentro de los propósitos del Proceso de Atención de Enfermería es proporcionar condiciones dentro de los cuales se pueden satisfacer las necesidades individuales del paciente, familia y comunidad. Y tiene como objetivos mejorar la calidad de atención al paciente la familia y la comunidad, cambiar el modo de actuación de enfermería .Dentro del Proceso de atención de enfermería se establecen tres etapas: valoración, intervención y evaluación donde dentro de la etapa de intervención se encuentran las acciones de enfermería.

Las cuales se clasifican en:

Acciones Dependientes :

Son aquellas que se realizan según indicación medica.

Acciones independientes :

Son aquellas que realiza el enfermero sin indicación médica.

Acciones interdependientes que se realizan conjuntamente con otros miembros del equipo de salud .

Los ejercicios terapéuticos se incluyen dentro de las acciones independientes de enfermería .por lo que debemos conocerlos y aplicarlos correctamente para una buena recuperación del paciente. (3)

En el territorio no se encontró ninguna investigación que tratara el tema sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong en los enfermeros que laboran en los consultorios médicos de la familia.

MATERIAL Y MÉTODO

CAPÍTULO II .

MATERIAL Y MÉTODO.

Se realizará un estudio de intervención educativa (antes-después) a los licenciados en enfermería de los consultorios docentes perteneciente al Policlínico Universitario Norte del municipio Morón durante el período de noviembre del 2009 hasta noviembre del 2010, con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos sobre los ejercicios terapéuticos Lian gong como acción independiente de enfermería.

El universo de trabajo será de 40 licenciados en enfermería que constituye el total de enfermeros que laboran en dichos consultorios y período antes mencionado y la muestra quedó conformada por un total de 21 licenciados en enfermería.

Criterio de inclusión:

- Estar de acuerdo en participar en la investigación.
- Ser licenciado en enfermería.
- Trabajar en un consultorio tipo 1.

Criterios de exclusión:

- No estar de acuerdo en participar en la investigación.
- Ser técnico medio o básico.
- Trabajar en un consultorio tipo II.

Ética y bioética

Los licenciados de la muestra tuvieron la oportunidad de informarse sobre los objetivos de la intervención y la inocuidad de la misma, que su participación sería voluntaria y una vez incorporadas a esta tuvieron la posibilidad de abandonarla si así lo decidieron. Su disposición a colaborar en el estudio se plasmó en un modelo de consentimiento informado, debidamente firmado por ellas y el investigador, quien dio fe del respeto absoluto de sus identidades e

información .El programa educativo se basa en principios, categorías y leyes del materialismo dialéctico y del método científico, aplicados al estudio.

Los métodos aplicados durante la investigación fueron:

Métodos empíricos:

- **La observación:** Mediante la misma se conoce la realidad del proceso, sobre los ejercicios terapéuticos que poseían los licenciados que pertenecen a los consultorios escogidos para el estudio. Se indagó en cuanto a criterio sobre conocimiento, requisitos .ventajas acciones independientes.
- **Métodos teóricos:**
 - **Análisis –síntesis:** Permitió penetrar en lo fundamental de lo observado, separar lo esencial de lo secundario, determinar lo importante a partir de la bibliografía revisada y extraer lo necesario para la solución del problema.
 - **Análisis histórico –lógico:** Se seleccionó con el objetivo de poder estudiar la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de su historia por lo que se emplea para indagar sobre la utilización de los ejercicios terapéuticos lian gong.
 - **Inducción –deducción:** Con este método se establecieron generalizaciones que confirmaran empíricamente la hipótesis.
 - **Hipotético –deductivo:** Con este método se deduce una hipótesis como respuesta al problema.

Se informará a los participantes de la investigación de los objetivos de la misma y los resultados esperados y se someterá a consentimiento.

Para la obtención de la información se aplicará una encuesta como método de acción individual validada por un psicólogo y aprobada en un estudio piloto la

que se confeccionará según criterios de expertos y revisión bibliográfica relacionada con el tema a investigar. (anexo2)

Después de aplicar la encuesta se evaluarán los conocimientos que tienen los licenciados sobre el tema y en dependencia de las necesidades de aprendizaje se realizará un programa educativo (Anexo 3) sobre la utilización de los ejercicios Lian Gong como acción independiente de enfermería y posteriormente aplicar la misma encuesta y evaluar los resultados del programa educativo.

Los criterios para evaluar los conocimientos son:

Adecuado: si responde más del 50% de las preguntas de forma correcta.

Inadecuado: si responde más del 50 %de las respuestas de forma incorrecta.

Se estudiaron las siguientes variables:

Variable dependiente:

Nivel de conocimiento sobre Lian gong que se evaluará en siete sesiones,

Adecuado: si responde más del 50% de las preguntas de forma correcta.

Inadecuado: si responde más del 50 %de las respuestas de forma incorrecta

Incluye:

- Nivel de conocimiento sobre el lian gong.

Variable independiente:

Programa de intervención educativa: Sistemas de actividades educativas efectivas para lograr cambios de comportamientos específicos y sostenidos en sectores de la población, debe estar centrado en el sujeto, implicándolo afectivamente, con una comunicación horizontal.

Operacionalización de esta variable:

Centrado en el sujeto: El hombre es el centro de la actividad, siendo sujeto y objeto a la vez.

Comunicación horizontal: Cuando los elementos del conocimiento necesario se transmiten sin diferencias de jerarquía entre sujetos de diferentes estratos.

Métodos educativos: Son las vías y los modos de la actividad conjunta entre los sujetos para lograr los objetivos propuestos.

Implicado afectivamente: Cuando no se limita el sujeto a conocer sobre el problema, sino que éste está relacionado con sus necesidades y motivos. Como medida de recolección de la información se utilizarán las medidas de frecuencia (proporción por ciento). Los datos obtenidos serán computarizados por el sistema Excel sobre Windows y los resultados se presentarán en tablas que se analizarán y nos permitieran llegar a conclusiones.

Al final se redactará el informe final para dar respuesta a los objetivos propuestos en nuestra investigación, cumpliendo con los requisitos éticos de resguardo de la información personal de cada participante, además de cumplir con los requisitos docentes en estos casos de la Facultad de Ciencias Médicas de Morón en la Provincia de Ciego de Ávila.

Control Semántico:

La intervención educativa se concibe como "el conjunto de técnicas para informar y facilitar la reflexión acerca del estilo de vida, las relaciones interpersonales y la crianza de los hijos." Dicha intervención irá dirigida a la modificación de estilos de pensamientos, creencias y puntos de vistas, que conforman el componente cognitivo de la actividad.

Técnicas y procedimientos de recolección

La recolección de los datos será a través de formularios, por encuesta a los enfermeros (fuentes activas o primarias), (Anexo I), Se explorará los conocimientos sobre el Lian Gong. (Anexo II).

La encuesta será precedida de un texto explicativo que caracterizará el anonimato en la información brindada por los encuestados y también se les explicará que sus informaciones sólo serán utilizadas con fines científicos lo que garantizará el cumplimiento de los requerimientos éticos y se tuvo en cuenta el consentimiento informado de las personas incluidas en el estudio. (Anexo III)

La encuesta serán aplicados por la investigadora personalmente a cada enfermero.

Técnicas y procedimientos de análisis estadístico

Los datos se procesarán utilizando una microcomputadora. Empleo de una PC Pentium IV con ambiente Windows XP. Mediante un software estadístico: EPINFO

La forma de presentación de los resultados es en tablas de frecuencia para su posterior análisis y discusión. Se confeccionará un informe final con los requisitos exigidos. Por el departamento de Postgrado de la Facultad de Ciencias Médicas de Ciego de Ávila.

Como medida de resumen de la información se utilizará, medidas de frecuencias (la proporción, por ciento)

1-Operacionalización de las variables.

Variable	Tipo de variable	Escala	Descripción
Nivel de conocimiento	Cualitativa ordinal	Adecuado Inadecuado	Si responde más del 50% de las preguntas de forma correcta. Si responde más del 50% de las preguntas de forma incorrecta.

El trabajo se desarrolló en tres fases:

2.1 Primera fase. Nivel de conocimiento al inicio de la intervención

En esta fase se identificó el nivel de conocimiento sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong a los licenciados seleccionados para la investigación, para ello se realizó una encuesta (Anexo 2).

1-Ocupación: Labor que realiza.

Licenciado en enfermería

2- ¿Conoce UD a cerca de los ejercicios terapéuticos Lian gong. ?

Se respondió dicotómicamente con una cruz según correspondió en las posibilidades de las respuestas: Si () o no (). Se considero correcta la respuesta la afirmativa y como incorrecta la negativa.

3- ¿Qué entiende UD por ejercicios terapéuticos Lian Gong. ?

Se respondió colocando una cruz, y se categorizó como conocimiento adecuado marcando el inciso a), el resto inadecuado.

4- ¿Se pueden utilizar en cualquier paciente. ?

Se respondió dicotómicamente con una cruz según correspondió en las posibilidades de las respuestas: Si () o no (). Se considero correcta la respuesta la afirmativa y como incorrecta la negativa.

5. ¿Con qué frecuencia se pueden realizar?

Se respondió colocando una cruz, y se categorizó como conocimiento adecuado marcando el inciso a), el resto inadecuado.

1. ¿Conoce las ventajas que ofrece practicarlos?

Se respondió dicotómicamente con una cruz según correspondió en las posibilidades de las respuestas: Si () o no (). Se considero correcta la respuesta la afirmativa y como incorrecta la negativa.

7. Dentro de las ventajas que tiene realizar los ejercicio ..

Se respondió colocando una cruz, y se categorizó como conocimiento adecuado marcando el inciso a), el resto inadecuado.

2.2 Segunda fase. De intervención educativa.

Una vez realizada la encuesta a los enfermeros de la muestra, se desarrolló un programa educativo (Anexo 3), de una hora de duración y cinco frecuencias semanales. Los encuentros se efectuaron según conveniencia de los enfermeros, siempre dentro de la comunidad en estudio. Cada actividad educativa al inicio se reforzó con un recuento del tema anterior, mediante el empleo de diversas técnicas participativas.

Los temas de las sesiones impartidas fueron:

Sesión 1

Tema 1. Dinámica de presentación, integrantes y presentación de la encuesta.

Sumario. **1.1** Presentación de las participantes y el programa.

1.2 Aplicación del instrumento antes de la intervención.

Objetivo: Brindar información a las participantes de los propósitos que se persiguen con esta intervención, creando un ambiente de confianza, estableciendo reglas dentro del grupo de pacientes que integran la muestra.

Tema 2. Introducción al programa educativo.

Sumario: **2.1** Definición de ejercicios terapéuticos Lian Gong y sus series.

Objetivo: Explicar a las participantes la definición de ejercicios terapéuticos Lian Gong y sus series.

Tema 3: Ventajas de los ejercicios

Sumario: 3.1. Ventajas de los ejercicios y ejecución de 8 de ellos. .

Objetivo: Explicar los diferentes ventajas de los ejercicios y realizar dos de ellos.

Tema 4. Requisitos para la realización de los ejercicios y realización de 8 de ellos

Sumario: 4.1 requisitos y modo de realizar dos ejercicios

Objetivo: Explicar los requisitos y enseñar dos ejercicios.

Tema 5. Cierre y evaluación del conocimiento.

Sumario: 5.1 Comprobación del conocimiento adquirido con la aplicación de la encuesta.

Objetivo: Comprobar los conocimientos adquiridos por los participantes sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong

Tipo de actividad: Evaluación

2.3 Tercera fase: Nivel de conocimiento después de la intervención.

Después de culminada la última sesión se aplicó nuevamente la encuesta inicial a los licenciados en enfermería de la muestra, para su valoración se consideraron los mismos parámetros evaluativos que en la etapa de nivel de conocimiento al inicio de la investigación con el objetivo de evaluar el estudio antes y después y la efectividad de la intervención educativa.

Procesamiento de la información:

Una vez concluida la recopilación de datos primarios se procedió al recuento individual de cada unidad de formación, para cuyo análisis se confeccionaron tablas, empleándose el porcentaje como medidas de resumen.

Se confeccionó un informe final con los requisitos requeridos por el Departamento de Post grado de la Facultad de Ciencias Médicas de Ciego de Ávila, empleando una PC Pentium IV, con ambiente Windows XP, los textos se procesaron con el programa Microsoft Word, y para la confección de las tablas el programa Microsoft Excel.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

CAPÍTULO III.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

Intervención educativa sobre los ejercicios terapéuticos a los licenciados de los consultorios docentes del área norte , del Municipio Morón. Año 2009.

Tabla No. 1: Distribución de los enfermeros encuestados según grupos de edades y sexo.

Grupo de edades	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	No	%	No	%
20 – 29	1	2.5		
30 – 39	2	9.52		
40 -49	17	86.48	1	2.5
Total	20	97.50	1	2.5

FUENTE: ENCUESTA

La **tabla 1** muestra que del total de enfermeros encuestados 20 para un 97.50% son del sexo femenino y solo uno para el 2.5% corresponde al sexo masculino. Predominando el grupo de edad de 40 -49 años que representa el 86.48%.

Tabla No. 2: Distribución de los enfermeros encuestados según categoría profesional.

Categoría profesional	No	%
Licenciado en Enfermería	21	100
Total	21	100

Al distribuir la muestra observamos que el mayor por ciento, es decir, el 100 %corresponde a licenciados en enfermería.

Tabla No 3- Nivel de conocimiento del Lian Gong como acción independiente de enfermería antes y después de la intervención.

Nivel de conocimiento del Lian Gong como acción independiente de enfermería.	Antes		Después	
	No	%	No	%
Adecuado	2	9.52	21	100
Inadecuado	19	90.48	-	-
Total	21	100	21	100

La **tabla No 3**, refleja que 19 de los enfermeros antes de la intervención tenían un nivel inadecuado de conocimientos sobre los ejercicios terapéuticos para un 90.48%, este estudio coincide con la revisión bibliográfica (2-3). Después de la intervención se logró elevar a un 100% el nivel de conocimiento sobre los ejercicios Lian Gong .

Tabla No 4.- Nivel de conocimiento sobre las ventajas de realizar los ejercicios Lian Gong antes y después de la intervención.

Nivel de conocimiento sobre las ventajas de realizar los ejercicios Lian Gong.	Antes		Después	
	No	%	No	%
Adecuado	2	9.52	21	100
Inadecuado	19	90.48		
Total	21	100	21	100

La **tabla No 4**, refleja que 19 de los enfermeros antes de la intervención tenían un nivel inadecuado de conocimientos sobre las ventajas de los ejercicios terapéuticos para un 90.48%, este estudio coincide con la revisión bibliográfica (2-3). Después de la intervención se logró elevar a un 100% el nivel de conocimiento sobre las ventajas de los ejercicios Lian Gong.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Una vez realizado este estudio podemos concluir que los licenciados encuestados antes de realizar la intervención poseían un conocimiento inadecuado sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong .Luego de aplicada en la misma se logró incrementar los conocimientos a un nivel adecuado quedando así validada nuestra propuesta de programa educativo.

RECOMENDACIONES

Recomendaciones

Continuar desarrollando programas educativos en la comunidad, dirigidos a incrementar los conocimientos sobre la utilización de los ejercicios terapéuticos Lian Gong.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dovalés Borjas .C. (2001) Elementos Básicos de Medicina Bioenergética. Editorial Ciencias Médicas.
2. Delgado del Busto Carlos, Quiñones de la Osa Luís .Taller metodológico Santiago de Cuba. (2009).
3. Delgado del Busto Carlos, Quiñones de la Osa Luís .Taller metodológico Ciudad de la Habana. (2009).
4. Fargos Torres. Feridia .Enfermería en la medicina tradicional y natural .Ciudad de la Habana .2005.
5. Ediciones en lenguas extranjeras .el Lian Gong en 18 ejercicios .Segunda edición 1989.
6. Delgado del Busto. Carlos A. Material introductorio para curso de Medicina tradicional y natural dirigido a podólogos .2004.
7. MINSAP. Programa Nacional de Desarrollo y Generalización de la MTN. Versión 1996.
8. MINSAP. Programa Nacional de Desarrollo y Generalización de la MTN. versión 1999.
9. NCCAM. Que es la Medicina Complementaria y Alternativa. NCCAM publicación, D164. 2002.
- 10.OMS. Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002 – 2005. OMS. Ginebra. 2002.
11. Oramas .Días. Jehová, Rodríguez Luís Iraida. La información científica y la MTN.1999.
12. Barreda Jorge, L., “El desarrollo científico-técnico y su impacto en la formación científica de los profesionales de la enfermería”, 2009.
13. <http://www.uvs.sld.cu/Members/liset/sistema-de-procedimiento...>
14. Barreda Jorge, L., “Modelo de la dinámica del proceso de formación científica de los profesionales de la enfermería”, 2009.
15. <http://www.uvs.sld.cu/Members/liset/modelo-de-la-dinamica-del-proceso-de-formacion-cientifica-de-los-profesionales-de-la-enfermeria>
16. <http://revistas.mes.edu.cu/Pedagogia-Universitaria/articulos...>

17. Bello, N y otros., "Experiencia y resultados en la formación del licenciado en enfermería en Cuba, 1976-1998". Educ. Med Sup. 13(3) 242-51, 2001.
18. Bello, N., "Diseño curricular en correspondencia con los perfiles ocupacionales de los egresados". Revista Cubana de Enfermería. 21(1), 2005.
19. Fuentes, H C y Álvarez, I., Dinámica del Proceso Docente-Educativo, Santiago de Cuba, CEES Manuel F. Gran, 1998.
20. Hernández, L y otros., "Imagen social de la enfermería". Revista Cubana Enfermería. 19(1), 2003.
21. León, C., "Los problemas profesionales generales de enfermería en el diseño curricular". Rev Cubana Enfermería. 21(1), 2005. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412000000200003&script=sci_arttext&tlng=es - x
22. Nightingale, F., Notes on nursig. What it is and what it not, Dover Publications. Inc. New.
23. <http://www.sld.cu/sitios/rehabilitacion/temas.php?idv=1029>

A N E X O S

ANEXO 1

Acta de consentimiento informado

Yo-

_ estoy en la entera disposición de participar en el desarrollo de un programa educativo que me permitirá elevar el nivel de conocimiento sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong , brindaré la información de forma anónima y además podré retirarme cuando lo desee sin repercusión sobre mi persona.

Para que así conste firmo la presente el día ____ del mes _____ del año _____.

Firma: _____

Investigador: _____

ANEXO 2

ENCUESTA

A continuación le relacionamos varias preguntas que le pedimos responda con la mayor sinceridad posible, de ello depende el éxito de esta investigación.

1- Ocupación.

a) Licenciado(a) en enfermería ____

2 -Conoce ud acerca de los ejercicios terapéuticos Lian Gong. ?

a). si ____

b). no ____

3- ¿Qué entiende ud por ejercicios terapéuticos Lian Gong?

a) Son ejercicios para mejorar la función del organismo ____

b) Son ejercicios para defensa personal ____

c) Son ejercicios de relajación ____

4-. ¿Se pueden utilizar en cualquier paciente?

a) si ____

b) no ____

5- ¿Con qué frecuencia se pueden realizar?

a) Diariamente ____

b) Tres veces por semana ____

c) Una vez por semana ____

6- Conoce las ventajas que ofrece practicarlos

a) si ____

b) no ____

7-. Dentro de las ventajas que tiene realizar los ejercicios.

a) Regulan la función digestiva ____

b) Regulan la función renal ____

c) Regulan la función circulatoria ____

8- Dentro de los requisitos que existen para realizar los mismos.

a) No realizar en lugares húmedos o cuando llueve ____

b) Realizarlos en horarios de corazón ____

c) Realizarlos con cualquier tipo de zapatos ____

ANEXO 3

Programa Educativo

Tema 1. Dinámica de presentación, integrantes y presentación de la encuesta.

Sumario. **1.1** Presentación de las participantes y el programa.

1.2 Aplicación del instrumento antes de la intervención.

Objetivo: Brindar información a las participantes de los propósitos que se persiguen con esta intervención, creando un ambiente de confianza, estableciendo reglas dentro del grupo de pacientes que integran la muestra.

Tipo de actividad: Ronda inicial de presentación. Aplicación de la encuesta.

Recursos: Papel, lápiz, tizas, borrador, pizarra y local.

Frecuencia: Una sesión de trabajo en el día de lunes a viernes.

Tiempo: 1 hora.

Responsable: Enfermera Licenciada, master y profesor asistente de la Facultad de Ciencias Médicas.

Participantes: Licenciados en enfermería pertenecientes a los consultorios docentes del policlínico Norte del municipio Morón.

Tema 2. Introducción al programa educativo.

Sumario: **2.1** Definición de ejercicios terapéuticos Lian Gong y sus series .

Objetivo: Explicar a las participantes la definición de ejercicios terapéuticos Lian Gong y sus series.

Tipo de actividad: Taller

Recursos: local, papel, lápiz, computadora.

Frecuencia: 1semanal

Tiempo: 1 hora.

Responsable: La autora.

Participantes: Licenciados en enfermería pertenecientes a los consultorios docentes del policlínico Norte del municipio Morón.

Tema 3: Ventajas de los ejercicios

Sumario: 3.1. Ventajas de los ejercicios y ejecución de 8 de ellos. .

Objetivo: Explicar los diferentes ventajas de los ejercicios y realizar dos de ellos.

Tipo de actividad: clase práctica

Recursos: papel, lápiz, borrador, tiza, pizarrón y computadora

Frecuencia: 1semanal

Tiempo: 1 hora.

Responsable: La autora.

Participantes: licenciados en enfermería pertenecientes a los consultorios docentes del policlínico Norte del municipio Morón.

Tema 4. Requisitos para la realización de los ejercicios y realización de 8 de ellos.

Sumario: 4.1 requisitos y modo de realizar dos ejercicios

Objetivo: Explicar los requisitos y enseñar dos ejercicios.

Tipo de actividad: clase teórico-practica

Recursos: local, papel, lápiz, borrador, tiza, pizarrón .computadora .

Frecuencia: 1 semanal.

Tiempo: 1 hora.

Responsable: La autora.

Participantes: licenciados en enfermería pertenecientes a los consultorios docentes del policlínico Norte del municipio Morón.

Tema 5. Cierre y evaluación del conocimiento.

Sumario: 5.1 Comprobación del conocimiento adquirido con la aplicación de la encuesta.

Objetivo: Comprobar los conocimientos adquiridos por los participantes sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong

Tipo de actividad: Evaluación

Recursos: local, papel, lápiz, borrador, tiza, pizarrón.

Frecuencia: 1semanal

Tiempo: 1 hora.

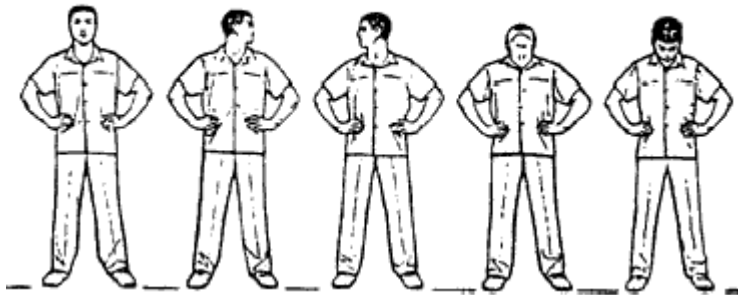
Responsable: La autora

Participantes: Licenciados en enfermería pertenecientes a los consultorios docentes del policlínico Norte del municipio Morón.

.

ANEXO 4

. Reforzar los músculos del cuello



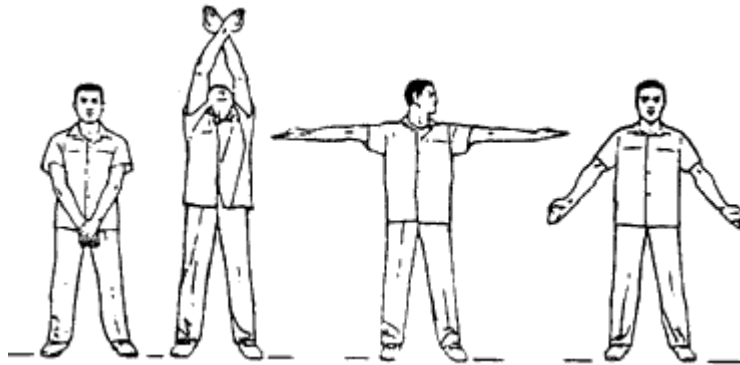
2. Arquear las manos izquierda y derecha



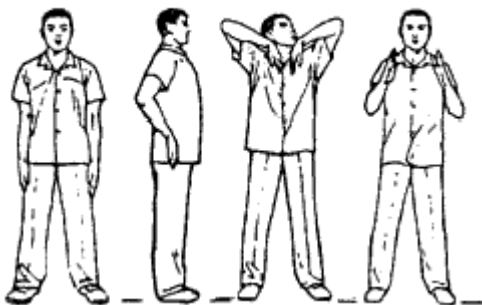
3. Extender las manos



4. Relajar el pecho



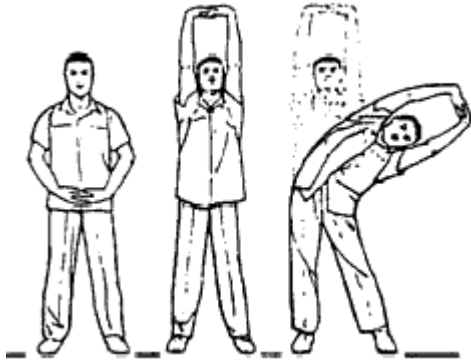
5. Desplegar las alas



6. Elevar alternativamente los brazos.



7. Levantar las manos sobre la cabeza



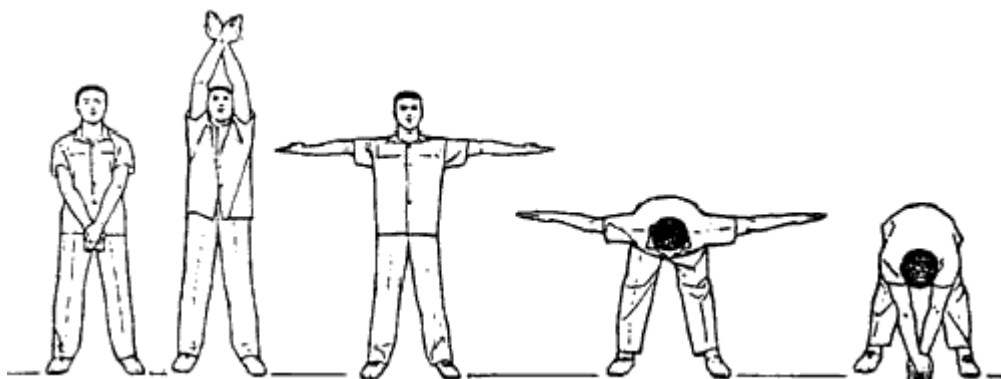
8. Girar el torso y apartar las palmas de la mano



9. Rotación de la cintura con las manos en las caderas



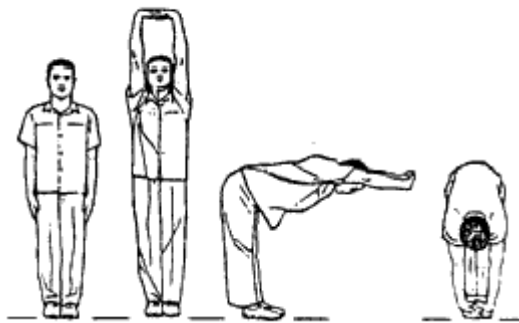
10. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos



11. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco



12. Tocar los empeines con las manos



13. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha



14. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados



15. Extender las piernas desde la posición en cuclillas



16. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano



17. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho



18. Dar pasos marciales

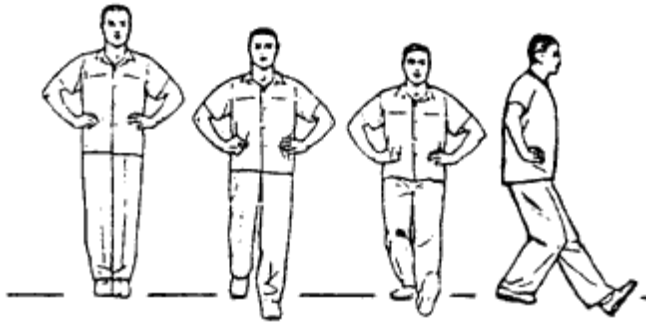
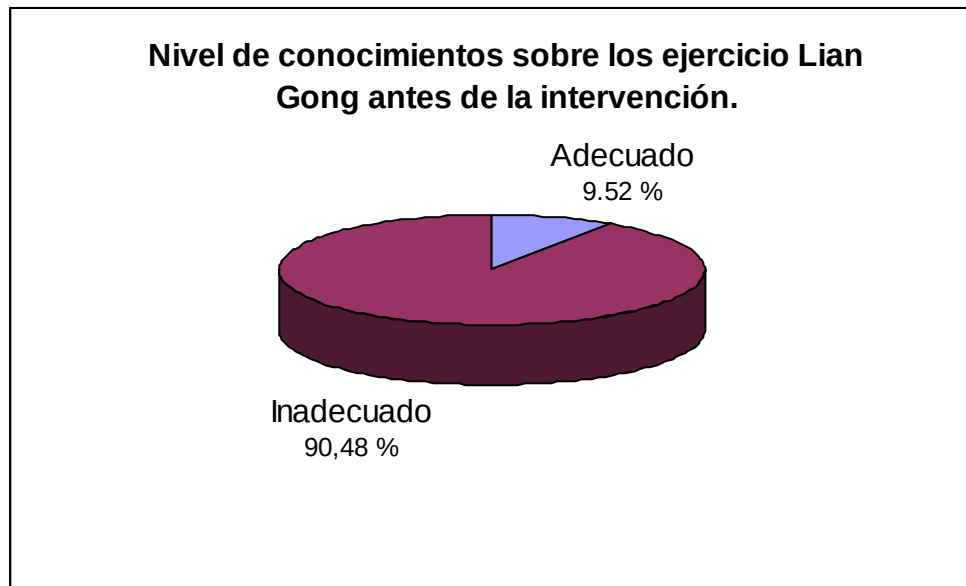
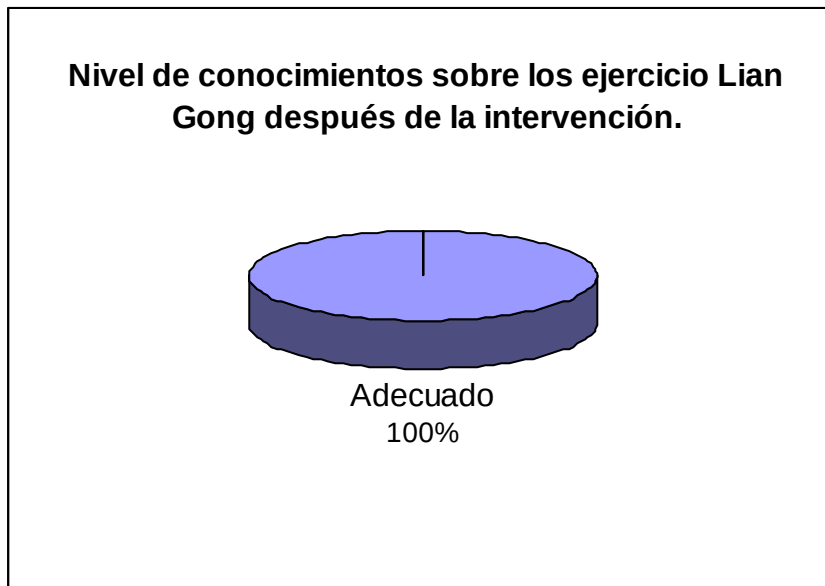


Gráfico No. 1: Distribución de los enfermeros encuestados según nivel de conocimientos sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong antes de la intervención.



El 9.52% de los encuestados obtuvo la calificación de inadecuado antes de aplicar el programa educativo.

Gráfico No. 2: Distribución de los enfermeros encuestados según nivel de conocimientos sobre los ejercicios terapéuticos Lian Gong después de la intervención.



El 100% de los encuestados obtuvo la calificación de adecuado, luego de aplicar la encuesta final, lo que consideramos se deba a la calidad con la que se impartieron las actividades y la acogida que tuvo esta en el grupo de enfermeros. Se logró la motivación de la mayoría de los participantes, lo que se constató con un aumento significativo de los resultados ubicados en la categoría de alto al final del estudio. Los talleres desarrollados constituyeron un paso importante para llegar a actualizar, logrando un mayor nivel de información sobre el tema, lo que se revierte en calidad en la atención a brindar a paciente, familiares y comunidad.