

La Salud en el Camino de Santiago. Aprendizaje-Servicio

Autores

López Rodríguez, Ana Felicitas, Valencia Prieto, Marta, Reguera García, M^a Mercedes, Álvarez del Barrio, Lorena, Alba Pérez, Eduardo, Trevisson Redondo, Bibiana, Santín Huerga, Verónica, Fernández García, Álvaro, Arias Ramos, Natalia, Chicharro Luna, Esther.*

**Departamento de Enfermería y Fisioterapia*

RESUMEN

Objetivos: Fomentar y potenciar el desarrollo personal, académico y profesional del estudiante. Mejorar la Capacidad de aplicar los conocimientos propios de su disciplina a la práctica en usuarios reales. Aprender a organizar y planificar el tratamiento según las características del peregrino el tipo de lesión. Fomentar el trabajo en equipos multidisciplinares en relación con el tratamiento de lesiones en el Camino de Santiago. Descripción de la Actividad: Bajo el formato de un curso de verano, los alumnos han diseñado y desarrollado sus prácticas extracurriculares, en el ámbito de la Salud, (Fisioterapia, Enfermería y Podología), en un medio real, como es un Albergue de Peregrinos, realizando atención sanitaria a los peregrinos en el Camino de Santiago. Previo a la atención sanitaria, el alumnado recibió una formación teórica previa, por parte de diferentes profesores de Ciencias de la Salud, y ayudaron a la realización de una labor de coordinación entre los Albergues de Peregrinos, para pautar un cronograma previo al inicio de la actividad. Además de la labor asistencial, se instruye al alumnado en que realicen una labor formativa y educativa, informando a los peregrinos de diferentes medidas preventivas, para evitar lesiones. Esta actividad se ha realizado conjuntamente entre la ULE y la Universidad Miguel Hernández de Elche (UME) Resultados: Además de la satisfacción de los usuarios, los alumnos manifiestan una mejora en el aprendizaje, en relación con las expectativas y presentan una elevada satisfacción en la interacción con el alumnado de otra universidad y titulación. Conclusiones: El aprendizaje-servicio es un método para unir el aprendizaje con el compromiso social. Es aprender haciendo un servicio a la comunidad. Esta experiencia es un buen ejemplo de esta modalidad, que se consolida como una forma de aprendizaje en el que el alumno puede desarrollar sus habilidades prácticas en entornos reales.

Línea de actuación: Aprendizaje Servicio.

Introducción

Una parte muy importante de la formación de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Fisioterapia y Podología) es la formación clínica. Esta formación, dentro del ámbito curricular, está generalmente circunscrita a la realización de sus prácticas dentro de centros asistenciales del ámbito clínico. Sin embargo, se considera fundamental la posibilidad de que el alumno tenga la posibilidad de realizar sus prácticas curriculares dentro de la modalidad del aprendizaje servicio, que es un método para unir el aprendizaje con el compromiso social, es aprender haciendo un servicio a la comunidad. En este sentido se ha considerado una oportunidad ideal, poder integrar el aprendizaje del alumnado, realizando una actividad asistencial a los peregrinos del Camino de Santiago, ya que el Campus de Ponferrada está ubicado en una localidad perteneciente a esta Ruta, que constituye una actividad tanto religiosa, como turística, y también física.

La actividad física es considerada en la actualidad una de las principales recomendaciones de la OMS, para un buen mantenimiento de la salud y unos de los protectores importantes ante patologías como la obesidad (Love et al., 2019), la diabetes (Cradock et. al., 2017) o las enfermedades cardiovasculares (Reed et al., 2017). Una de las formas más sencillas de llevar a cabo esta actividad física es caminar, y cada vez en mayor medida, se incluye dentro de programas lúdicos, realizados al aire libre y dentro de tradiciones socio-culturales y religiosas, como puede ser el realizar el Camino de Santiago.

Sin embargo, aunque los beneficios de la marcha están ampliamente probados, también es innegable, que, realizada de modo inadecuado, sobre un asfalto demasiado duro, puede provocar musculoesqueléticas (Gardner et al., 2002).

Las lesiones más frecuentes que se producen durante la práctica de la marcha son: las lesiones en la articulación fémoro-rotuliana, destacando la tendinitis rotuliana y de pata de ganso; condromalacia y lesiones del menisco y ligamentos cruzados-laterales

Las contracturas musculares, principalmente en la zona cérvico-dorsal y lumbar, por el uso inadecuado de la mochila, pueden incapacitar al peregrino y limitar su camino.

Lesiones dérmicas, como las ampollas, Estas lesiones, pueden agravarse por factores como el uso de un calzado o calcetín inadecuado (Hoffman et. al., 2016) son muy frecuentes con la realización de senderismo (Bogerd et al., 2012, Knapik et al., 2014). De inicio son lesiones muy leves, pero pueden agravarse, siendo hasta un 64% de las causas de consulta médica por parte del peregrino (Reynolds et al. 2000; Boulware et al., 2003).

Experiencia innovadora

Objetivos

La actividad formativa propuesta “La salud en el Camino de Santiago”, pretende cubrir diferentes objetivos: formar a futuros profesionales a prevenir y tratar las lesiones referidas, más frecuentes entre los peregrinos, con una formación teórica y práctica y dar la oportunidad a profesionales de la salud (Enfermería Podología, Fisioterapia y Terapia Ocupacional) de asesorar a los peregrinos en las medidas preventivas necesarias durante el peregrinaje del Camino de Santiago.

La propuesta pretende también que esta actividad tenga un impacto social, que tengan un doble efecto, favorecer la formación práctica de sus alumnos y redundar en la mejora de la salud de la población, tanto desde el ámbito de la prevención, como del tratamiento de posibles lesiones musculoesqueléticas, ya que se lleva a cabo en un ámbito real, como es el Albergue de Peregrinos de Ponferrada y Astorga,

Se quiere enfatizar la oportunidad también el aprendizaje colaborativo que incluye esta propuesta, ya que para la atención integral deben coordinarse alumnos de diferentes titulaciones, y procedentes de dos universidades. Además, los alumnos tienen que interactuar con población de otros países y culturas, por lo que también mejora sus capacidades lingüísticas en otras lenguas.

Objetivos en la población

Igualmente consideramos que este tipo de actividades fomentan el Turismo sostenible en el Área del Bierzo y Astorga, redundando en el impacto económico y social que conlleva la promoción del Camino de Santiago a su paso por estas zonas geográficas.

Es importante concienciar a la sociedad de la importancia de mantener una buena salud durante las diferentes etapas de senderismo del Camino de Santiago.

Dar a conocer entre la población general la figura del podólogo, fisioterapeuta y terapeuta ocupacional.

Asesorar a la población sobre las medidas preventivas necesarias durante el peregrinaje del Camino de Santiago, tanto al inicio como a la finalización de las etapas.

Descripción de la experiencia

Material: Para la practicas presenciales se adquirirá el material necesario para que cada Grado realice el tratamiento de las lesiones más frecuentes en el peregrino, siempre supervisadas por un profesional.

Plan de seguimiento e indicadores para evaluar los resultados

El alumno entregará de modo obligatorio tutor de registro de datos de pacientes (portafolios)

También al finalizar el curso, cumplimentará un cuestionario de satisfacción el curso

Resultados alcanzados

Participantes:

En total han participado en esta experiencia 18 profesores de las Universidades de Miguel Hernández y Castilla y León:

- 9 Profesores de la UMH: 4 de Podología, 2 de Fisioterapia, 1 de Terapia Ocupacional, 1 de Nutrición y otro de Historia del Arte.
 - 9 Profesores de la Universidad de León: 5 de Fisioterapia, 3 de Podología y 1 de Enfermería.
- 42 alumnos de Ciencias de la Salud (26 de Podología, 14 de Fisioterapia, 3 de Terapia Ocupacional).

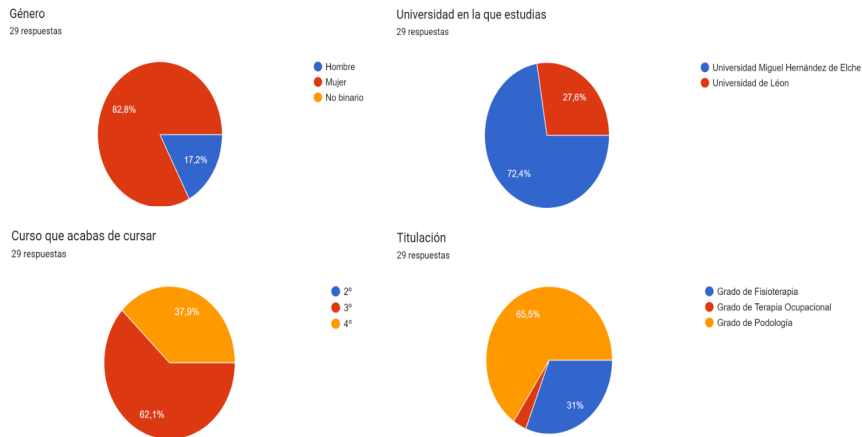
Atenciones Realizadas:

Se han realizado 521 atenciones a los peregrinos:

302 atenciones en el servicio de Podología (172 Astorga y 130 Ponferrada)

198 atenciones en el servicio de Fisioterapia (136 Astorga y 62 Ponferrada)

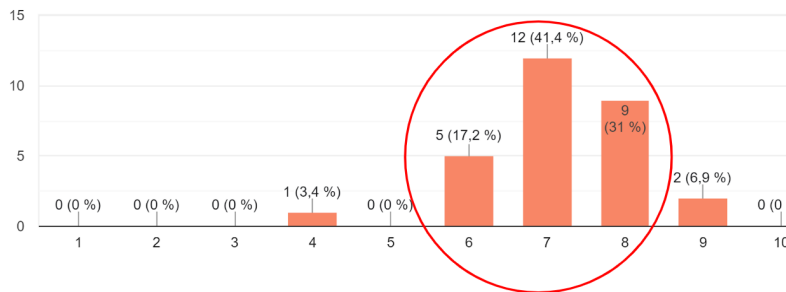
20 atenciones en el servicio de Terapia Ocupacional (todas en Astorga).



PRINCIPALES RESULTADOS ANTES DE LA ACTIVIDAD:

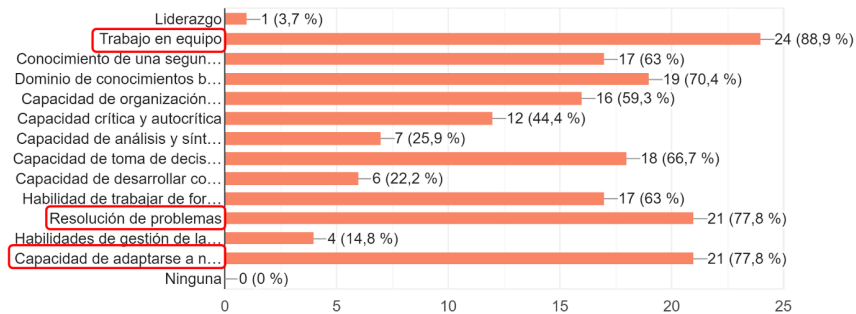
¿Cómo son AHORA MISMO tus conocimientos sobre la prevención y el tratamiento de lesiones durante el senderismo?

29 respuestas



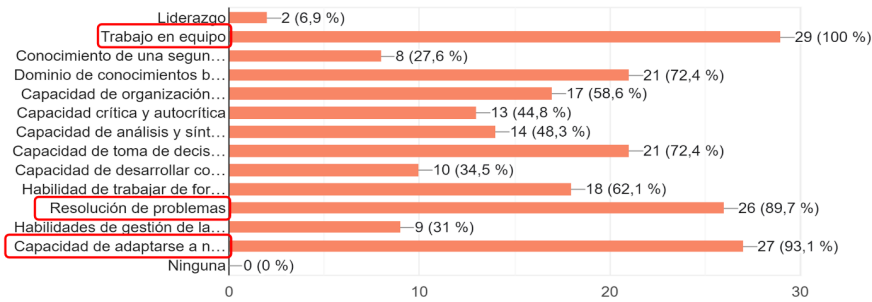
¿Qué competencias transversales crees que has mejorado con tu participación en esta actividad?

27 respuestas



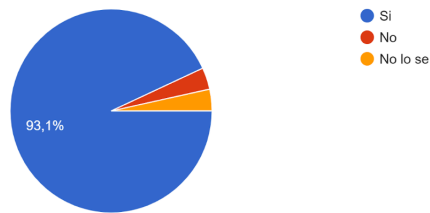
¿Qué competencias transversales esperas que se fomenten en esta actividad?

29 respuestas



¿Crees que es positivo que las practicas asistenciales la realicen de manera conjunta estudiantado de dos universidades diferentes?

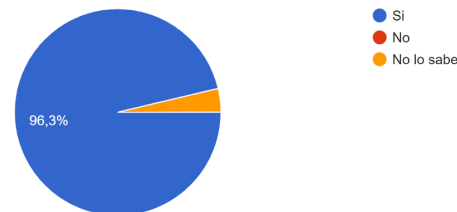
29 respuestas



RESULTADOS DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD:

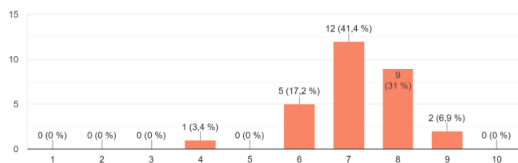
¿Crees que la participación en la actividad ha aumentado tus conocimientos específicos sobre aspectos de prevención y tratamiento de lesiones en el trekking?

27 respuestas



¿Cómo son AHORA MISMO tus conocimientos sobre la prevención y el tratamiento de lesiones durante el senderismo?

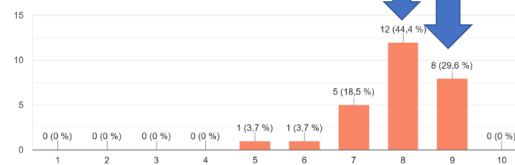
29 respuestas



Puntuación media: 7,17

¿Cómo son tus conocimientos DESPUES DE REALIZAR EL CURSO sobre la prevención y el tratamiento de lesiones durante el senderismo?

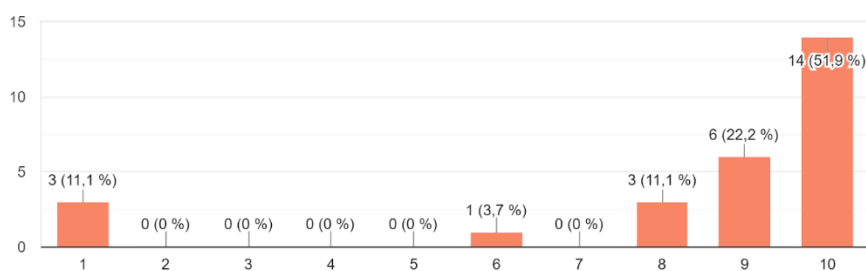
27 respuestas



Puntuación media: 7,92

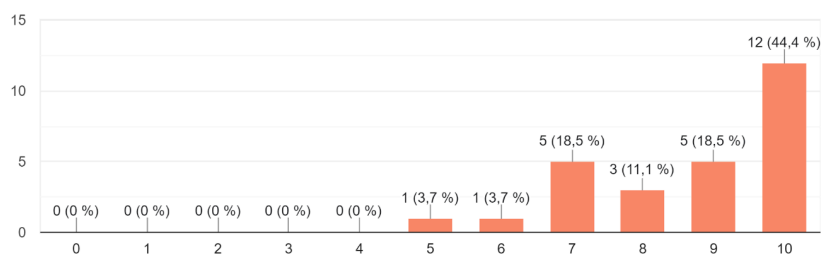
¿Cómo valorarías desde el PUNTO DE VISTA ACADÉMICO haber realizado prácticas asistenciales con estudiantes de otra titulación distinta a la tuya?

27 respuestas



¿Cómo valorarías desde el punto de vista académico el curso de verano "La salud en el Camino de Santiago"?

27 respuestas



Conclusiones y valoración de la experiencia

La experiencia de la Salud en el Camino de Santiago se ha mostrado como un perfecto ejemplo de Aprendizaje en Servicio con un elevado índice de satisfacción por parte del alumnado y de los usuarios involucrados en la experiencia.

Agradecimientos

A todas las personas de la Universidad de León y de la Universidad Miguel Hernández de Elche que han hecho posible esta experiencia.

Referencias bibliográficas

- Bogerd CP, Niedermann R, Brühwiler PA, Rossi RM (2012). The effect of two sock fabrics on perception and physiological parameters associated with blister incidence: A field study. *Ann Occup Hyg*;56(4):481-488.
- Boulware DR, Forgey WW, Martin II WJ (2003). Medical risks of wilderness hiking. *Am J Med*;114(4):288-293.
- Brennan Jr. (2002). Managing blisters in competitive athletes. *Current sports medicine reports*. 1(6):319-322.

- Cradock KA, ÓLaighin G, Finucane FM, Gainforth HL, Quinlan LR, Ginis KAM (2017). Behaviour change techniques targeting both diet and physical activity in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*;14(1).
- Gardner TB, Hill DR (2002). Illness and injury among long-distance hikers on the Long Trail, Vermont. *Wilderness Environ Med* 2002;13(2):131-134.
- Hoffman MD. Etiological foundation for practical strategies to prevent exercise-related foot blisters. *Curr Sports Med Rep* 2016;15(5):330-335.
- Knapik JJ (2014). Prevention of foot blisters. *J Spec Oper Med*;14(2):95-97.
- Love R, Adams J, van Sluijs EMF (2009). Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes Rev* 2009;10(6):859-870.
- Reed JL, Prince SA, Elliott CG, Mullen K-, Tulloch HE, Hiremath S, et al. (2017). Impact of workplace physical activity interventions on physical activity and cardiometabolic health among working-age women. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*;10(2).
- Reynolds K, Williams J, Miller C, Mathis A, Dettori J (2000). Injuries and risk factors in an 18-day Marine winter mountain training exercise. *Mil Med* 2000;165(12):905-910.