



PROYECTO OSTO GYM

Moviéndonos contigo:

*Guía multidisciplinar de ejercicio físico
para personas ostomizadas*



1. INTRODUCCIÓN



En España, se estima que hay **entre 70.000 y 100.000 personas ostomizadas**, con un crecimiento anual de 16.000 nuevos casos. **OSTO GYM** nace para dar respuesta a la desorientación que sufren estos pacientes al intentar retomar la actividad física.

2. MISIÓN



Educar y empoderar al paciente mediante el uso de la salud digital (eSalud), ofreciendo herramientas seguras para fortalecer el abdomen, prevenir complicaciones y recuperar la confianza paso a paso.

3. EL EQUIPO: Los protagonistas

El valor diferencial de **OSTOGYM** reside en su carácter multidisciplinar:



Samuel Fariña -

Director del proyecto. Entrenador personal y Especialista en ejercicio físico con pacientes ostomizados



Dr. González Dacal -

Médico especialista en Urología (Hospital Universitario de Pontevedra). Soporte clínico y validación médica.



María Cruz Gago Ferreiro -

Enfermera Estomaterapeuta. Experta en el cuidado integral del paciente.



Ana María Bello Jamardo -

Enfermera Estomaterapeuta. Especialista en educación sanitaria.



4.EJES DEL PROGRAMA

ASISTENCIAL



El contenido se divide en módulos prácticos diseñados por profesionales sanitarios:

1. **¿Cuándo empezar a moverse?** Guía de tiempos tras la cirugía.¹
2. **Adaptación del Core:** Fortalecimiento del transverso y respiración diafragmática para proteger el estoma.
3. **Seguridad y Prevención:** Evitar presión directa, sentadillas profundas o levantamiento de cargas pesadas.
4. **Uso de Dispositivos:** Educación sobre el uso correcto de fajas y cinturones abdominales para el deporte.



5. ESTRATEGIAS DIGITALES Y FASES



Fase 1: Despliegue Audiovisual (Operativa)

- Lanzamiento del canal de YouTube: *@ostogym-ostomiaydeporte*.
- Vídeos educativos con ejercicios prácticos demostrativos.
- **Estado:** Activo antes del 31 de diciembre de 2025.

Fase 2: Plataforma Web Integral (En Desarrollo)

- Creación de una web específica para alojar contenidos, resolver dudas frecuentes y ofrecer planes personalizados.
- **Objetivo:** Finalización antes del 31 de diciembre de 2026



6.CONCLUSIÓN

OSTO GYM es la solución digital que une la ciencia del deporte con la enfermería experta. Buscamos que cada paciente ostomizado sepa que su condición no es una limitación, sino un nuevo comienzo. Con la guía adecuada, el movimiento es vida.