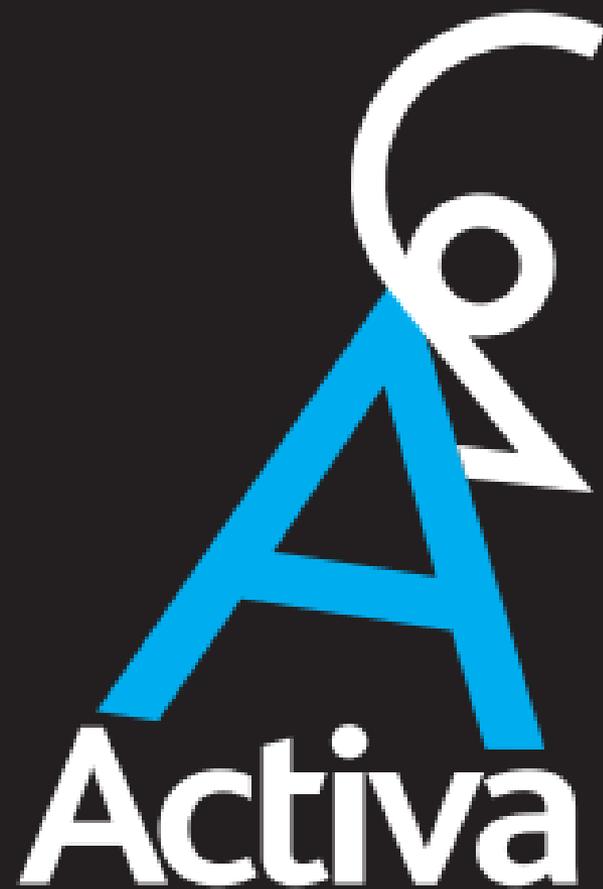




# PROGRAMA



PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD  
FÍSICA TERAPÉUTICA



# Programa Comunitario para prescripción de Ejercicio Físico Terapéutico: **PROGRAMA ACTIVA-MURCIA**

**M<sup>a</sup> Teresa Martínez Ros**

D. G. de Planificación, Investigación, Farmacia y Atención al Ciudadano  
Consejería de Sanidad

## OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS

---

---

---

**Prescripción de ejercicio físico desde las consultas de medicina y enfermería de atención primaria a pacientes sedentarios**

## OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS

---

---

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre personal sanitario de Atención Primaria y los Consistorios de la Comunidad.

### CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES

- Programa de ámbito Regional.
- Programa de ejercicio físico terapéutico (EFT).
- Orientado hacia enfermedades crónicas de elevada prevalencia.
- Individualización de los programas de ejercicio físico según patología.
- Prescripción del ejercicio desde centros de Atención Primaria.
- Ejecución del EFT por especialistas en ejercicio físico.
- Adherencia como un objetivo básico.



## METODOLOGÍA

---

---

- **Abordaje multisectorial:**
  - Centros de salud
  - Ayuntamientos
  - Consejería de Sanidad.
- **Realización de programas específicos de EFT.**
- **Intervención Acción participativa.**
  - Grupo de Promoción de la Actividad y el Ejercicio Físico.
  - Formación de profesionales como elemento dinamizador del Programa.

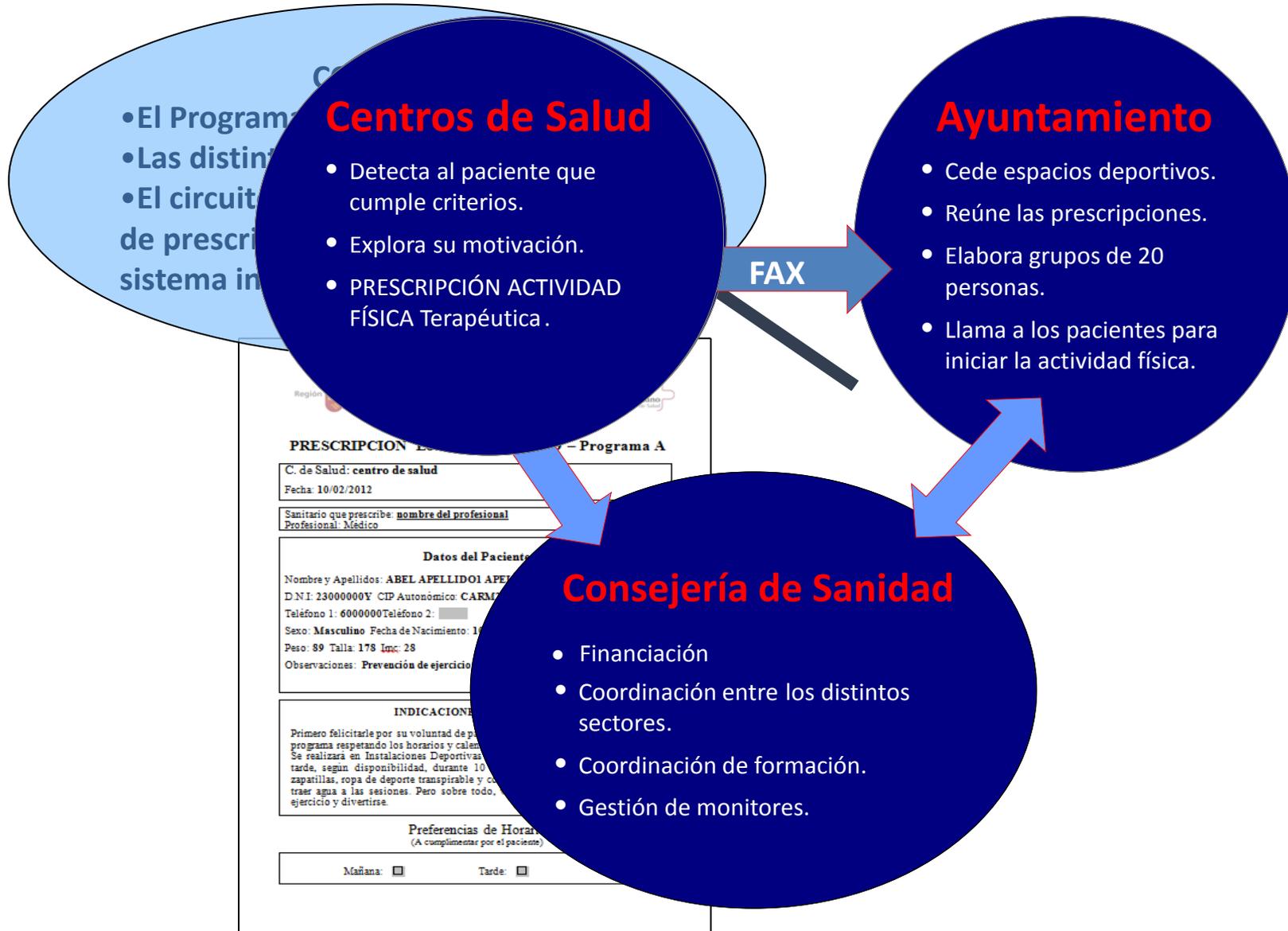


## METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial

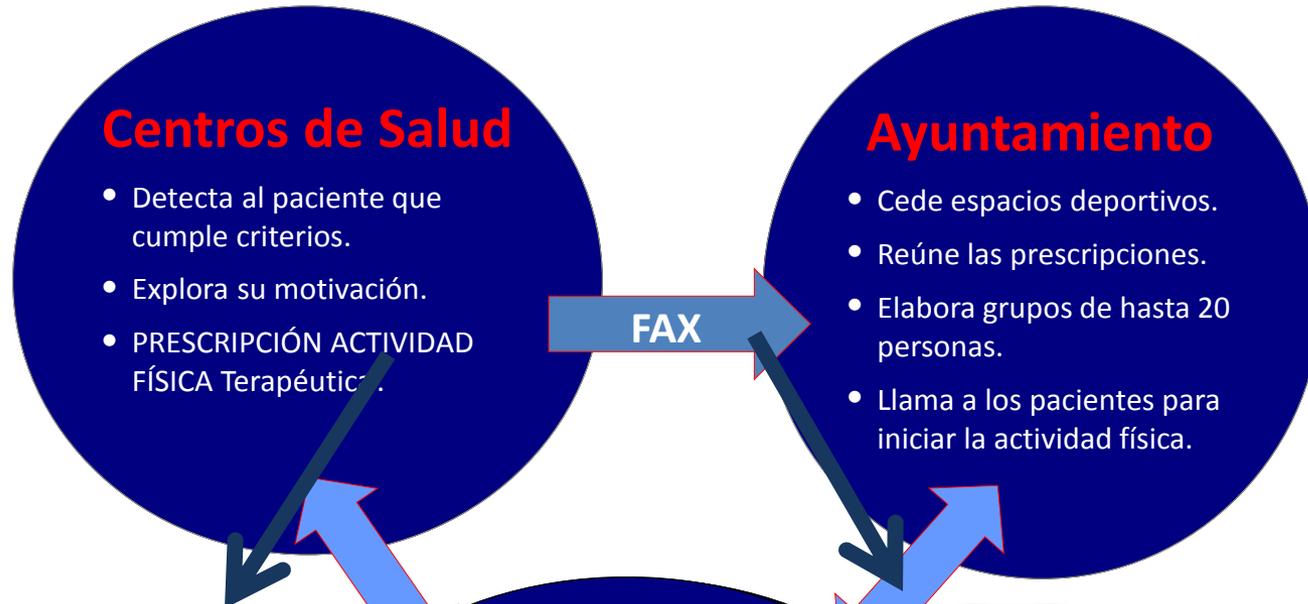
---

---









## Centros de Salud

- Detecta al paciente que cumple criterios.
- Explora su motivación.
- PRESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Terapéutica.

## Ayuntamiento

- Cede espacios deportivos.
- Reúne las prescripciones.
- Elabora grupos de hasta 20 personas.
- Llama a los pacientes para iniciar la actividad física.

FAX

## GRADUADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA

- Concierto con empresa
- Formación en los Programas

## Consejería de Sanidad

- Financiación
- Coordinación entre los distintos sectores.
- Coordinación de formación.
- Gestión de monitores.

Acuerdos de colaboración con

Programa en los Centros de

Prescriptores.

de ayuntamientos.

de datos .

# ACTIVA

## municipio a municipio



Nace en el año 2011

## INSTITUCIONES

# 24/36 Ayuntamientos (54/85 Centros de Salud)

**Águilas (2)**

**Alcantarilla (2)**

**Bullas (1)**

**Calasparra (1)**

**Caravaca (2)**

**Campos del Río**

**Cartagena (8)**

**Cehegín (1)**

**Ceutí (1)**

**Cieza (2)**

**Jumilla (1)**

**La Unión (1)**

**Las Torres de Cotillas (1)**

**Lorca (4)**

**Los Alcázares (1)**

**Molina de Segura (2)**

**Moratalla (1)**

**Mula (1)**

**Murcia y pedanías (15)**

**Puerto Lumbreras (1)**

**San Javier (1)**

**San Pedro (1)**

**Torre Pacheco (2)**

**Yecla (2)**

**METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial**

---

---

# Profesionales sanitarios adheridos al Programa

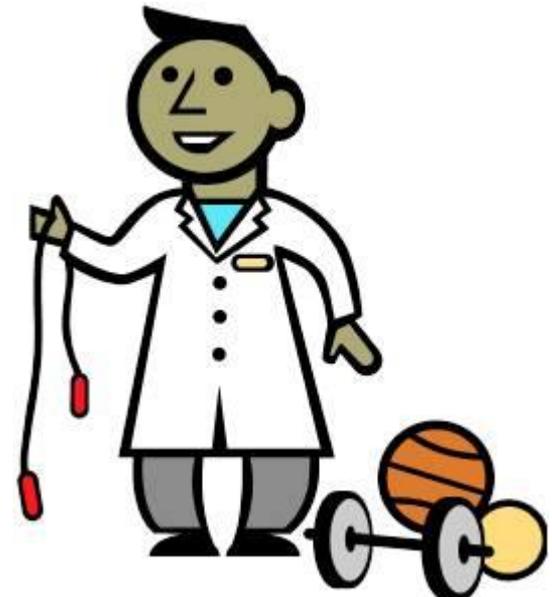
**331 Médicos de AP**

**198 Enfermeros de AP**

**21 Psiquiatras**

**18 Psicólogos**

**17 Enfermeros de SM**



**METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial**

---

---

Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Contratación empresa de servicios: 10 monitores**

Usuarios derivados al programa (6.000)

- Han realizado el Programa más de 4.500 personas.
- En 2016 participan en el Programa unas 800 personas.



## METODOLOGÍA

---

---

- **Abordaje multisectorial:**
  - Centros de salud
  - Ayuntamientos
  - Consejería de Sanidad y Política Social.
- **Realización de programas específicos de EFT.**
- **Intervención Acción participativa.**
  - Grupo de Promoción de la Actividad y el Ejercicio Físico de Molina de Segura.
  - Formación de profesioneles como elemento dinamizador del Programa.



## METODOLOGÍA: Realización de programas específicos de EFT.

---

---

- ✔ **ACTIVA-RCV** (ACTIVA riesgo cardiovascular): programa de EFT indicado para pacientes que presenten 2 o más factores de riesgo cardiovascular (excepto diabetes), que no padezcan enfermedad vascular y que cumplan los criterios de selección para este programa.
- ✔ **ACTIVA-Salud Mental:** programa indicado para individuos que padezcan depresión leve o moderada o esquizofrenia en fase estable.
- ✔ **ACTIVA-Prediabetes:** programa indicado para pacientes que cumplen los criterios diagnósticos de prediabetes de la Sociedad Americana de Diabetes. En este programa existe una formación especializada en nutrición.



## METODOLOGÍA: Realización de programas específicos de EFT.

---

---



**ACTIVA-Familias:** programa indicado para niños con sobrepeso y obesidad.

- Programa de actuación multidisciplinar.
- Objetivo principal no es el niño sino la familia.
- Programa de ejercicio físico (niños y padres).
- Programa de acciones impartidas por nutricionistas y psicólogos con el fin de actuar sobre el mayor número posible de factores que influyen en la génesis y desarrollo de la obesidad infantil.



**METODOLOGÍA: Realización de programas específicos de EFT.**

---

---

## Desarrollo del Programa

Consta de **30 sesiones** de **1 hora de duración**.

Que se desarrollan en **3 días por semana**.

Así tiene una **duración aproximada de 10-12 SEMANAS**.

Que abarca aproximadamente un trimestre.

**Intensidad moderada-alta,**  
(nunca muy alta)

Estructura de una sesión:

**60 minutos** que se distribuyen en:

- 15 min. CALENTAMIENTO
- 20 min. TONO MUSCULAR
- 15 min. RESISTENCIA
- 10 min. FLEXIBILIDAD



## METODOLOGÍA

---

---

- **Abordaje multisectorial:**
  - Centros de salud
  - Ayuntamientos
  - Consejería de Sanidad y Política Social.
- **Realización de programas específicos de EFT.**
- **Intervención Acción participativa.**
  - Grupo de Promoción de la Actividad y el Ejercicio Físico.
  - Formación de profesioneles como elemento dinamizador del Programa.



## METODOLOGÍA: Intervención-Acción participativa

---

---

# Grupo de Promoción de la Actividad y el Ejercicio Físico-Molina de Segura

- Médicos de Familia
- Pediatras
- Médicos del Deporte
- Enfermeras de los Centros de Salud
- Técnicos de las Concejalías de Deportes, de Sanidad y de Educación del Ayuntamiento
- Técnicos licenciados de la Consejería de Sanidad
- Graduados en Ciencias del Deporte

### ***Finalidad:***

- Promoción de la actividad y el ejercicio físico
- Diseño, implementación y evaluación de las distintas versiones del Programa ACTIVA.

## METODOLOGÍA: Actividades de formación

---

---

# Actividades de Formación

## Doble objetivo:

### 1. Formación del personal:

- a) Sanitarios.
- b) Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

### 2. Formación como elemento dinamizador.

Las visitas formativas a los Centros de Salud mantiene a los profesionales sanitarios en contacto con la estructura del programa y se utilizan como puntos de encuentro entre los distintos profesionales.

## RESULTADOS

---

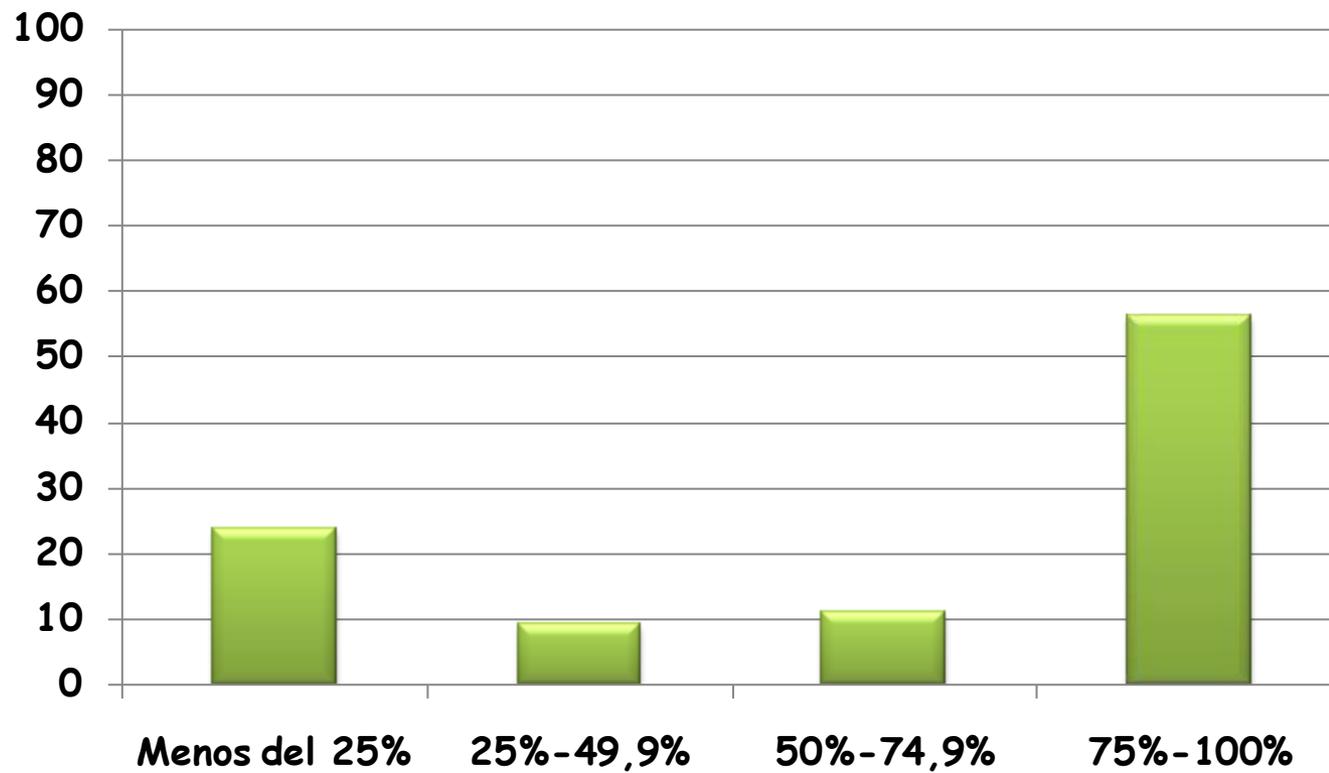
---

# RESULTADOS



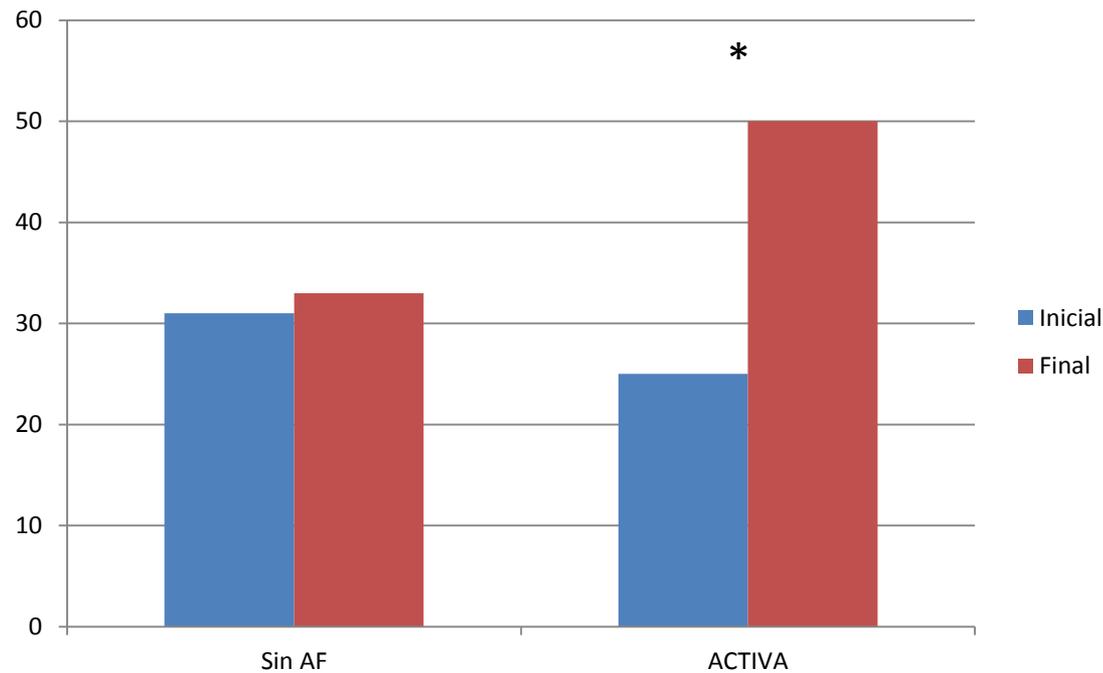
## INDICADORES DE RESULTADOS

### Resultados: adherencia



## INDICADORES DE RESULTADOS

# Resultados: calidad de vida

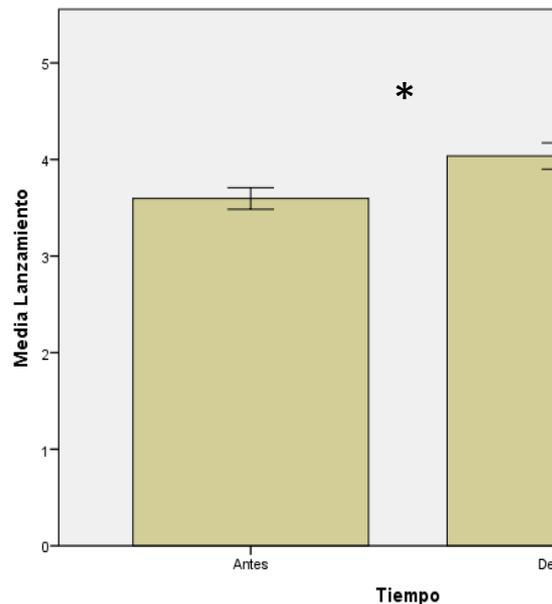


## INDICADORES DE RESULTADOS

# Resultados: condición física

### Fuerza

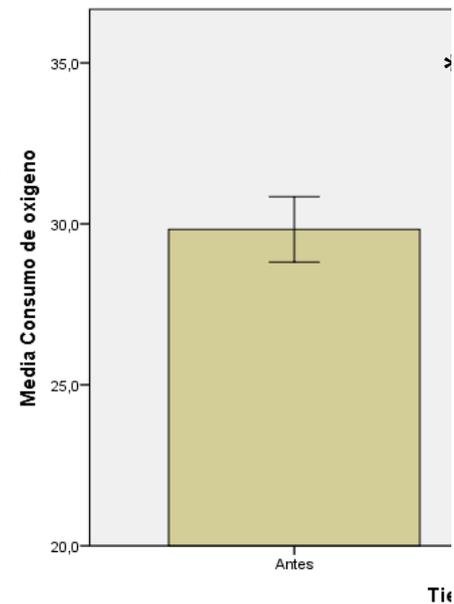
(Lanzamiento de balón medicinal)



Barras de error: +/- 1 ET

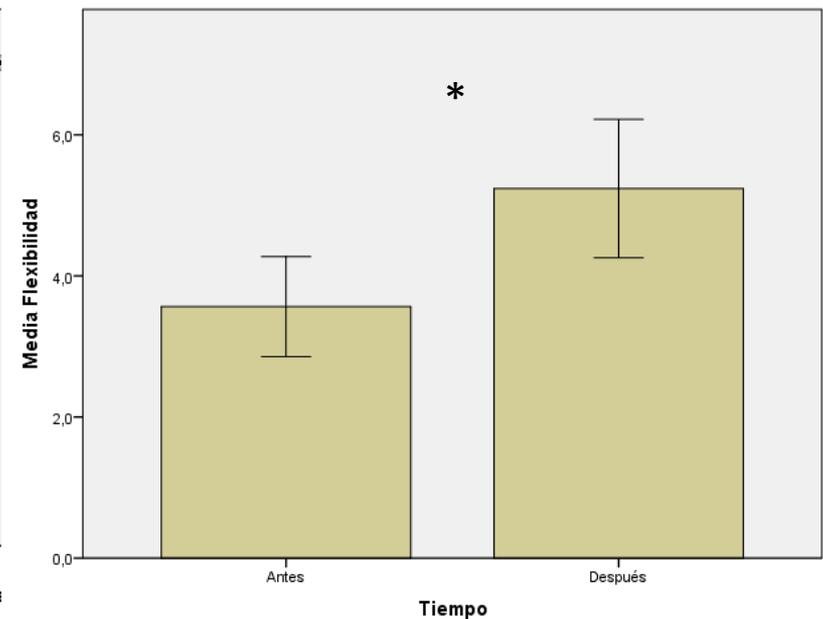
### Condición Aeróbica Flexibilidad

(Test de la Milla)



Barras de error: +/- 1 ET

(Test del cajón)



Barras de error: +/- 1 ET

# Aspectos Importantes al Implantar el Programa Activa

## 1.- COLECTIVOS IMPLICADOS:

- Equipo de Atención Primaria (prescriptores): Involucrar a todo el personal sanitario del centro de salud. Presentar el EFT como una prescripción terapéutica basada en la evidencia. Incluida en la historia clínica electrónica.
- Gestores de las Instalaciones y Programas deportivos de los Ayuntamientos. Presentar como un programa de EFT. Los participantes pueden pasar a ser usuarios de los programas deportivos del Ayuntamiento.
- Monitores graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con formación específica en el programa Activa.
- Pacientes motivados para mejorar su salud a través del EFT.
- Equipo técnico que realiza la programación, coordinación y evaluación continua del Programa Activa.

## 2.- FORMACIÓN

- Se trata de un programa novedosa y requiere una formación inicial del personal sanitario prescriptor, mediante un curso similar al que realiza el Consejo Superior de Deportes.
- Es necesario formar a los monitores y mantener un seguimiento del desarrollo del programa con ellos.

## 3.- EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

- Los prescriptores deben recibir informes de la aplicación del programa con el fin de adaptar el tratamiento y evaluar el resultado clínico del programa
- El manejo de datos de pacientes entre distintas instituciones, debe someterse a la Ley de protección de datos y su gestión debe ser lo más ágil y segura posible



Gracias por su atención

