

# " Espalda Sana "

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Actividad física, Salud comunitaria.

---

## Descripción

A raíz de un Proyecto de Mejora de Calidad llevado a cabo en 2018, se constituyó como actividad de dicha Unidad para el autocuidado de espalda y fomento de actividad física y ejercicio. La actividad se lleva a cabo en la Sala de Fisioterapia en Centro de Salud Teruel Ensanche dos días por semana (martes y jueves) en horario de 09:00 10:00 horas. Las sesiones comprenden ejercicios de estiramientos, tonificación y recomendaciones de higiene postural.

"Es requisito indispensable que la persona que vaya a participar en la actividad haya sido derivada por el Médico de Familia a la Unidad de Fisioterapia para valorar su inclusión en dicha actividad".

Actualmente esta actividad se sigue llevando a cabo con actualizaciones en materia de Educación en Neurociencia del Dolor, como recomiendan las Guías de Práctica Clínica.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Persona valorada previamente por el Médico de Familia y Fisioterapeuta)

---

## Persona de contacto

Mª Teresa Muñoz Tomás (978654100) (mtmunnozto@salud.aragon.es)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

11/12/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Jerónimo Soriano 9 44002 Teruel Teruel Teruel Teruel Aragón España



### Imagen de la Actividad



