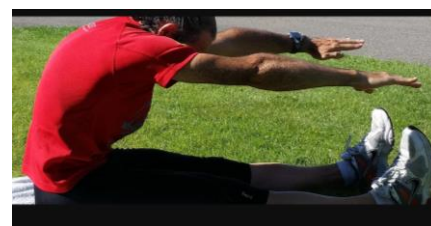


# La UPRL informa

CinfUNZ28e

## “EN LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS Y MUSCULOESQUELÉTICAS”, desde UNIZAR te podemos ayudar.



<https://www.asociacionarper.org/>

Desde la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)** junto a **MAS Prevención (SPMAS)** abordaremos estos procesos médicos dada su alta incidencia, sintomatología y costes de los tratamientos médicos que ocasiona junto a la pérdida de productividad que puede conllevar. Conocedores asimismo de que puede alterar de manera significativa la calidad de vida de las personas afectadas y que puede originar una discapacidad, son motivo para que desde **UPRL y UNIZAR** junto a la **Asociación para la Rehabilitación Permanente de Enfermedades Reumáticas" (ARPER)**, asociación sin ánimo de lucro, hagamos difusión de estas enfermedades e intentamos ayudar a las personas afectadas especialmente en su proceso de rehabilitación.

### Datos y cifras sobre las enfermedades reumáticas en España

Según datos de la **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA** existen **más de 250 enfermedades diferentes** que están reconocidas por los médicos especialistas en Reumatología. Aunque no existe una única ni definitiva clasificación de las enfermedades reumáticas, todas y cada una de ellas entraría dentro del concepto que la población general entiende por **reuma** que, en general, representa los **padecimientos debidos a dolor en los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos** y, en algunos casos, un grupo de patologías menos conocidas como son las vasculitis y las enfermedades autoinmunes.

En España, según datos epidemiológicos generales sobre enfermedades reumáticas, se calcula que **en nuestro país aproximadamente, diez millones de personas -22,6% de la población- padecen alguna enfermedad reumática**, lo que las convierte en las patologías crónicas más prevalentes en nuestro país. Según sexos, la incidencia es de dos mujeres por cada hombre, aunque esta cifra aumenta sustancialmente en enfermedades como la osteoporosis, en la que la cifra es de diez mujeres por cada hombre. Además, **las enfermedades reumáticas causan entre el 10 y el 15% de las consultas de atención primaria y el 10% de las urgencias hospitalarias**. Entre el 17 y el 19% de las incapacidades laborales están provocadas también por la afección de alguna de estas patologías reumáticas.

pág. 1

# La UPRL informa

## Servicio de atención para personas afectadas de patologías reumáticas de la Universidad de Zaragoza

A partir del mes de septiembre de 2018 las **personas diagnosticadas de algún tipo de patología reumática (artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, lupus, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica,...)** tienen a su disposición tanto en el Campus de Huesca como en el Campus de San Francisco (Zaragoza) un **servicio de asesoramiento y de formación** para la mejora de su estado de salud por estos procesos.

A este servicio se puede acceder **al realizar el reconocimiento médico laboral** en el Centro Médico del **C.M.U. Pedro Cerbuna (Campus San Francisco)** que a través de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL), se pone al servicio de todos los trabajadores de la Universidad de Zaragoza. En el caso de que ya se haya realizado el reconocimiento médico se puede contactar directamente por correo electrónico con el coordinador del programa de rehabilitación de enfermedades reumáticas ARPER, profesor Fernando Gimeno Marco ([fergimen@unizar.es](mailto:fergimen@unizar.es)).

Este servicio de atención a afectados o con sospecha de enfermedad reumática está integrado por dos equipos multidisciplinares (psicólogo, nutricionista-dietista, fisioterapeuta y entrenador/preparador físico), y en coordinación con médicos especialistas de reumatología, se ayuda a las personas afectadas de patologías reumáticas en varios campos como:

- Conocer qué tipo de **alimentación** favorece y perjudica la evolución de su enfermedad, y a consolidar un hábito de alimentación e hidratación saludable en cada caso particular.
- Comprender que el **ejercicio físico** puede ser muy beneficioso para combatir los síntomas de su enfermedad, en particular el dolor, la rigidez y la fatiga; y a consolidar un hábito de entrenamiento físico que incluye el ejercicio aeróbico, la movilidad articular, el entrenamiento de fuerza y el equilibrio, adaptado al caso particular de cada patología y de cada persona.
- Comprender que una enfermedad reumática no es una enfermedad mental o psiquiátrica, pero que requiere aprender a ser competente en **habilidades psicológicas** para: el afrontamiento del dolor, la fatiga y la rigidez; la autorregulación emocional; el manejo de las alteraciones del sueño y de situaciones de relación interpersonal en el ámbito familiar y laboral condicionadas por la sintomatología de estas enfermedades.

Para más información, consultar en la página web de la mencionada **“Asociación para la Rehabilitación Permanente de Enfermedades Reumáticas”** <https://www.asociacionarper.org/> Teléfono: 657 69 49 65

pág. 2

# La UPRL informa



La "Asociación para la Rehabilitación Permanente de Enfermedades Reumáticas" (ARPER) es una asociación sin ánimo de lucro creada para ayudar a las personas afectadas por patologías reumáticas en su proceso de rehabilitación.

## RECURSOS HUMANOS

El servicio de ayuda a la rehabilitación de ARPER es posible gracias a:

- la implicación de un equipo de profesionales de cuatro disciplinas: fisioterapia, nutrición, psicología y preparación física
- los especialistas de reumatología de las personas que participan en el programa; y
- un valioso grupo de asesores y colaboradores.

Más información

## PROGRAMA

EL programa de rehabilitación ARPER es similar al programa de entrenamiento de un deportista. En este programa se aprenden y entrenan las técnicas y habilidades implicadas en la rehabilitación de las enfermedades reumáticas:

- movilidad articular y control postural
- actividad física de tipo aeróbico
- tonificación y equilibrio
- alimentación e hidratación
- habilidades psicológicas: manejo del dolor, autorregulación emocional, manejo de las alteraciones del sueño, gestión del tiempo, etc.).

## BENEFICIARIOS

Personas afectadas de patologías reumáticas, en particular artritis reumatoide y espondiloartritis que, de acuerdo con su especialista de reumatología, decidan participar en este programa de rehabilitación.

Más información

Asimismo para cualquier persona que tenga sospecha de que sus síntomas físicos pueden ser indicativos de una enfermedad reumática, puede cumplimentar la adaptación on-line del cuestionario de detección de enfermedades reumáticas de la Sociedad Española de Reumatología, a través de este enlace:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScseh1SJQC3O-OEvH94a4dq4g700TBtr9vJTd4Fj8U-z3ygyg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScseh1SJQC3O-OEvH94a4dq4g700TBtr9vJTd4Fj8U-z3ygyg/viewform?usp=sf_link)

El personal de UNIZAR que acuda al **reconocimiento médico laboral** si tras cumplimentar este cuestionario marcara **más de 3 preguntas con un "Sí"**, recomendamos comunicarlo al médico que le realiza el reconocimiento médico quien valorará sus síntomas, y asimismo recomendamos contactar con el programa de rehabilitación de enfermedades reumáticas o cumplimentar el cuestionario on-line de detección de enfermedades reumáticas

# La UPRL informa



Universidad  
Zaragoza



Asociación para la Rehabilitación  
Permanente de Enfermedades  
Reumáticas

<https://www.asociacionarper.org/>

## ¿CREE QUE USTED, O ALGUIEN QUE CONOCE, PUEDE TENER UNA ENFERMEDAD REUMÁTICA?

Estas son algunas preguntas que puede plantearse **si sospecha que el dolor puede ser “más que un dolor”** y para saber en qué síntomas incidir cuando **acuda al médico**. Recuerde que este cuestionario\* es solamente una orientación ya que únicamente el médico puede establecer un diagnóstico fiable.

	SÍ	NO
¿Tiene dolor en las articulaciones?		
¿Están sus manos y/o sus muñecas hinchadas?		
¿Le cuesta mover las articulaciones, sobre todo por las mañanas?		
¿Le duele la espalda, sobre todo por las mañanas cuando se levanta de la cama, y el dolor mejora a lo largo del día?		
¿El dolor hace que le resulte difícil conciliar el sueño?		
¿Se han visto afectadas por el dolor actividades importantes en su vida como el cuidado personal, o ha tenido que hacer cambios en su rutina de trabajo?		
¿Tiene manchas en la piel (o lesiones en la piel) que empeoran con el sol?		
¿Le aparecen con frecuencia llagas en la boca o en otras mucosas?		
¿Alguna vez se le ha hinchado por completo un dedo de la mano o del pie con forma parecida a una salchicha?		
¿Le han diagnosticado a usted o a algún familiar cercano una enfermedad de la piel llamada psoriasis? (Psoriasis es una enfermedad en la que la piel se pone roja y descama).		
¿Le han diagnosticado a usted o a algún familiar cercano una enfermedad del intestino llamada enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa?		
¿Ha tenido episodios de dolor y enrojecimiento de los ojos acompañados de alteración en la visión?		
¿Se siente muy cansado o fatigado?		
¿Ha tenido estos síntomas durante más de 6 semanas?		

Si en este cuestionario se señalan **más de 3 preguntas con un “SÍ”**, se recomienda que lo comunique al médico que le está realizando el reconocimiento médico de carácter laboral, quien decidirá si sus síntomas son realmente relevantes y, en ese caso, derivarle a un reumatólogo.

✂-----

También se le recomienda que contacte y comunique estos resultados al coordinador del programa de rehabilitación de enfermedades reumáticas de la asociación ARPER <https://www.asociacionarper.org/> Dr. Fernando Gimeno Marco [fergimen@unizar.es](mailto:fergimen@unizar.es) – tf. 657694965 cumplimentando de nuevo el **cuestionario on-line de detección de enfermedades reumáticas** de la Sociedad Española de Reumatología, a través del enlace: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScseh1SJQC3O-OEvH94a4dq4g700TBtr9vJtd4Fj8U-z3ygyg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScseh1SJQC3O-OEvH94a4dq4g700TBtr9vJtd4Fj8U-z3ygyg/viewform?usp=sf_link)

\* Sociedad Española de Reumatología <http://www.masqueundolor.com/encuesta/>

\* En colaboración con los Servicios de Reumatología de los Hospitales San Jorge de Huesca, y Lozano Blesa y Miguel Servet de Zaragoza.

# La UPRL informa

## Hábitos saludables. Primera recomendación cuando se padecen éstas enfermedades

Los expertos recomiendan llevar unos hábitos de vida saludables como:

- Una alimentación rica en frutas y verduras, dado que los alimentos ricos en fibra, cereales, legumbres... nos pueden ayudar a refuerza el sistema inmunitario.
- Tener un consumo moderado de grasas, azúcares y sal.
- Mantener un peso adecuado, evitando el sobrepeso y especialmente la obesidad
- No fumar, y evitar el consumir excesivo alcohol.
- Realizar una actividad física diaria de forma regular, si es posible algunos días al aire libre.

Desde **UPRL informa** consideramos de gran importancia que el **personal PDI y PAS la Universidad de Zaragoza evite el sedentarismo practicando ejercicio físico moderado**, si es posible diariamente y recordando las actividades que se programan en UNIZAR desde el **Servicio de Actividades Deportivas (SAD)**. Para más información se puede consultar las **ACTIVIDADES 2018-2019** en los siguientes enlaces:

<https://deportes.unizar.es/deporte-y-salud-pdi-pas>

<https://documenta.unizar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/uch35xxOQJScG0F83yUxTw/content/?c=force&a=false>



Asimismo nos parece interesante la práctica de la **natación terapéutica** con supervisión de monitor. Para más información sobre esta actividad en 2018-2019 consultar: <https://www.zaragozadeporte.com/Actividad.asp?id=105>



## Bibliografía de consulta:

- **ESTRATEGIA EN ENFERMEDADES REUMÁTICAS Y MUSCULOESQUELÉTICAS DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD**  
[http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Estrategia\\_en\\_enfermedades\\_reumaticas\\_Accesible.pdf](http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Estrategia_en_enfermedades_reumaticas_Accesible.pdf)
- **PREVALENCIA DE ENFERMEDADES REUMÁTICAS EN POBLACIÓN ADULTA EN ESPAÑA (ESTUDIO EPISER 2016). OBJETIVOS Y METODOLOGÍA**  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1699258X17301687>
- **EPIDEMIOLOGIA DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS. DOSIER DE PRENSA. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA**  
<https://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/Epidemiologia.pdf>
- **LIGA REUMATOLOGICA ESPAÑOLA**  
<http://www.lire.es/>

# La UPRL informa

<https://documenta.unizar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/uch35xxOQJScG0F83yUxTw/content/?c=force&a=false>



## Campus de Huesca

Pilates	M-J	15.15-16.15
Espalda Sana	L-X	15.15-16.15



## Campus de Teruel

Pilates	M-J	19.00-20.00
---------	-----	-------------

## Campus Río Ebro

Pilates 4	L-X	15.15-16.15
Pilates 5	L-X	16.30-17.30
3 <sup>er</sup> día	V	15.15-16.15



## Piscinas Zaragoza

Palacio de los Deportes	L-X	07.00-07.45
CDM Siglo XXI	M-J	15.30-16.15

## Campus S. Francisco

Aerobic	M-J	15.15-16.15
Espalda Sana 1	L-X-V	15.15-16.15
Espalda Sana 2	M-J	15.15-16.15
Pilates Av. 1	L-X	15.-15-16.15
Pilates Av. 2	M-J	15.15-16.15
Pilates 1	L-X	16.30-17.30
Pilates 2	M-J	14.00-15.00
Pilates 3	M-J	16.30-17.30
Pilates 6	L-X	14.00-15.00
Spining 1	L-X-V	15.15-16.15
Spining 2	L-X	19.30-20.30



## Precio/cuatrim.

Días de actividad	Unizar	Otras rel. (1)
3 días y piscinas	139.50 €	159.50 €
2 días	93 €	113 €
1 día (3 <sup>er</sup> día pilates)	46.50 €	66.50 €

## Inscripciones

Puede inscribirse el PDI y PAS de la UZ y

### (1) Otras relaciones:

- Familiares de 1<sup>er</sup> grado mayores de 18 años del PDI-PAS
- Personal jubilado y becarios/as de la UZ
- Personal de Institutos de Investigación
- Personal de empresas que prestan servicios en Unizar

Al finalizar el curso se subvencionará con 20 € por actividad a los poseedores de la TD 18-19 del grupo B.

## Duración

1<sup>er</sup> cuatrimestre: 3 sep-31 ene  
2<sup>o</sup> cuatrimestre: 1 feb-29 jun  
(Natación: 3 sep-20 dic/7 ene-31 may)



## Cuándo

A partir del 16 de julio

## +info

Huesca	<a href="mailto:deporthu@unizar.es">deporthu@unizar.es</a>	851387
Teruel	<a href="mailto:deporter@unizar.es">deporter@unizar.es</a>	861171
Zaragoza	<a href="mailto:deportes@unizar.es">deportes@unizar.es</a>	841052

### deportes.unizar.es

Campus Huesca 974 239 387 / [deporthu@unizar.es](mailto:deporthu@unizar.es)  
Campus Teruel 978 618 171 / [deporter@unizar.es](mailto:deporter@unizar.es)  
Campus Zaragoza 976 761 052 / [deportes@unizar.es](mailto:deportes@unizar.es)



# La UPRL informa

**Programa "Entra en Acción"** [Actividades Deportivas Municipales del Ayuntamiento de Zaragoza]

<https://www.zaragozadeporte.com/Actividad.asp?id=105>

## NATACIÓN TERAPÉUTICA [2018/2019]

Inicio de curso el 17 de septiembre de 2018

**1º Periodo del Curso: del 17 de septiembre 2018 al 25 de enero 2019**

La natación terapéutica es una actividad para la prevención y alivio de la espalda. El abono de la cuota de inscripción incluye una valoración médica. Es necesario saber nadar, si bien hay un grupo para personas de bajo nivel acuático.

**ENTIDAD GESTORA:** [EULEN S.A.](#)

### OBJETIVOS

Prevenir posibles patologías. Favorecer la relajación muscular y la descompresión articular de la espalda  
Potenciar el tono muscular de la espalda y el tronco en general. Mejorar las actitudes posturales.

### GRUPOS Y EDADES

**Adultos:** nacidos entre 2000 y 1952.

**Mayores de 67 años:** nacidos en 1951 y anteriores.

### DURACIÓN

Cursos de 19 semanas: Dos clases por semana de 60 minutos de duración:

**1er Periodo: del 17 de septiembre de 2018 al 25 de enero de 2019**

**2º Periodo: del 28 de enero al 7 de junio de 2019**

**CUOTAS DE INSCRIPCIÓN (incluye valoración médica) CONSULTAR PRECIOS**

### INSTALACIONES, HORARIOS Y PLAZAS

[Consultar cuadro de instalaciones, horarios y plazas](#)

### INSCRIPCIONES

**Fechas de inscripción para el 1º Periodo:**

Inscripciones On Line: del 31 julio al 7 de septiembre 2018 pincha [Aquí](#)

**Fechas de inscripción para el 2º Periodo:**

Inscripciones On Line: del 15 al 21 de enero 2019

Inscripción presencial desde el 15 de enero ininterrumpidamente en [Eulen S.A.](#) mientras haya plazas

### NOTAS IMPORTANTES

-Para la práctica de esta actividad es imprescindible saber nadar, si bien existe un grupo para personas de **bajo nivel acuático mayores de 18 años** que se desarrolla en el Centro Deportivo Municipal Palafox.

-Para que un grupo se constituya será necesario al menos 8 personas inscritas.

-Conocimientos básicos necesarios de natación: Coordinación de la respiración en el agua. Coordinación brazos / piernas y respiración de crol y de espalda.

-La temperatura del agua oscilará entre 26 y 28º C.

-La inscripción se deberá realizar, en el programa de actividad que por edad corresponda, de manera obligatoria.

-Zaragoza Deporte Municipal, S.A. y Eulen S.A. se reservan el derecho a modificar la presente convocatoria, si las circunstancias obligasen a ello.

pág. 7