



## Prólogo

El consumo de alcohol en el momento actual es una costumbre extendida **en todo el planeta con un aproximado de 100.000** alcohólicos y una notable tendencia al incremento. Su abuso y sobre todo la dependencia, representa en muchos países el problema de salud de mayor significación socioeconómica, sus consecuencias negativas se manifiestan en una gran cantidad de enfermedades, incapacidades, muertes y trastornos mentales asociados a serias alteraciones de los grupos familiares con adictos alcohólicos.

**Ecuador** no escapa de sus nefastos efectos sobre el consumidor y la sociedad. Determinados factores socioeconómicos y culturales, y la tradición en su producción, han influido en la aceptación del consumo de bebidas alcohólicas, problema que se ha acentuado en los últimos años, hoy constituye una preocupación para nuestro gobierno y el Ministerio de Salud Pública con un crecimiento adictos al alcohol bastante pavoroso y con tendencia de aumento. Según un estudio del Consejo Nacional de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP) en el Ecuador hay 105 instituciones de rehabilitación registradas en el Ecuador

En nuestra provincia (Imbabura) hubo una población de 595 alcohólicos registrados en el año 2009, se han desarrollado diferentes investigaciones en torno a como pesquisar y dar tratamiento a este tipo de adictos a través de actividades recreativas, deportivas, entre las que se encuentran son Irene Muracén; Martínez Jiménez y Aguilar Medina aportando elementos importantes sobre la influencia del ejercicio físico y las actividades complementarias en mejoramiento integral de los pacientes alcohólicos a nivel mundial.



## La Actividad Física en el Tratamiento

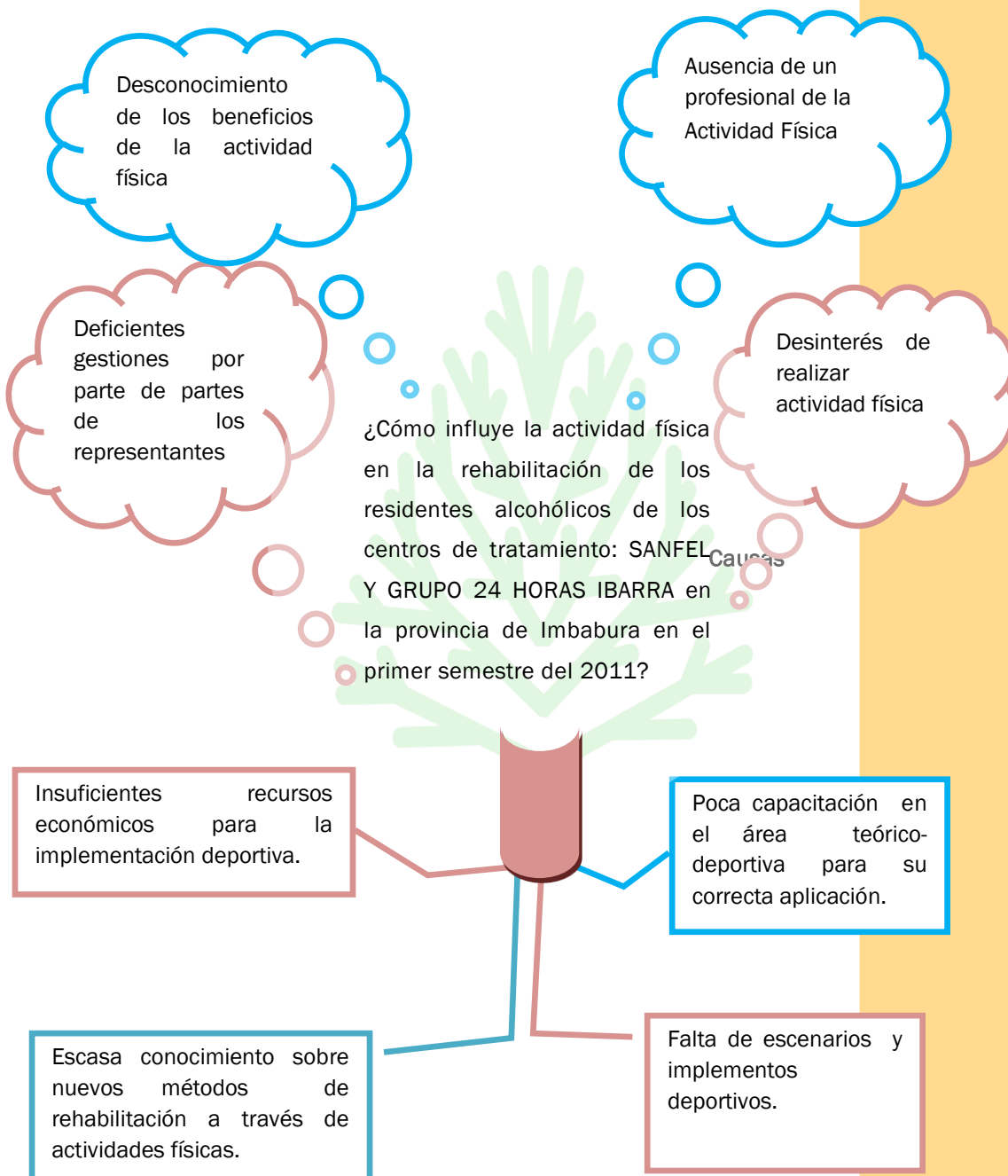
La práctica de actividades físicas guiada por un profesional en cuestión para los residentes se ha convertido en una particularidad necesaria ya que su práctica es indispensable para la pronta recuperación. Queremos destacar la posibilidad de tener en cuenta algunos criterios metodológicos claves, para dar inicio a este tipo de propuestas; y contribuir a mejorar la Rehabilitación de estas personas, llevándolos al disfrute de la actividad y convirtiéndola en parte de sus actividades cotidianas. Con esta investigación se propone un sistema de acciones combinadas como es la recuperación psicológica, física, intelectual en fin integridad personal que contribuirá al progreso familiar y social.

Factores influyentes para que no se esté efectuando las actividades físicas:

- Poco interés para por parte de autoridades institucionales en la aplicación de la educación física para la rehabilitación de los residentes alcohólicos.
- Desconocimiento de las actividades varias que tiene el amplio campo de la actividad física, tanto como en el personal clínico y paciente.
- Falta de un profesional de la actividad física en este tipo de instituciones para su planificación.
- Limitantes de espacios físicos e implementos para la práctica de actividades física



## Causa y efectos para que no se efectúe la actividad física



## Antecedentes del alcoholismo en nuestro país



En la actualidad, y principalmente en este medio, la actividad física es algo nuevo y sin explorar por parte de los profesionales de la de la actividad física y autoridades de los centro de rehabilitación ante esto existe la necesidad de buscar alternativas de solución a esta problemática, por lo que nos hemos inmiscuido en este tema recordando que las provincias con mayor número de casos de alcoholismo son Pichincha (619), Manabí (367), Azuay (343), Guayas (303), Loja (295), Chimborazo (202), Cañar (169), El Oro (156), Morona (101) y **la provincia de Imbabura que ocupa el sexto lugar con 295** casos de alcoholismo, cabe recordar que los datos son de personas registradas en los centros “AA” en el año 2008 mas no de la totalidad existente.

Un consumidor regular de alcohol actualmente no muere únicamente por el efecto que el alcohol puede tener en su organismo, sino que también ejerce la psicología del consumidor en este caso un toxico maniaco (ser humano que ya no puede abstenerse a este tipo de droga), su propia condición lo margina de la parte útil de la sociedad y experimenta una suerte de muerte moral en la que no cuenta como individuo. No existen los valores y percibe la realidad desde la óptica distorsionada de la necesidad del consumo de alcohol a lo que lo lleva su adicción. De ahí emana la importancia de ayudar a estas personas a través de la actividad física que hoy por hoy es uno de los factores influyentes para el modus vivendus de la familia, la sociedad y la humanidad entera. Por este nivel alarmante y creciente el presente manual va orientada al área de la actividad física en las instituciones, para quienes deseen iniciar o mejorar su situación personal, utilizando la actividad física como una herramienta básica fundamental que ayude a evitar problemas en la rehabilitación o que puedan suscitarse en el futuro como puede ser la reincidencia al alcohol.



## Actividad Física

La Actividad Física como tal, dentro de estos programas, es relativamente novedosa. Y, sin embargo; es un método educativo que tiene mayores posibilidades que otras materias para poder llegar a lo más profundo de la personalidad, que es donde radica la base de la inadaptación social. De hecho, existen estudios científicos que demuestran la efectividad de la actividad física incluida como una terapia psicomotriz dentro del programa de rehabilitación que estén siguiendo los sujetos.

« **Mente sana en cuerpo sano** » Así reza la conocida frase de Platón (428 a.c). Al trabajar en la deshabitación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta. En el trabajo de deshabitación al alcohol se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades, condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, recupera la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

El siguiente capítulo ofrece una revisión de cuáles son los factores que conllevan a la adquisición de conductas adictivas, y demuestra



Como la actividad física planificada ofrece grandes cambios en cada uno de estos factores. También ofrece una revisión de trabajos realizados sobre los factores que la misma reduce en la persona teniendo en cuenta la salud mental. Permite ofrecer una herramienta muy buena en la prevención de las conductas adictivas y en la deshabituación de las mismas. De esta manera dar una explicación del porque es necesario la actividad física en el tratamiento de los pacientes y como la misma disminuye los riesgos, para que los centros de salud que ofrecen este tipo de atención tenga en cuenta el hecho de optar por el espacio de la **Actividad Física** como parte del grupo interdisciplinario de trabajo.

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Según Stensaasen (2002) “la actividad física se comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. (Pag.12)

El I.E.D.A.R. (Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha 2006) “señala que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar”. (Pag.6)

Para la práctica de este manual nos basaremos en el siguiente concepto:



Tejada L. y Guerrero L. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano obteniendo como resultado un aumento del desgaste energético normal; Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales, ya sea que se esté tratando de bajar de peso, mantenerlo o en este caso lograr la desintoxicación física y psicológica

### **Tipos de actividad física**

Hay muchas clasificaciones de las actividades físicas pero para la realización de este proyecto vamos a tomar los tipos de actividades que se ejecutaran como son:

- 1. Actividad Recreativa.-** La recreación para Salazar A. (2002), “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria” (Pág. 61)

Las mismas que se pueden llevar a cabo en distintos lugares naturaleza, canchas, espacios abiertos entre otros.

- 2. Actividades Deportivas.-** Actividad física ejercida por normas y reglas que las impone un reglamento o el docente a la hora de la práctica. Su ejecución se lleva a cabo en lugares preestablecidos de igual forma por un reglamento o el profesional de la actividad física.



Sin embargo hay que recordar que cualquiera que sea la actividad física que realice es un importante componente para un estilo de vida saludable. En la actualidad, esta afirmación está claramente respaldada por evidencias científicas, que ligan a la actividad física frecuente, con beneficios en la salud corporal y mental. Profesionales de la salud deberían aconsejar a sus pacientes en el sentido de adoptar y mantener actividad física regular.

Existe un efecto **“dosis-respuesta”** que se debe tomar en cuenta:

- Aumenta la actividad física, disminuyen los riesgos para la salud.
- Disminuye la actividad física, aumentan los riesgos para la salud.

Según Garnier J. y Waysfeld W. (2002); Becker (2003) **Genera la sensación de bienestar corporal, y su consecuente mejoramiento del auto percepción del cuerpo y la autoestima, al grado de que en el caso de los adultos mayores se perciben más jóvenes, lo cual conlleva un aumento en la capacidad de sentir placer hedonista y lúdico, así como mayor integración social (Pág. 11; 2)** Es bien conocido que la actividad física en forma regular, actúa en prevención de varias enfermedades, siempre que esta tenga una determinada cantidad y calidad que genere ciertos procesos de adaptación.





## El Alcoholismo

De todos es conocido que El alcohol es una droga legal, la más usada en el mundo, aunque muchos no la consideren como tal, su abuso causa la enfermedad designada como alcoholismo. Esta se convierte progresivamente en una enfermedad crónica, está sumamente arraigada en la sociedad y es una de las principales causas de desintegración familiar, accidentes y suicidios.

Para la OMS (2008) **El alcoholismo no es una simple enfermedad que afecta a todas las esferas de una sociedad, si no que todo aquel que la padece sufre de forma física y psíquica sus efectos; la negación de esta enfermedad por parte de la familia y paciente hace que su descubrimiento, tratamiento y recuperación sea más difícil ([www.oms.com/alcoholismo](http://www.oms.com/alcoholismo))**. Se decidió investigar acerca del alcoholismo porque a pesar de ser una causa de muchos perjuicios en la mayor parte de las poblaciones humanas, no hay suficiente campañas educativas para prevenirlo y no existe una perspectiva de las bebidas alcohólicas como sustancias destructivas a diferencia de las drogas ilegales.

Las bebidas alcohólicas se toman como algo común y corriente mientras que las drogas como la marihuana, cocaína y otras se les dan una imagen fría y sombría, pero debemos saber que estas son tan dañinas como las drogas.

### Quien se vuelve alcohólico

Las personas que tengan antecedentes familiares de alcoholismo tienen una mayor probabilidad de empezar a tomar desde los 20 años y convertirse en alcohólicos, sin embargo cualquier persona que empiece a tomar de manera excesiva en la adolescencia corre un riesgo mayor actualmente.



### La mayoría de las personas toman bebidas alcohólicas:

- Para sentirse bien y divertirse.
- Para descansar y olvidar el estrés.
- Para escapar.
- Porque les gusta el sabor de las bebidas alcohólicas.
- Para estar más a gusto en reuniones.
- Para ser parte del grupo.
- Para emborracharse.

El alcohol afecta a cuerpo viejo de manera diferente; las personas que mantienen los mismos patrones de consumo de alcohol a medida que envejecen pueden desarrollar dependencia al alcohol sin darse cuenta, la depresión y la ansiedad pueden desarrollar una influencia importante en el desarrollo del alcoholismo

### Consecuencias del alcoholismo

Cerca de 200,000 defunciones al año pueden ser completamente o parcialmente atribuidas al beber. El alcoholismo puede matar en muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida por 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber gran cantidades de alcohol en gran medida, mayores serán sus perspectivas de desarrollar enfermedades graves más adelante.



## Efectos y beneficios de la actividad física en los pacientes alcohólicos

- Aumenta la tolerancia a frustraciones, controlando los impulsos nerviosos, enseñando a ganar y a perder, mejora el trabajo de los neurotransmisores.
- Recupera la sensibilidad de los receptores corporales.
- Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión. Aumenta el bienestar general.
- Aumenta la autoestima. Enseña limitaciones y posibilidades.
- Aumenta el auto confianza y seguridad, la condición física.
- Desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas.
- Previene la adquisición de factores de riesgos y ayuda a controlarlos.
- Estimula el organismo en su totalidad produciendo un gasto energético saludable.
- Favorece la densidad mineral ósea del cuerpo humano.
- Mejora la comunicación y la capacidad de relación social.
- Aumenta el apetito, disminuye el insomnio.



- Mejora el nivel aeróbico, cardiovascular; Mejora los niveles de coordinación intramuscular, mejorando así la coordinación general y la ubicación e el espacio tiempo objeto por lo cual mejora la orientación y la marcha.
- Pérdida del miedo, ayuda a reconocer el cuerpo propio y cuidarlo.
- Enseña a resolver problemas.
- Da sentido de pertenecía a un equipo y genera responsabilidad.
- Mejor adaptación a las alteraciones de la edad.
- Ocupación del tiempo libre.
- La actividad física en determinada calidad y cantidad no solo actúa sobre los síntomas de las enfermedades sino que también ayuda a prevenirlas.

**Beneficios Sociales:** El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo.



Para Muracén I. (2008) “Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad”.

La finalidad es la rehabilitación integral de los adictos a través del Programa de la actividad física desarrollado por el equipo de investigación es de reinsertar a la sociedad personas seguras de sí mismas, con objetivos claros y lo más importante que puedan adquirir herramientas de supervivencia.

El paciente dentro de su rehabilitación recupera una esperanza de vida, eleva su autoestima los dones y virtudes que como seres humanos siempre tuvieron sin importar lo que fueron sino a donde van, ya que cambian su vieja manera de pensar y olvidado sus sentimientos de resentimiento, odio y culpabilidad se darán cuenta que su recuperación es posible y sólida. Fortaleciendo así sus lazos familiares, con la sociedad y consigo mismo.



# Planificación del Programa