Guatemala 31 de Marzo 2024

Atlantic International University AIU

Mirhana Yashmira Cancinos González

**Cuestionario de Kinesiologia**

1. **¿Qué estudia la kinesiología?**

La kinesiología es la ciencia que estudia el movimiento humano en todas sus formas. La kinesiología busca restaurar, mantener y potenciar el movimiento y funcionalidad del cuerpo.

​

1. **¿Para qué sirve la kinesiología?**

Para restablecer o mejorar la movilidad de personas con lesiones, patologías o discapacidad física mediante ejercicios terapéuticos, masajes, uso de equipos, etc.

​

1. **¿Quién es el kinesiólogo?**

Es un profesional de la salud especializado en terapia física y rehabilitación a través del movimiento. Debe tener un título universitario en Kinesiología.

​

1. **¿Cuándo consultar a un kinesiólogo?**

Frente a lesiones, dolor crónico, limitaciones de movimiento por enfermedad o discapacidad, para mejorar condición física o prevenir lesiones.

​

1. **¿Qué especialidades tiene la kinesiología?**

Kinesiología deportiva, traumatológica, respiratoria, neurológica, pediátrica, geriátrica, postural, entre otras.

**​**

1. **¿La kinesiología sirve para bajar de peso?**

Sí, mediante ejercicios y rutinas específicas que ayudan a quemar calorías, aumentar masa muscular y acelerar el metabolismo cuando se complementa con alimentación saludable.

​

1. **¿Cuánto dura una sesión de kinesiología?**

Entre 30 minutos a 1 hora aproximadamente. Depende de la especialidad, tipo de terapia y objetivos del paciente. Algunos tratamientos requieren más tiempo. Por ejemplo en [Khelios](https://www.khelios.cl/%22%20%5Ct%20%22_self), las sesiones duran 1 hora, ya que la mayoría de nuestros pacientes consultan por patología neurológica o de adulto mayor.

​

1. **¿Cuántas sesiones de kinesiología se necesitan?**

Varía según la lesión o condición. Pueden ser de 8 a 30 sesiones. El kinesiólogo evaluará progresos para determinar la cantidad necesaria.

​

1. **¿La kinesiología duele?**

**No debe ser dolorosa.**Algunas terapias producen molestias leves o fatiga muscular. Si duele es importante consultar al kinesiólogo.

​

1. **¿Cuánto cuesta una sesión de kinesiología en Chile?**

El valor promedio es de $20.000 a $60.000 pesos chilenos. Depende de la zona, experiencia del kinesiólogo y especialidad.

​

1. **¿Cubre la Isapre la kinesiología?**

Sí, la Isapre cubre un porcentaje o cantidad de sesiones de kinesiología ambulatoria por orden médica. Se debe verificar el plan de salud.

​

​

1. **¿Sirve la kinesiología para el dolor de espalda?**

Sí, mediante ejercicios de estiramiento, fortalecimiento abdominal y lumbar, mejora postural, masoterapia, aplicación de calor/frío y TENS.

​

1. **¿La kinesiología ayuda para el dolor de rodilla?**

Sí, con ejercicios específicos, masajes, ultrasonido y fortalecimiento muscular alrededor de la rodilla se puede aliviar y reducir el dolor gradualmente.

​

1. **¿Para qué se usan los ultrasonidos en kinesiología?**

Para disminuir inflamación, mejorar circulación sanguínea y aliviar contracturas y dolores musculares.

1. **¿La kinesiología ayuda en casos de artritis?**

Sí, mejora el rango de movimiento, flexibilidad, fuerza muscular y reducción del dolor en pacientes con artritis a través de ejercicios, masajes y terapias como ultrasonido.

​

1. **¿Kinesiología ayuda para el hombro congelado?**

Sí, el kinesiólogo realizará movilización articular, masoterapia, ejercicios de stretching y fortalecimiento para recuperar el movimiento normal del hombro.

​

1. **¿Cómo puede ayudar la kinesiología en accidentes cerebrovasculares?**

Mediante ejercicios y terapias para recuperar movilidad, equilibrio, coordinación, el habla y las funciones cognitivas según cada caso.

​

1. **¿La kinesiología sirve para la ciática?**

Sí, el kinesiólogo realizará masajes descontracturantes, movilización de la pelvis y columna, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la zona lumbar para aliviar el dolor.

​

1. **¿La kinesiología ayuda en caso de tobillo esguinzado?**

Sí, mediante vendaje, aplicación de frío/calor, ultrasónido, masajes drenantes, y ejercicios para recuperar estabilidad, flexibilidad y fuerza del tobillo lesionado.

​

1. **¿Para qué sirve la kinesiología respiratoria?**

Para mejorar la capacidad respiratoria, aliviar síntomas y fortalecer los músculos respiratorios en afecciones como EPOC, asma, fibrosis quística o neumonía.

​

1. **¿Cómo ayuda la kinesiología en la rehabilitación post COVID?**

Con ejercicios respiratorios, de fortalecimiento muscular y resistencia para recuperar capacidad pulmonar y masa muscular perdida tras la infección y encamamiento.

​

1. **¿La kinesiología ayuda para el estreñimiento?**

Sí, mediante masajes abdominales, ejercicios de estiramiento y relajación muscular, mejora la movilidad intestinal y alivia el estreñimiento.

​

1. **¿Qué hace un kinesiólogo especializado en traumatología?**

Previenen y rehabilitan lesiones del sistema musculoesquelético, aplicando vendajes, férulas, ultrasonido, masajes, ejercicios y cirugía si corresponde.

​

1. **¿Para qué sirve la kinesiología deportiva?**

Para optimizar el rendimiento físico, prevenir y rehabilitar lesiones deportivas y recuperar al atleta mediante métodos especializados.

​

1. **¿La kinesiología ayuda para el dolor de cuello?**

Sí, mediante masajes, movilización articular, ejercicios de fortalecimiento, postura correcta y uso de calor o frío se puede aliviar el dolor cervical.

​

1. **¿Kinesiología sirve para tendinitis de Quervain?**

Sí, el kinesiólogo realizará masajes locales, ultrasonido, vendajes, ejercicios y movilización de la muñeca para disminuir el dolor e inflamación.

​

1. **¿Cómo ayuda la kinesiología en fracturas óseas?**

Mediante ejercicios progresivos de movilización y fortalecimiento para recuperar función y masa muscular tras la inmovilización por la fractura.

​

1. **¿La kinesiología ayuda contra la celulitis?**

Sí, mediante masajes reductores, drenaje linfático manual, ejercicios localizados y uso de equipos ultrasónicos se puede disminuir la celulitis.

​

1. **¿Kinesiología sirve para parálisis facial?**

Sí, con masajes, ejercicios faciales y estimulación eléctrica se puede recuperar parte del movimiento y funcionalidad en casos de parálisis facial.

​

1. **¿La kinesiología ayuda con la escoliosis?**

Sí, mediante ejercicios de elongación muscular, fortalecimiento abdominal y uso de corsés ortopédicos se puede corregir levemente la curvatura y aliviar dolores.

​

1. **¿Sirve la kinesiología para las enfermedades neurológicas?**

Sí, contribuye a mejorar su motricidad gruesa y fina, flexibilidad, reflejos, coordinación y capacidad pulmonar mediante terapias personalizadas.

​

1. **¿Kinesiología ayuda en deformidades de columna?**

Sí, mediante ejercicios de corrección postural, fortalecimiento de la musculatura paravertebral, masajes y en algunos casos corsés ortopédicos.

​

1. **¿Cómo ayuda la kinesiología en el embarazo?**

Preparando el cuerpo para el parto con ejercicios de suelo pélvico, relajación, estiramientos y fortalecimiento. También alivia dolores lumbares y cansancio.

​

1. **¿La kinesiología sirve para la artrosis?**

Sí, con masajes antiinflamatorios, ultrasonido, aumento del rango articular mediante movilización y ejercicios, se puede disminuir el deterioro y dolor articular.

​

1. **¿Kinesiología ayuda en patología neurológica infantil?**

Sí, la terapia kinesiológica desarrolla habilidades motoras, de coordinación, interacción y comunicación

​

1. **¿Para qué se usan los baños de parafina en kinesiología?**

Los baños de parafina caliente ayudan a relajar los músculos, regenerar tejidos y aliviar dolores articulares previo a los ejercicios.

​

1. **¿La magnetoterapia sirve en kinesiología?**

Controvertido, En Khelios no realizamos este tipo de terapia.

​

1. **¿Para qué se usa el TENS en kinesiología?**

La estimulación eléctrica nerviosa trascutánea (TENS) se usa para aliviar dolores musculares y calambres mediante impulsos en las terminaciones nerviosas.

​

1. **¿Kinesiología puede ayudar con la enfermedad de Parkinson?**

Sí, los ejercicios de equilibrio, marcha y coordinación ayudan a mejorar la motricidad y calidad de vida de pacientes con Parkinson. En [Khelios](https://www.khelios.cl/%22%20%5Ct%20%22_self) nos dedicamos a esta área en particular

​

1. **¿La kinesiología sirve para el síndrome del túnel carpiano?**

Sí, con movilización de la muñeca y ejercicios para fortalecer antebrazo se puede aliviar la compresión del nervio y reducir el dolor.

​

1. **¿Para qué se usan los tapings?**

Para dar soporte y estabilidad a articulaciones sin limitar el movimiento. También tienen beneficios circulatorios y antiinflamatorios.

​

1. **¿Kinesiología ayuda en esclerosis múltiple?**

Sí, los kinesiólogos trabajan para mejorar síntomas como espasticidad muscular, fatiga, equilibrio, coordinación, dolor y movilidad. En [Khelios](https://www.khelios.cl/%22%20%5Ct%20%22_self) nos dedicamos a esta área en particular desde el año 2018

​

1. **¿Sirve la kinesiología para recuperar flexibilidad?**

Sí, mediante diferentes técnicas de estiramiento muscular como stretching, se gana flexibilidad reducida por lesiones o sedentarismo.

​

1. **¿La kinesiología ayuda en pubalgias y desgarros?**

Sí, fortaleciendo la musculatura lumbar, abdominal y aductores, junto con masajes descontracturantes y ejercicios progresivos.

​

1. **¿Para qué se usa el láser en kinesiología?**

Controvertida su utilidad. El láser terapéutico teóricamente ayuda a regenerar tejidos dañados y acelera la recuperación de lesiones reparando fibras musculares.

​

1. **¿Kinesiología sirve para desviación de tabique nasal?**

Controvertido. El kinesiólogo podría ayudar mediante masajes y ejercicios nasales a mejorar el flujo de aire y disminuir síntomas.

​

1. **¿Ayuda la kinesiología en tendinopatías y roturas fibrilares?**

Sí, para restablecer el tejido conectivo dañado con masajes transversos profundos, ejercicios excéntricos y terapias físicas.

​

1. **¿Sirve la kinesiología para prevenir caídas en adultos mayores?**

Sí, mejorando fuerza, aumentando rango articular, estimulando reflejos y reeducando el equilibrio y la marcha.

1. **¿Kinesiología ayuda a corregir la postura?**

Sí, identificando debilidades musculares y acortamientos, el kinesiólogo asigna rutinas para enderezar la columna y corregir malas posturas.

​

1. **¿Cuáles son los beneficios de la kinesiología preventiva?**

Mantener una buena condición física, tonificar la musculatura, mejorar flexibilidad y postura, retrasar el envejecimiento y prevenir lesiones.