En la hospitalización MUGIGELA
Una forma de activarte y prevenir efectos físicos del ingreso

¿Qué es MUGIGELA?

Se trata de un espacio preparado para la realización de ejercicio físico supervisado durante la hospitalización en el Hospital Universitario Araba-Sede Santiago.

¿En qué consiste?

En sesiones de 30 minutos en las que se realizará el ejercicio recomendado por un/a fisioterapeuta.

Al asistir la primera vez, se evalúa de forma rápida y ágil tu equilibrio, velocidad de marcha y fuerza en las piernas para levantarte de una silla. Con ello, la/el fisioterapeuta te podrá hacer, a ti y a tu familiar, las recomendaciones de ejercicio. Antes del alta, te volverán a repetir esta evaluación y así, poder comprobar cómo te ha ido.

Podrás aclarar todas las dudas relacionadas con el ejercicio recomendado con el personal allí presente.

Al finalizar cada sesión, habrás de volver a tu habitación.

¿Qué objetivo tiene?

El de promover la movilización y disminuir la pérdida funcional derivadas del ingreso.

Actualmente, se dispone de numerosa literatura científica que avala las propiedades del ejercicio físico para el abordaje y tratamiento de numerosas enfermedades, en este caso, se posibilita durante el ingreso para evitar la pérdida de la condición física en la medida de lo posible.

¿A quién va dirigido?

A pacientes ingresados que tengan capacidad para colaborar y deseen participar **de forma voluntaria**.

El equipo asistencial ha valorado que tú estás en condiciones para realizar esta actividad. Pero ten en cuenta que lo más importante es tu compromiso para beneficiarte de este espacio.



Servicio de Rehabilitacion – HUA Sede Santiago

¿Con qué frecuencia puedo asistir?

Diariamente, siempre y cuando no surjan situaciones en las que esté contraindicada la movilización.

¿Quién lo propone?

Será el equipo asistencial responsable de cada paciente el que proponga la participación.

¿En qué horario puedo acudir?

Las sesiones se realizarán en horario de mañana o tarde en función de la planta en la que estés ingresado. El horario te será comunicado por el equipo asistencial.

¿Dónde está ubicada la Mugigela?

En la 3° planta del pabellón B.

¿Puedo ir acompañado?

El familiar o acompañante que desees, podrá acompañarte hasta la sala Mugigela.

Puedes consultar este link para seguir con el ejercicio en casa: https://www.osakidetza.euskadi.eus/tu-salud-en-casa/webosk00-oskenf/es/