



CAMPAMENTO PARA LA SALUD

Trayectoria de XANFARI.

Xanfari cuenta con 12 años de trayectoria en ciudad del Carmen Campeche organizando cursos y realizando viajes de todo tipo, de manera privada en relación con la naturaleza y actividades de aventura.

Nuestros servicios son de alta calidad por su alta preparación de nuestros instructores y maestros de educación física que fueron formados profesionalmente en argentina con una amplia experiencia en el ramo de la educación.

Nos dedicamos a brindarle una alternativa diferente para ayudarle a adquirir los hábitos que el ser humano necesita para gozar de una buena salud física, mental y emocional.

Si padece alguna de las enfermedades crónicas degenerativas de la actualidad como es obesidad, hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión arterial y otras como stress, desbalance energético, trastornos emocionales, hormonales, etc. Las que reflejan un desequilibrio para la salud, XANFARI colabora en la educación alimenticia y en la activación física a través de los campamentos para la salud.



OBJETIVO

Desarrollar programas para la salud dirigido a personas con ECD (Enfermedades Crónicas Degenerativas), que estén bajo supervisión médica, a través de actividades físico – recreativas en contacto con la naturaleza (campamentos) bajo un espacio de alegría y distinción.

***LOS BENEFICIOS DE LOS CAMPAMENTOS PARA LA SALUD INMERSOS EN LA RELACION MEDICO-PACIENTES.**

XANFARI llega a las clínicas particulares o centros médicos particulares, con una nueva propuesta para la salud a través de Talleres, Charlas, Dinámicas, prácticas de campismo, Convivencia y recreación en un clima de alegría inolvidable para aquellos pacientes que se encuentran con una baja actitud de sonreírle de nuevo a la vida.

En las actividades se pretende tener una formación y una transformación en la salud del paciente, ya que se necesita fuerza de voluntad por parte del paciente para llevar a cabo las actividades.

Nuestros programas se diseñan específicamente en base al padecimiento, edad, género, IMC (índice de masa corporal) y Vo2 (consumo máximo de oxígeno) y meta a seguir.

Nuestros nutriólogos implementarán su plan dietario, los profesores de educación física realizarán las actividades físicas y de aventura, nuestros médicos el seguimiento de los signos vitales en armonía, nuestra trabajadora social en la parte motivacional.



ACTIVIDADES QUE XANFARI DESARROLLA PARA LOS PACIENTES.

- Talleres experienciales y de inmersión
- Charlas vivenciales
- Dinámicas
- Prácticas de campismo
- Convivencia
- Recreación en un clima de alegría inolvidable
- Yoga
- Talleres de nutrición
- Actividades físicas
- Temazcal

En la actualidad existen actividades vivenciales y de inmersión en espacios al aire libre.

XANFARI recomienda a los pacientes ampliamente las actividades al aire libre para que disfruten de la naturaleza.

Proponemos paquetes de 72 horas como mínimo hasta 10 días para que las actividades realmente impacten con un mínimo de 5 a 10 personas.

*También contamos con paquetes especializados para diferentes padecimientos de salud.

Nota: se le solicitara a su médico un análisis de diagnóstico, para saber en qué condiciones se encuentra el paciente para que nuestros profesionales programen las actividades del programa elegido.



OPERATIVIDAD DE XANFARI

Trabajamos con 3 pilares de actividades

- **Actividades recreativo-deportivas.** En este sentido se realizan actividades de baja intensidad como el senderismo, actividades lúdicas y deportes alternativos. A través de las mismas se pretende la integración de los distintos grupos aceptando en todo momento las limitaciones propias y de los demás al mismo tiempo que se diviertan realizando actividades físico-deportivas.
- **Actividades de expresión y desinhibición.** A través de diferentes juegos de expresión los pacientes comparten experiencias y sentimientos sobre la enfermedad. Dichos procesos de comunicación permiten que los pacientes consoliden información acerca de su enfermedad así como la observación de otros modelos para afrontar situaciones muy similares.
- **Actividades de ocio y cultura.** En este capítulo se enmarcan excursiones y visitas a lugares de interés en Miguel Colorado. En este caso el objetivo es fomentar la diversión, descubrir y disfrutar del entorno y fomentar el respeto al medio ambiente.

ATENDEMOS LOS SIGUIENTES PADECIMIENTOS

Padecimientos	Los objetivos serán los siguientes.	Actividades a realizar en campamento XANFARI
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bajar de peso ❖ Aumento de la movilidad articular ❖ Mejoría de la coordinación neuromuscular ❖ Mejoría de la velocidad de conducción nerviosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Nadar • Actividades de Flexibilidad y fuerza • Rapel, kayak • Masoterapia • Temazcal • Talleres de Nutrición • Juegos recreativos grupales • Dinámicas grupales
Diabéticos <ul style="list-style-type: none"> ❖ Autoconciencia ❖ Autoconciencia social ❖ Autogestión Habilidades interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bajar el nivel de glucosa en la sangre y la presión arterial. ❖ Bajar el nivel de colesterol malo y aumentar el nivel de colesterol bueno ❖ Mejorar la capacidad del cuerpo para usar la insulina ❖ Reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón y de sufrir un derrame cerebral ❖ mantener fuertes el corazón y los huesos ❖ Mantener las articulaciones flexibles ❖ Ayudarle a bajar de peso ❖ Reducir la cantidad de grasa corporal ❖ Aumentar la energía ❖ Reducir el estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga y actividades de relax • Nadar • Caminar • Bailar • Masoterapia • Temazcal • Rapel, kayak • Juegos recreativos grupales

Trastornos emocionales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Autoconciencia social ❖ Autogestión ❖ Habilidades interpersonales ❖ Trastornos del estado de ánimo, ❖ Trastorno de ansiedad generalizada. ❖ Trastorno de pánico 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Caminar • Masoterapia • Temazcal • Charlas para la reestructuración cognitiva • Rapel, kayak • Dinámicas grupales
Hormonales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Energía y capacidad de trabajo ❖ Restaura funciones nerviosas ❖ Ayuda a combatir el estrés ❖ Mejora la Imagen que usted tiene de sí mismo ❖ Incrementa la resistencia a la fatiga ❖ Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión ❖ Mejora el tono de sus músculos ❖ Ayuda a relajarse y estar menos tenso ❖ Quema calorías, ayudándole a perder su peso de más o a mantenerse en su peso ideal. ❖ Mejora el sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Caminar ❖ Yoga ❖ Rapel, kayak ❖ Temazcal ❖ Masoterapia ❖ Talleres y charlas ❖ Dinámicas grupales
Hiperolesterolemia	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Baja de peso ❖ Come sanamente ❖ Regula los lípidos o grasas ❖ Elimina el estrés ❖ ejercicios aeróbicos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nadar ❖ Correr ❖ Remar ❖ Ejercicios isotonicos ❖ Andar en bicicleta ❖ Rapel, kayak ❖ Temazcal ❖ Masoterapia
Hipertension arterial	Mejorar la presión arterial	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Caminar ❖ bailar ❖ correr ❖ nadar ❖ Temazcal ❖ Kayak ❖ Masoterapia



TIPOS DE PROGRAMAS

1) FITNESSCAMP-CITY

- DURACION: 3 DIAS y 2 NOCHES
- FRECUENCIA: 4 VISITAS AL AÑO
- TOTAL DE DIAS EN CAMPAMENTO: 12 DIAS AL AÑO
- **COSTO POR PERSONA:** 1099\$ X DIA INCLUYE EL PLAN DE TRABAJO HASTA LA PROXIMA VISITA. NO INCLUYE: PERSONAL TRAINER
- **COSTO DEL PERSONAL TRAINER:** 150\$ X HORA

REFERENCIA: Son paquetes de estadía mínima con un seguimiento posterior a la visita (una estadía y un plan de seguimiento a distancia con entrega de reportes).

Se darán las herramientas básicas para llevar acabo el programa. Es la opción ideal para aquellas personas que no pueden estar tanto tiempo fuera de la casa.

FUNCIONAMIENTO DEL FITNESSCAMP:

- a) Realizas una visita de 3 dias en el complejo de Xanfari con un plan todo incluido (comidas, alojamiento, transporte, actividades) cada 3 meses. Osea 4 visitas al año. Total: 12 dias al año de internado en el complejo de Xanfari
- b) Luego de cada visita, te llevas un plan de actividades para que continúes con tu programa en tu casa. Si no tienes aun la responsabilidad de llevar este plan por tu cuenta, tenemos al opción de un PERSONAL TRAINER quien pasara a buscarte para llevar a cabo la sesión diaria de tus actividades.



- c) Antes de la segunda visita se te aplicaran test y pruebas evaluativas para verificar los avances.
- d) Visitas por 2da. Vez el complejo xanfari y permances allí 3 días otra vez
- e) Una vez mas se repite lo del paso B y C

(Para lograr tus objetivos adicionalmente contamos con instructores capacitados para ir siguiendo tu rutina sin necesidad que no estés fuera de tu ciudad).

2) FITNESSCAMP-REPLY

- DURACION: DE 4 A 10 DIAS
- FRECUENCIA: TODOS LOS MESES DEL AÑO
- TOTAL DE DIAS EN CAMPAMENTO: MINIMO: 48 DIAS. MAXIMO: 120 DIAS AL AÑO
- **COSTO POR PERSONA:** 999\$ X DIA INCLUYE EL PLAN DE TRABAJO HASTA LA PROXIMA VISITA. NO INCLUYE: PERSONAL TRAINER

REFERENCIA: Son paquetes de estadía intensiva sin un seguimiento posterior a la visita (una estadía sin plan de seguimiento pero con evaluaciones y entrega de reportes).

Se darán las herramientas básicas para llevar a cabo el programa. Es la opción ideal para aquellas personas que tienen el tiempo y la convicción de mejorar a través de este programa sin que le afecte estar fuera de su casa tanto tiempo.



FUNCIONAMIENTO DEL FITNESSCAMP-REPLY

- a) Realizas una visita de 4 a 10 días en el complejo de Xanfari con un plan todo incluido (comidas, alojamiento, transporte, actividades) todos los meses. Ósea 12 visitas al año.
- b) Al iniciar cada visita en el complejo Xanfari se le realizara una evaluación para determinar los avances
- c) Al finalizar el año la persona debe estar prácticamente en condiciones de mantener su salud por si sola y ser un promotor de salud.

Adicionalmente contamos con personal trainer capacitados para seguir a diario a los que no puedan o quieran estar viajando hasta el complejo Xanfari, llevando una rutina estrictamente y lograr el objetivo.

COMO LLEGAR A LA BASE DEL CAMPAMENTO XANFARI.

Desde de ciudad del Carmen se toma la carretera federal 180 rumbo a Champotón y desde ahí se dirige por la carretera federal 261 rumbo a Escárcega y a 60 kilómetros encontrara el cartel y entronque hacia miguel colorado, recorre 11 kilómetros y Ud. Estará llegando a XANFARI.

UBICACIÓN DE XANFARI

La base del campamento se encuentra ubicada en Miguel Colorado a 60 KMS. De Champotón a 138 kms de Campeche y a 210 kms de Ciudad del Carmen Campeche.

- ❖ Distancia de ciudad del Carmen Camp a Miguel colorado es de: 210 kms.
- ❖ Tiempo aproximado del viaje de ciudad del Carmen hasta Miguel Colorado es de: 3 hrs.



INFRAESTRUCTURA DE XANFARI:

XANFARI cuenta con una extensión de 3,200 m², completamente cercado.

- ✓ Cuenta con:
- ✓ Agua
- ✓ Luz
- ✓ Acceso por carretera
- ✓ Estacionamiento y seguridad todo el día.
- ✓ Cabañas para 4 y 7 personas (capacidad total para 25 personas)
- ✓ Baños y regaderas para hombres y mujeres
- ✓ Palapa comedor con capacidad para 60 personas
- ✓ Mesas y sillas
- ✓ Agua fría y caliente
- ✓ Vehículo en caso de emergencia
- ✓ Área de acampar completamente iluminada
- ✓ Área de fregadero para lavar trastes
- ✓ Área de fogata y cocina rustica restaurant
- ✓ Servicio de vigilancia las 24 hrs
- ✓ Pared de escalda de 20 mts
- ✓ Tirolesa de 70 mts
- ✓ Cenotes para actividades de aventura.

STAFF DE XANFARI

- 1 coordinador
- 1 subcoordinador
- 2 cocineras
- 1 intendente
- 2 personas de seguridad
- 5 maestros de educación física altamente capacitados
- 2 Guías lugareños para actividades en campo
- 1 medico del ejido



CONTENIDOS QUE XANFARI TRABAJA EN LOS CAMPAMENTOS PARA LA SALUD.

DESDE LO INGNITIVO

- ✓ Estimular la propia identidad y autoestima
- ✓ Aprender a resolver problemas

- ✓ Conozca técnica de recreación
- ✓ Conozca los sonidos nocturnos
- ✓ Incremente el sentido de orientación
- ✓ Mejorar el estado y sentimiento de salud,
- ✓ Mejorar la calidad de vida del paciente y de los familiares y/o cuidadores.

DESDE LO PSICOMOTOR

- ✓ Desarrolle su habilidad motora en general
- ✓ Incorpore hábitos de actividad física
- ✓ Desarrolle su formación corporal y postural
- ✓ Logre crear nuevos movimientos de su cuerpo
- ✓ Acreciente su capacidad de observación
- ✓ Desarrolle su percepción
- ✓ Sensibilice su capacidad de reacción

DESDE LO SOCIO - AFECTIVO

- ✓ Transfiera lo adquirido a su vida diaria
- ✓ Asumir la responsabilidad de sus actos
- ✓ Valore su familia
- ✓ Tome conciencia de sus propias actitudes
- ✓ Desarrolle su capacidad de aceptar sus errores
- ✓ Respete al medio ambiente
- ✓ Tome conciencia de la necesidad de no impactar negativamente a su salud



EJEMPLO DE UN DIA TIPO GENERAL DE UN CAMPAMENTO PARA LA SALUD.

- 8.30: Levantarse y aseo.
- 9.00: Administración de la medicación.
- 9.30: Desayuno.
- 10.00: Educación sanitaria.
- 11.00: Actividades del campamento.
- 14.30: Comida y tiempo libre organizado
- 16.00: Talleres.
- 17.00: Merienda.
- 18.00: Actividades lúdico-deportivas.
- 19.30: Ducha.
- 21.00: Cena.
- 22.00: Actividad nocturna.
- 23.00: Administración de la medicación.
- 23.30: Fin de la jornada para los pacientes.