

LOS PILARES OLVIDADOS DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NADIES: DEPORTE Y FORMACIÓN

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE LA CORUÑA "CASCO"

Rebeca Caramés López, Sonia Valbuena García, Miguel González Montero



- "SI NO PUEDEN APRENDER DE LA FORMA EN QUE ENSEÑAMOS, ENSEÑAREMOS DE LA FORMA EN QUE APRENDAN" (IVAR LOVAAS)
- "PUEDO PORQUE CREO QUE PUEDO" (CAROLINA MARIN)
- "EL ÉXITO ES CUANDO LA PREPARACION Y LA OPORTUNIDAD SE ENCUENTRAN". (BOBBY UNSER)
- "PODEMOS VENCER UN DIA NADA MAS, PODEMOS SER HEROES" (ENRIQUE VILLAREAL "EL DROGAS")
- "MENOS PASTILLAS Y MAS ZAPATILLAS" (ALVARO MENA)

ANTECEDENTES

- 34 Años trabajando para sobrevivir al virus y al estigma.
- La calidad de vida es objetivo prioritario en los programas de CASCO, introduciendo y trabajando de manera transversal dos pilares: EDUCACION y DEPORTE.
- Programa Formativo : facilitar el acceso a la formación reglada o no, de usuarios en situación de vulnerabilidad. Lleva siete años en funcionamiento.
- Programa Deportivo: mejora el estado físico/psicológico y social de nuestros usuarios. En funcionamiento desde hace tres años.

¿CÓMO LO HACEMOS???

- **ACTIVIDAD DEPORTIVA:** Dirigida por licenciado en Inef, en colaboración con monitor deportivo y Psicólogo de Casco y médico de la unidad de VIH del Chuac (previa estratificación de pacientes).
- Diseño de una App en colaboración Universidad de La Coruña
- En la App los usuarios acceden a su programa ejercicios individualizados y consultar tutorial para la correcta realización de estos ejercicios
- los ejercicios se organizarán de acuerdo a ciclos temporales fijos (mesociclos).
- el usuario podrá proporcionar feedback a través de la App a su médico y psicólogo de casco a través de encuestas de calidad de vida.
- **III CARRERA COSTA ÁRTABRA:** 30 de marzo de 2025
- **ACTIVIDAD FORMATIVA:** Un profesor especializado en el trabajo con nuestro colectivo imparte clases de Español, Competencias clave, Digitalización, carnet conducir.....todos los dias de lunes a viernes y trabaja la concentración, disciplina, técnicas de estudio



Resultados

- 755 participantes en la II Carrera Costa Ártabra
- En formación, se alcanzaron objetivos en los 38 alumnos: Aprobaron el carnet de conducir, se les concedió la autorización de residencia por formación, acabaron curso de acceso a estudios reglados, aprendieron nuestro idioma,.....
- En deportes los 52 participantes obtuvieron beneficios consistetes en reducción de trastornos de ansiedad y depresión, mejor adherencia a tratamientos, consolidación de abstinencias, higiene del sueño, mayor fuerza muscular e inclusión en entornos sociales seguros.

Beneficios del ejercicio físico para la salud



- ↑ Gasto energético diario, masa muscular.
- Mejora la condición física: agilidad, reflejos.
- ↓ Tejido adiposo, riesgo de obesidad.
- ↑ Masa ósea i densidad mineral ósea.
- Beneficio cardiorespiratorio y metabólico.
- Previene la diabetis.
- Mejora la salud mental y la actitud ante la vida.
- Favorece la autoestima.
- Mejora el rendimiento académico.
- Mejora el estado de salud.
 - ✓ Discapacidad motora.
 - ✓ Síndromes hipotónicos.
 - ✓ Enfermedades cardiorespiratorias.
 - ✓ Asma.
 - ✓ Depresión, etc...



PROYECTO HOLÍSTICO



Conclusiones

- * Proyección a través de eventos que impliquen a toda la sociedad.
- Programas innovadores que normalicen la vida de la PVVIH.
- * Para integrar con igualdad, hay que formar y educar.

