

Manual de Calidad

Gabriel Herskovits – Solidez en tu Salud

Visión:

Que todo el mundo logre bienestar físico y psíquico el mayor tiempo posible.

Misión:

Transformarme en referente, líder de opinión, consultor y facilitador para que cada persona logre mejorar y mantener su salud física y psíquica en forma eficiente, eficaz y sustentable en el tiempo.

1. Valores Fomentados (Filosofía de Trabajo):

- 1.1 Simpleza
- 1.2 Paciencia
- 1.3 Coherencia
- 1.4 Constancia
- 1.5 Metódico
- 1.6 Dedicación
- 1.7 Compromiso
- 1.8 Objetividad

2. Valores Percibidos (por el paciente/alumno):

- 2.1 Profesionalismo
- 2.2 Idoneidad
- 2.3 Confianza
- 2.4 Contención
- 2.5 Seguridad
- 2.6 Resultados Visibles (tangibilidad)

3. Metodología:

- 3.1 Indagatoria profunda (Anamnesis)
- 3.2 Estudio del caso
- 3.3 Evaluaciones complementarios (derivaciones)
- 3.4 Objetivos médicos
- 3.5 Carga psicológica (gasto mental)
- 3.6 Realidad diaria
- 3.7 Enfoque hacia la raíz del problema (Personalización Real)
- 3.8 Solución cumplible, eficaz, eficiente y sustentable en el tiempo
- 3.9 Resultado tangible

4. Solidez:

- 4.1 Significado
- 4.2 Pautas
- 4.3 Beneficios
- 4.4 Objetividad

1. Valores Fomentados (Filosofía de Trabajo):

Son las características de mi forma de pensar y proceder ante todos los desafíos que se me presentan. Estos valores me diferencian como profesional y por ende diferencian los servicios que presto.

1.1 Simpleza

Este valor se aplica tanto a los ejercicios como de la tecnología aplicada (equipamiento).

- Ejercicios Clásicos y que abarquen la mayor cantidad de músculos posibles.
- Equipamiento Mínimo Indispensable. Solo cuando se justifique.

1.2 Paciencia

Se fomenta este valor para asegurar la continuidad del trabajo. Esto se refiere a que hay que mantener el incentivo independiente de los resultados logrados. Normalmente, este valor se confunde con la “Perseverancia”. La diferencia es que la perseverancia engloba un tiempo y mientras no haya resultados visibles, implica una frustración. Con la paciencia, esta frustración no existe. Tener paciencia significa tener la convicción que en algún momento se generará el cambio, pero sin enmarcarlo en el tiempo. El logro de los objetivos depende de nuestro esfuerzo pero también de nuestro entorno. Con paciencia, el paciente sostiene su esfuerzo en el tiempo y solo resta esperar que el entorno acompañe. Esto siempre es cuestión de tiempo.

1.3 Coherencia

Este valor relaciona lo dicho con lo hecho. Predicar con el ejemplo y servir como modelo siempre y cuando el efecto sea incentivador y no frustrante para el paciente. Esto puede implicar que el ejemplo no sea del presente, sino del pasado.

1.4 Constancia

Muy relacionado con la Paciencia (1.2), este valor es la raíz del resto de los valores. Sostener un plan de trabajo en el tiempo es la herramienta fundamental para el logro de los objetivos. Este valor se transmite, se demuestra y se recorre. En algunos casos, puede haber indicios de cambio en las primeras semanas de entrenamiento, pero también habrá cambios notorios luego de periodos más largos (años). Estos cambios son el fruto de la constancia y la base de la Solidez (4).

1.5 Metódico

Ser metódico implica un orden en lo que se hace. Para cada caso se generará un plan de trabajo (3.7) que se ejecutará paso a paso en forma constante (1.4) y con paciencia (1.2) adaptándose al entorno actual y futuro que pudieran ser necesarios para sostenerlo en el tiempo.

1.6 Dedicación

La dedicación es “durante” y “entre” sesiones. Lo que resalta este valor es que es constante. Esto significa que existe una dedicación “durante” la sesión de trabajo que implica la presencia, la asistencia, la adaptación y el control de la ejecución del trabajo diario planificado. Pero además, está la dedicación “entre” sesiones. Esto implica la comunicación con los pacientes como el replanteo permanente en pos de la constancia (1.4).

1.7 Compromiso

Se toman los objetivos del paciente como propios. Este compromiso es real y va más allá de lo mentarlo. La eficacia del plan depende de esto.

1.8 Objetividad

El paciente llega a la consulta con necesidades y deseos a satisfacer. Nuestra función es facilitar el logro de dichas necesidades y deseos. Sin embargo, la planificación se basará en objetivos mensurables. Se recomienda el asesoramiento y supervisión por parte de expertos (médicos, nutricionistas) para mediciones y exámenes complementarios y su interpretación además de las sugerencias que crean necesarias.

2. Valores Percibidos (Imagen):

Son los valores que perciben los pacientes al vernos trabajar, hablar y comportarnos en base a los Valores Fomentados (1).

2.1 Profesionalismo

Más allá de títulos, diplomas y certificaciones, el profesionalismo es una actitud y no pasa por el conocimiento sino por el comportamiento. Es el resultado de ser metódico y comprometido con nuestro trabajo.

2.2 Idoneidad

Ser idóneo es saber de un tema, pero que esto se perciba, depende de la tangibilidad (2.6) de los resultados, y la coherencia (1.3) de nuestros actos.

2.3 Confianza

La constancia (1.4), la coherencia (1.3) y la tangibilidad (2.6) hacen que el paciente perciba confianza en lo que le proponemos.

2.4 Contención

El paciente es humano como tal, tiene momentos en que está muy incentivado, pero también tiene momentos en que está angustiado o ansioso. Es nuestro deber contenerlos en esos momentos utilizando todos los recursos que fomenten la tangibilidad (2.6).

2.5 Seguridad

Si el paciente percibe, profesionalismo (2.1), idoneidad (2.2), confianza (2.3), tangibilidad (2.6) y es contenido cuando sea requerido (2.4), esto despertará un sentimiento de confianza hacia el profesional y el servicio.

2.6 Resultados Visibles (tangibilidad)

Mediante la objetividad (1.8) de los resultados y controles, se fomenta la tangibilidad del logro de objetivos. No alcanza con las sensaciones. Los objetivos deben ser mensurables, controlados periódicamente y comunicados al paciente para lograr la tangibilidad.

3. Metodología:

3.1 Indagatoria profunda (Anamnesis)

La anamnesis es la entrevista previa al inicio del programa. En ella se recava toda la información necesaria para enfocar el problema y generar la solución más conveniente. Entre la información se encuentra: Datos personales, historial médico, gustos, deseos, etc.

3.2 Estudio del caso

Mediante la información recabada en la anamnesis (3.1) se estudia el caso, los posibles caminos a seguir y los posibles resultados.

3.3 Evaluaciones complementarias (derivaciones)

En la entrevista inicial (3.1) se recomienda la derivación para evaluaciones complementarias al profesional competente (médicos, nutricionistas). Estas evaluaciones fomentan la tangibilidad (2.6), objetividad (1.8) y generan objetivos adjuntos a los que ya tiene el paciente previamente (3.4).

3.4 Objetivos médicos

Son los objetivos que surgen de las evaluaciones complementarias realizados por profesionales. Estos objetivos son medidos, interpretados y controlados periódicamente por ellos, y pueden transformarse en los objetivos principales.

3.5 Carga psicológica (gasto mental)

Es la dificultad desde el punto de vista del incentivo para realizar el tratamiento. Está relacionado con las pautas de solidez (4.2) y son tenidas en cuenta el momento del estudio del caso (3.2) y la generación de la solución (3.8).

3.6 Realidad diaria

De la anamnesis (3.1), se conoce las características de la cotidianidad del paciente: horarios, trabajo, familia, lugar de vivienda. Esta información determina el enfoque (3.7) para lograr la solución (3.8).

3.7 Enfoque hacia la raíz del problema (Personalización Real)

En base a la realidad diaria (3.6) y los objetivos médicos (3.4), se enfoca la raíz del problema propiamente dicha, y no se perderá tiempo en aplacar síntomas o soluciones pasajeras.

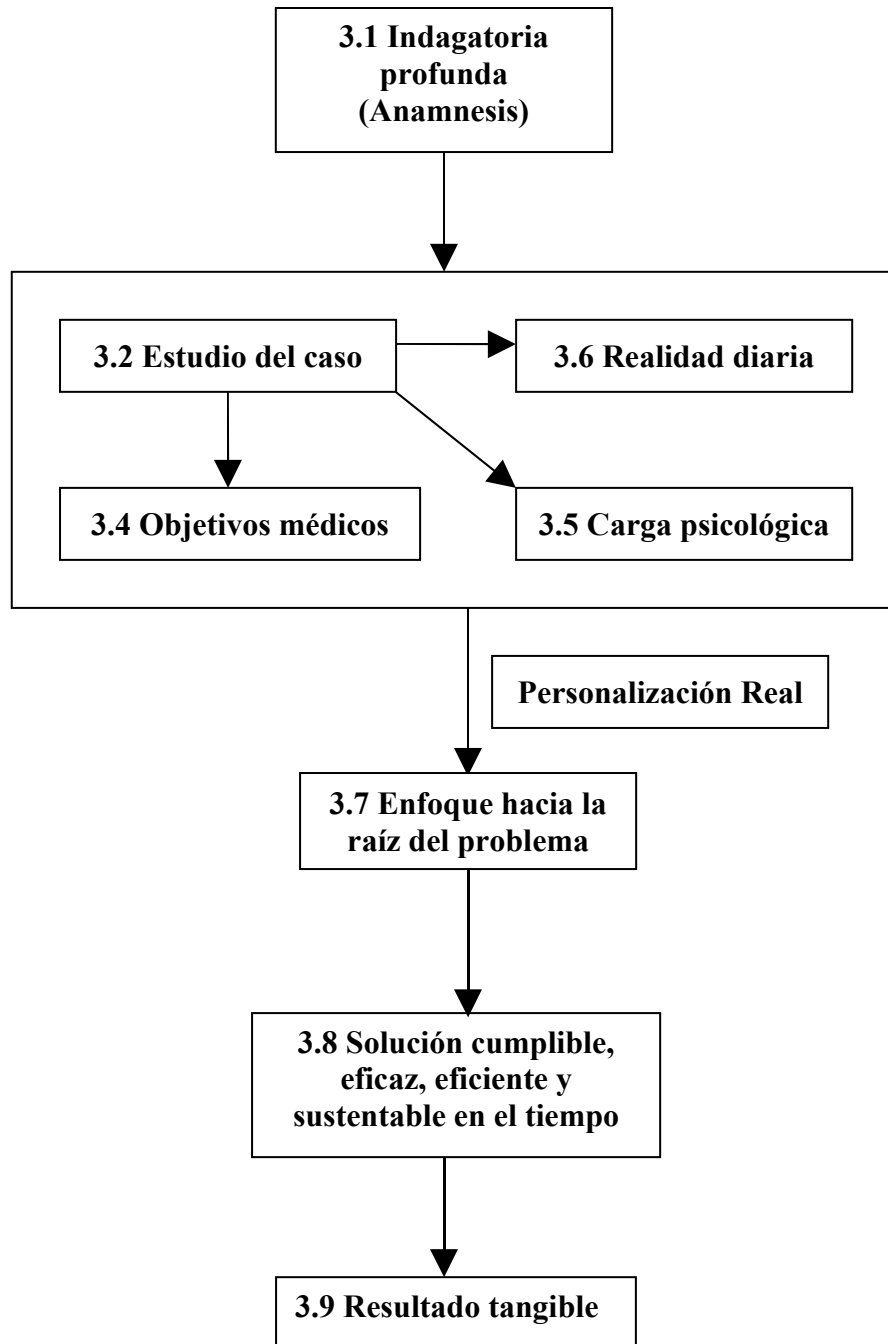
3.8 Solución cumplible, eficaz, eficiente y sustentable en el tiempo

A raíz de que la solución apunta a la raíz del problema (3.7), esta solución será realmente eficaz por que apunta a lograr objetivos reales (3.4), y al ser objetivos reales la solución es también eficiente. Para que sea cumplible, la pauta es la simpleza (1.1), ser metódico (1.5) y dedicado (1.6). La sustentabilidad en el tiempo depende el cumplimiento de las pautas de solidez (4.2).

3.9 Resultado tangible

La tangibilidad del resultado, depende de la mensurabilidad de los objetivos planteados (1.8)(3.4) y que los controles e informes sean comunicados en tiempo y forma al paciente.

Metodología:



4. Solidez:

4.1 Significado

Si bien, se trabaja, la fuerza, velocidad, resistencia, etc, etc,... la solidez es esa capacidad de permanencia. La constancia (1.4) y la paciencia (1.2) son las bases para esta permanencia. Hay determinadas pautas (4.2) a seguir como por ejemplo no hacer nada al máximo. Es preferible entrenar a una intensidad más baja y que con el tiempo se instale el hábito más que la obligación a la exigencia. Si se entrena a una intensidad relativamente baja, se puede cumplir el entrenamiento pase lo que pase y eso repetido en el tiempo es la solidez (4). De hecho, a medida que pasa el tiempo, va a ser más fácil.

Esto se aplica a la alimentación y a la precisión del entrenamiento. Es preferible un cambio de hábitos alimenticios cumplible en el tiempo que una dieta estricta.

Respecto de la precisión, lo importante es tener una técnica lo suficiente mente buena como para no estar expuesto a una lesión, pero sin llegar a la perfección ya que demanda mucha concentración y este esfuerzo mental atenta contra el largo plazo (1.4 Constancia).

4.2 Pautas

Ya sea dentro del campo de la fisiología del entrenamiento como en la nutrición y en cualquier otro campo, para lograr algo se establecen rangos de trabajo. Esto es, que el estímulo dado entre un máximo y un mínimo preestablecidos generan un efecto. Igualmente, este concepto no se circunscribe solo al ejercicio, sino que se debe aplicar a todas las áreas que afectan nuestra vida para poder permanecer sanos. Las siguientes pautas se describen a modo de muestra pero no son las únicas ni son absolutas sino que se pretende transmitir un concepto amplio para poder tomar decisiones que nos permitan permanecer (1.4) sanos:

Punto inicial: El punto inicial del trabajo físico debe ser extremadamente fácil, al punto de que dudaremos si nos dará un beneficio o no.

Entrenamiento: La actividad física, debe ser algo que nos atraiga o que por lo menos no nos moleste hacerlo. No es suficiente con el ímpetu que uno puede tener inicialmente. Hay que imaginar que esta actividad se deberá sostener en los próximos 10 años.

Alimentación: Fácil de cumplir inclusive si uno tiene una cena con amigos o una fiesta, compatible con los gustos previos y la influencia cultural tanto de la persona como del entorno y sustentable desde el punto de vista económico.

Disciplina: Quienes encaran un programa de actividad física y nutrición para mejorar y mantener la buena salud, deben hacerlo a conciencia de que toda la energía volcada a lograrlo debe salir de uno mismo y que si en última instancia hay una ayuda externa, será momentánea y solo si es indispensable. La disciplina debe ser interna y no externa.

Bandas de Trabajo: Tanto para mejorar la capacidad aeróbica, como para quemar grasa o aumentar la fuerza hay rangos de trabajo establecidos entre un máximo y un mínimo. Cualquier estímulo que esté dentro de ese rango, aporta al logro del objetivo planteado (por ejemplo quemar grasa). La pauta aquí, es trabajar dentro del rango establecido pero lo más cerca posible del mínimo. Esto ahorra mucha energía mental (3.5) que es la clave para el largo plazo (1.4).

Precisión: Tal como se menciona respecto de las Bandas de Trabajo, hay que establecer un rango de trabajo para la precisión. Esto significa que lo importante no es llegar a la perfección en la técnica del ejercicio de abdominales. Con hacerlo lo suficientemente bien para que genere el estímulo que buscamos, pero siempre y cuando no lo hagamos tan mal que nos pueda lastimar.

4.3 Beneficios

Partiendo de un punto inicial extremadamente fácil, se avanza lentamente hacia un punto preestablecido. La velocidad de avance también será muy lenta. Esto hace que el logro del objetivo sea casi sin sentirlo. Por ejemplo: Para una determinada persona se le indica hacer 3 series de 5 abdominales (3x5). Esto es extremadamente fácil, pero el objetivo final es llegar a 3x20. A 3x5 se lo repite varias sesiones de entrenamiento. Siendo tan poco, la persona igualmente comenzará a sentir que algo pasa en su cuerpo. En estas primeras sesiones, el paciente toma conciencia de que con tan poco era suficiente que su cuerpo logre algo. Luego, solo se agrega una repetición más: 3x6. Esto es casi imperceptible. Pasar de 3x5 que ya es fácil desde el inicio y hacer 3x6 es prácticamente lo mismo... Se sigue con la misma lógica hasta 3x20. Entonces esta persona, luego de varias semanas llegó a 3x20 pero con la sensación de 3x5.

Este es el primer beneficio: Que uno ya puede hacer bastante con una muy baja sensación de fatiga mental (3.5) y física. Habrá sensación de trabajo físico pero no de fatiga. Una vez que estamos en ese 3x20, solo hay que mantenerlo de por vida. Uno debe imaginarse en su mente que de acá a 10 años estará haciendo ese mismo 3x20;

Qué pasará en estos próximos 10 años? Primero, 3x20 ya está dentro del rango de lo necesario; Así que no hace falta hacer más que eso. A medida que pasa el tiempo, todos los tejidos blandos se siguen fortaleciendo y esto hace que ante un eventual traumatismo sea más difícil que nos lastime. Por ejemplo: caminando por la calle pisamos un poso y será mucho menos probable que nos doblemos el pie. Por qué? No solo los músculos están más fuertes, si no que también capsula articular, ligamentos, tendones y todos los tejidos blandos estarán trabajados. Esto solo se logra con el tiempo, es decir, con la antigüedad en la rutina y no con hacer más ejercicio o más intenso. Solo el tiempo da este efecto en el resto de los tejidos blandos.

Ahora, esto no significa que seamos indestructibles, sino que es menos probable que nos lastimemos, pero igualmente, el desarrollo del resto de los tejidos blandos implica mayor contención, vascularización y entrenamiento previo para el caso que la lesión sea inevitable... Esto significa que por haber estado entrenando, por ejemplo los últimos 5 años, y nos doblamos el pie, este pie se habrá doblado menos que a una persona no ejercitada, el resto de los tejidos no lesionados están previamente fortalecidos y sirven de sostén y contención durante el periodo de recuperación. Dicho periodo de recuperación es mucho menor ya que hay un desarrollo de vascularización (está mejor irrigada la zona lesionada) y los ejercicios que estábamos haciendo seguramente, podamos seguir haciéndolos y servirán como ejercicios terapéuticos, y como ya estábamos en 3x20, solo seguir en 3x20 (siempre y cuando no esté contraindicado y haya dolor) y no comenzar desde 3x5 como se haría en un proceso de rehabilitación típico. Ahora si hacemos 3x20 sin dificultad será más rápida la recuperación que si hacemos 3x5.

Y como beneficio principal, habíamos comenzado en 3x5 y llegamos a 3x20. Pero cuando llegamos a 3x20 podríamos haber seguido avanzando... a 3x25 o a mayor intensidad. Aunque uno mantenga la rutina igualmente sigue avanzando tanto por lo mencionado anteriormente acerca de los tejidos blandos como con el horizonte que uno se pone desde ahora hasta dentro de 10 años. Que significa esto? que dentro de 10 años, tendremos 10 años más de edad y sería mucho más difícil hacer, e incluso llegar, a 3x20 pero nosotros lo estamos haciendo desde hace 10 años, o sea que no solo podemos hacer algo que es difícil para la edad que tendremos, sino que lo hacemos hace tanto tiempo que nos es muy fácil. Pero para que sea así de fácil a esa edad, hay que comenzar 10 años antes.

4.4 Objetividad

Básicamente, uno comprueba que está en el camino correcto de dos maneras. Una es a partir de mediciones hechas por profesionales (1.8)(peso, antropometría, ergometría, análisis de sangre, etc). La otra se da por los hallazgos espontáneos que descubre el paciente durante la vida diaria (subiendo una escalera, la modificación de su postura y hasta los compañeros de trabajo pueden decirle que sienta diferente en la silla).

Estas mediciones (1.8), se hacen al inicio del programa de actividad física, y establece el punto de partida. Luego, el profesional, ya sea un médico, nutricionista, cardiólogo o el mismo entrenador (si corresponde) establece la periodicidad y para repetir las mediciones y comprobar objetivamente el logro o el no logro de lo propuesto. El “no logro” sirve para rever y corregir la estrategia de trabajo para llegar a la meta establecida en el punto inicial. De hecho, parte de los resultados de las mediciones iniciales, se pueden transformar en objetivos (3.4): bajar el colesterol, bajar el azúcar o simplemente disminuir la medicación para la hipertensión.

Acerca de los hallazgos espontáneos, el paciente se da cuenta durante la vida diaria el resultado de su trabajo. Estos hallazgos, además de ser espontáneos, sorprenden a la persona ya que tienen que ver con las sensaciones que uno tuvo durante años en esas situaciones, y las nuevas sensaciones aparecen en el momento menos esperado.