# " Espalda Sana"

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Escuela de salud, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Actividad física.

## 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.

FECHA DE ACTUALIZACION 15/12/2025

## 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

17/12/2025

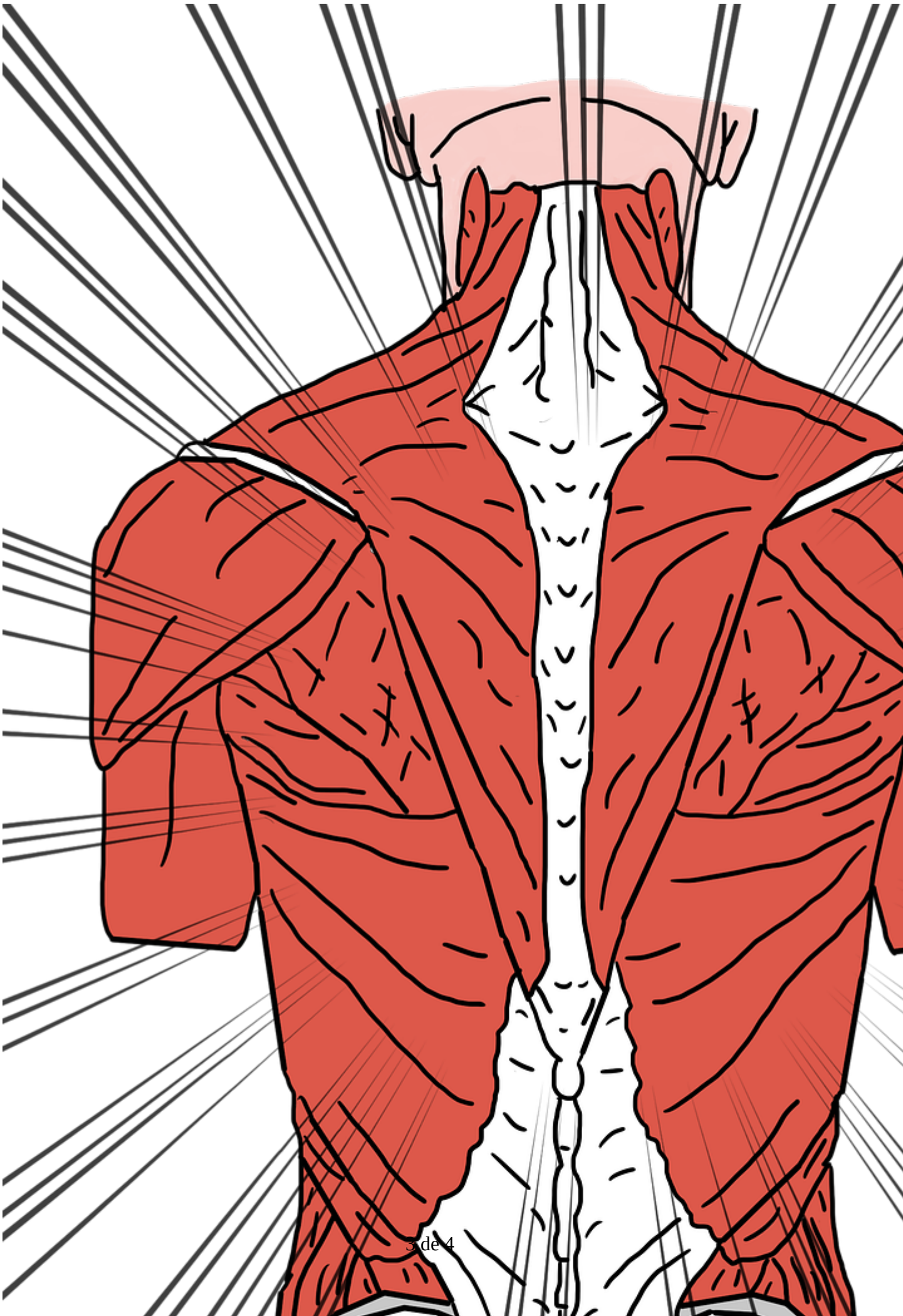
## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Jerónimo Soriano 9 44002 Teruel Teruel Teruel Teruel Aragón España

## Imagen de la Actividad