



Salud comunitaria, rehabilitación basada en la comunidad y Scalextric

David Domingo, Carmen Devesa, Elena Ayneto

“Para mí, a sido una experiencia muy enriquecedora, muy centrado en el juego y sin pensar cosas raras”.

“Me gustaría repetir. Me lo he pasado bien. He sido capaz de dirigir el coche”.

“La competición ha sido emotiva.”

“Porque es una forma de desarrollar la parte estratégica del cerebro, porque te permite descargar la tensión que tengas acumulada”.

Nos encontramos inmersos en un cambio de Paradigma en el ámbito de la salud mental a nivel de nuestra Red. Hasta hace bien poco nuestra Salud Mental en Bizkaia, se encontraba dividida en 3 hospitales monográficos y servicios extrahospitalarios (incluidas la Unidades Infanto Jueveniles) que incluían diversas estructuras intermedias como los Hospitales de Día (HD).

Ahora todo ello es lo llamado la “Red Salud Mental de Bizkaia” (RSMB). Lo que es la RSMB resulta de la integración de los 3 hospitales psiquiátricos monográficos, y de las estructuras intermedias, habiéndose ampliado con otros programas como Lehenak (primeros episodios), Tratamiento Asertivo Comunitario (TAC), el aumento de HD con el consiguiente aumento de plazas en ellas y el refuerzo de la figura del Terapeuta Ocupacional (TO). Empezamos a ser conscientes de que la interdisciplinaria en la atención a la salud mental comunitaria es imprescindible. Con ello lo que queremos decir, es que ningún profesional tiene la razón absoluta, y que el ámbito de la salud mental es un campo de intervención multidisciplinar; es decir, es un lugar donde concurren distintos profesionales, diferentes modelos teóricos de intervención, diversas formas de mirar una realidad, diferentes instituciones y mandatos institucionales e incluso diferentes ideologías políticas y sociales acerca de cómo ha de ser la atención.

Desde el HD de Bermeo creemos en este nuevo rumbo, y somos fieles defensores y miembros activos tomando parte en lo llamado “Rehabilitación Basada en la Comunidad” (RBC).

La RBC es una estrategia dentro del desarrollo comunitario general para la rehabilitación, la igualdad de oportunidades y la inclusión social de la “Personas con Discapacidad”.

Esta RBC se lleva a cabo a través de la combinación de esfuerzos de las personas con discapacidad, sus familias y sus comunidades y los apropiados servicios de salud, educación, servicios vocacionales y servicios sociales.

Todo ello conlleva un doble abordaje:

- Asegurar que las personas con discapacidad sean capaces de maximizar sus habilidades físicas y mentales para acceder a servicios regulares y tener oportunidades, y llegar a ser participantes activos en su comunidad.
- Activar a las comunidades para promover y proteger los derechos humanos de los pacientes con discapacidad, a través de cambios en la comunidad.

Nosotros luchamos por este tipo de utilización de recursos mediante el uso de la RBC: estar basado en la comunidad, respeto a las diferencias



culturales y el uso de recursos locales. De modo que estamos haciendo frente, de esta manera y de modo innato, al **estigma social** que sufren nuestros pacientes psiquiátricos. Pues les hacemos partícipes en el uso de los recursos que se encuentran a mano en la comunidad en la que vivimos.

Con todo ello, explicamos cómo el *Scalextric* es una herramienta útil a la hora de trabajar en psiquiatría y cómo mediante ella hacemos uso de la comunidad de manera rehabilitadora.

Desde el HD, los profesionales que en él trabajamos, conocíamos la existencia de unas instalaciones de *Scalextric* en Amorebieta-Etxano. Nos pareció interesante el poder ir a verla y participar en ella por ser una actividad dinámica y divertida. Además de la buena prensa entre los jóvenes de la zona y las muy buenas críticas que de ella se puede leer (internet, foros, prensa...). A su vez, es una forma de explorar la comunidad y realizar actividades alternativas a las habituales (visitas a museos, exposiciones, paseos en general, cine...).

A partir de aquí, organizamos una salida comunitaria al Club de *Scalextric* llamado **Euskalextric** (<http://euskalextric.com/>). Queremos aprovechar para agradecer el buen trato que nos dispensaron, y las facilidades que nos dieron para el uso de sus instalaciones.

Aunque para los entendidos en el tema se llama *slot*, para la mayoría de la gente dicho término resulta extraño, y se prefiere usar la marca registrada *Scalextric* como nombre genérico, aún a pesar de haber proliferado ampliamente otros fabricantes en las dos últimas décadas. El término *slot* procede del inglés, sin modificación alguna, en referencia a la ranura por la cual discurre la guía o quilla del coche y de la que toma la corriente eléctrica.

El slot, autopistas en miniatura o fórmula de salón es un pasatiempo consistente en hacer correr un automóvil a escala equipado con un motor eléctrico lo más velozmente posible por

unas pistas ranuradas especialmente diseñadas para ello.

Los materiales mínimos para ello son una pista, un coche, un transformador o fuente de alimentación y un mando controlador. La diversión y dificultad del slot consiste en que el coche circule lo más rápido posible sin que se salga del carril, ya sea en velocidad, rally, raid, etc. Es posible facilitar la tarea incluyendo pequeños pero potentes imanes que atraen el chasis a la pista.

Es un juego existente desde mediados del siglo XX, exactamente desde 1952, aunque no por ello ha gozado siempre de una especial aceptación. De todas formas, en los últimos años se ha expandido, diversificándose en distintas corrientes. La escala más común en Europa occidental y Latinoamérica es la 1/32, pero dependiendo del país, las más extendidas son 1/24 o 1/43, especialmente en EE. UU., llegando a la 1/83 en ciertos casos cuando el espacio disponible es mínimo.

Pudimos observar, que durante la ejecución de la actividad, nuestros pacientes tuvieron la posibilidad de trabajar las destrezas de ejecución, sin ser conscientes de ello. Junto a pasar un muy buen rato y mucha diversión.

Dentro del “Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso” las destrezas de ejecución son definidas como las habilidades que demuestran los clientes en las acciones que llevan a cabo.

Las categorías de las destrezas de ejecución de una persona están interrelacionadas e incluyen:

- Destrezas motoras y praxis
- Destrezas sensoriales y perceptuales
- Destrezas de regulación emocional
- Destrezas cognitivas
- Destrezas de comunicación y sociales.

Comentaremos los beneficios de los cuales nos percatamos de manera sucinta, según la categoría de las destrezas:



Destrezas motoras y praxis: Cuando coges el mando, y aprietas el gatillo, el coche se mueve. Y cuando dejas de apretar el coche se para. De esta manera, nos percatamos de que ese movimiento de apretar el gatillo, lleva enlazado el hecho de planificar, secuenciar y ejecutar movimientos nuevos y novedosos. Siendo a su vez un movimiento intencional habilidoso (praxis), pues si aprietas muy fuerte el coche se puede salir, pero si aprietas muy poco no terminas la carrera.

Destrezas sensoriales y perceptuales. Nuestros pacientes y nosotros mismo teníamos que localizar, identificar y responder a las sensaciones (visuales, auditivas, propioceptivas, táctiles y vestibulares) para seleccionar, interpretar, asociar, organizar y recordar eventos sensoriales basados en la discriminación de experiencias a través de las sensaciones anteriormente citadas. A modo de ejemplo:

- Posicionando el cuerpo en el lugar exacto para poder ver todo el tramo y estar en una posición cómoda.
- Localizado visualmente donde están las curvas, para poder frenar o acelerar.
- ...

Destrezas de regulación emocional. Éstas, son comportamientos que utiliza un cliente para identificar, manejar y expresar sentimientos mientras participa en actividades. Lo nuestro era una carrera en toda regla. Pero el objetivo era participar, y motivar a los demás compañeros a terminar; mostrando las emociones apropiadas de una carrera, pero sin faltar el respeto a los contrincantes.

Destrezas cognitivas. Acciones q utiliza un cliente para planificar y gestionar el desempeño de una actividad. Cada corredor asumió el rol de corredor. Cada uno tenía, su coche y su mando. Y nos metimos en el rol de conductor, planificando y gestionando los recursos q teníamos a mano, con el objetivo de llegar a meta.

Destrezas de comunicación y sociales. Las carreras son por equipos. Entonces, mientras uno conduce, los demás están junto al tramo por si el coche sale de la pista, volver a introducirla en el carril, y continuar la carrera para terminarla en el

www.Lmentala.net nº 19. Mês abril 2014.

menor tiempo posible. Es un momento en el que se trabaja la comunicación entre compañeros y las habilidades sociales. Observamos, que se respiraba un ambiente de trabajo en equipo, y de ayudarse entre todos, es decir, de ayuda mutua.

También queríamos exponer, las áreas que hemos visto han sido trabajadas mediante el uso del *Scalextric*, tomando como referencia el *Rehacop*.

El *Rehacop* es un programa de rehabilitación cognitiva en psicosis, que poco a poco esta siendo instaurado en nuestros HD. Las áreas que en ella se trabajan son: la atención y concentración; aprendizaje y memoria; lenguaje; funciones ejecutivas; cognición social; habilidades sociales y Actividades de la Vida Diaria. Todas estas áreas, son áreas que fueron plasmadas y trabajadas para llevar a cabo la actividad del *Scalextric*.

Los objetivos específicos del *Rehacop* son aquellos del ámbito de la neuropsicología: restauración de la función dañada, compensación de la función perdida y optimización de las funciones residuales. Todas ellas, son objetivos que de una manera u otra, fuimos conscientes de que fueron llevados acabo en esta actividad de *Scalextric*.

Queremos agradecer una vez más al club *EUSKALEXTRIC* de Amorebieta-Etxano. E invitamos a todo el mundo a que pruebe esta herramienta, y se anime a poder plasmar por escrito mediante investigación las bondades de este hobby.