



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, lunes 13 de marzo de 2023

No. 119/2023

Con programa del IMSS Higiene de Columna en Deportivo Independencia paciente logra adoptar postura correcta de manera habitual

- **Con el programa los pacientes realizan ejercicios específicos según el padecimiento, regularmente, son para la zona lumbar.**
- **El trabajo que se realiza en el Deportivo Independencia está a cargo de un grupo multidisciplinario que coadyuva con el área médica.**

Un equipo multidisciplinario del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a cargo del programa Higiene de Columna, logró que en ocho meses Inés “N” se desplace con mayor facilidad, viva sin dolor y haya recobrado gran movilidad tras sus terapias en el Deportivo Independencia, de la Ciudad de México.

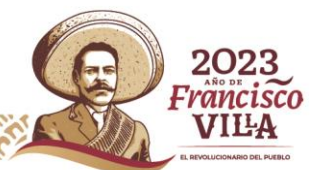
La derechohabiente que padecía de hernia discal refirió que este problema se derivó de cargar cosas pesadas; se atendió de manera particular y tras varias cirugías persistían dolores en piernas y cintura que le impedían caminar, lo que deterioraba su calidad de vida.

Para buscar mejorar su salud, Inés “N” acudió al IMSS y comenzó a atenderse en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 22, de donde la derivaron al Hospital General de Zona con Unidad de Medicina Familiar (HGZ/MF) No. 8, “Dr. Gilberto Flores Izquierdo”, y posteriormente el especialista la canalizó al Deportivo Independencia para empezar el tratamiento coadyuvante a través del programa Higiene de Columna.

El profesor Joel Valdés, encargado del programa de Higiene de Columna en el Deportivo Independencia, explicó que con esta estrategia del IMSS los pacientes pueden “realizar ejercicios específicos según el padecimiento, regularmente, son para la zona lumbar, con una nueva planeación que se le hizo al programa.

“Actualmente envía gente que no únicamente tiene problemas de columna, sino de cadera y rodillas, nuestra labor es inducir a las personas poco a poco a realizar ejercicios dentro del agua y que vayan adquiriendo confianza. La gran fortaleza con la que contamos es que vemos cómo se están reintegrando las personas, en este caso la señora Inés “N”, ya por sí sola está haciendo sus actividades”, agregó.

Joel Valdés indicó que el trabajo que se realiza en el Deportivo Independencia está a cargo de un grupo multidisciplinario que coadyuva con el área médica, la cual envía a los





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

pacientes con una hoja de historial clínico en la que dan indicaciones médicas y se valora qué pueden hacer, de esta manera se adaptan los ejercicios.

Por su parte, al experimentar avances en su recuperación física, Inés “N” expresó que “después de 8 meses en el proceso ha sido para mí un logro enorme, una motivación de levantarme todos los días y prepárame, hacer mis cosas en casa, lo poco que puedo hacer por mis limitaciones que son de por vida, pero el venir aquí a la alberca es lo mejor que me puede pasar”, aseguró Inés “N”.

Exhortó a pacientes con padecimientos como el suyo a sumarse a las actividades del Programa de Higiene de Columna: “Si les dicen que no pueden, créanme que sí van a poder, es un cambio enorme, tanto en el dolor que se puede sentir como en lo emocional”.

---oOo---

LINK DE FOTOS

<https://bit.ly/3LlrEGe>

LINK DE VIDEO

<https://bit.ly/3TetoCW>