



PROGRAMA



PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD
FÍSICA TERAPÉUTICA



MARCO DE REFERENCIA

PROGRAMA COMUNITARIO PARA LA PROMOCION
DE ACTIVIDAD FISICA



OBJETIVO PRINCIPAL:

Potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre médicos y enfermeros de Atención Primaria y los Consistorios de la Comunidad



¿Por qué nace el Programa Activa?

- Beneficios genéricos para la salud del ejercicio físico
- Beneficios concretos del ejercicio físico para el control de enfermedades crónicas
- Las enfermedades que originan mayores tasas de morbilidad y mortalidad se relacionan con sedentarismo y obesidad
- Epidemia de enfermedades crónicas / necesidad de los autocuidados

Situación en la Región de Murcia

- Población diagnosticada, en seguimiento y con tratamientos farmacológicos
- 45% de Hipertensión arterial (35-65 años)
 - 68% en mayores de 65 años
- 40% Dislipemia (35-65 años)
 - 70% en mayores de 65 años
- 10% Diabetes Mellitus
- 60% sobrepeso y obesidad
- 30% de tabaquismo
- Más de 100.000 personas con polimedicación

Resultados

- Evolución favorable en resultados de salud
 - Muertes por infarto (1990-2010) - **40%**
 - Muertes por ictus (1990-2010) - **45%**
- Pero ...
 - Controlamos a **45 – 50%** de las personas con Hipertensión
 - Buenos controles en el **40%** de los pacientes con diabetes tipo II
 - Sobrepeso y obesidad cerca del **60%**
 - Sedentarismo superior al **50%**

En definitiva ...

- Elevada medicalización de la salud
- Dificultades para cambiar estilos de vida de las personas
- Poca eficacia para transferir a los ciudadanos responsabilidad en los autocuidados: “**empowerment**”
- La salud centrada en el sistema de salud



Para qué el Programa Activa

1. Estrategia de educación en y para la salud
2. Favorecer una “nueva implicación de los profesionales”: Una herramienta
3. Intervención “Basada en el conocimiento científico”
4. Potenciar intervención comunitaria: La salud “también” fuera del sistema sanitario
5. Promover una “epidemia en salud”: marketing social / interacción social



Los componentes de Activa

- Estrategia de motivación al cambio en los pacientes: convertirlo en una prescripción
- Un esfuerzo que genere satisfacción en profesionales y usuarios
- Promover la autonomía en las personas:
 - Conocimientos/actitudes/habilidades/recaídas/
apoyo social/impacto emocional/continuidad
- Nuevas competencias en los profesionales
- Interacción con los recursos comunitarios

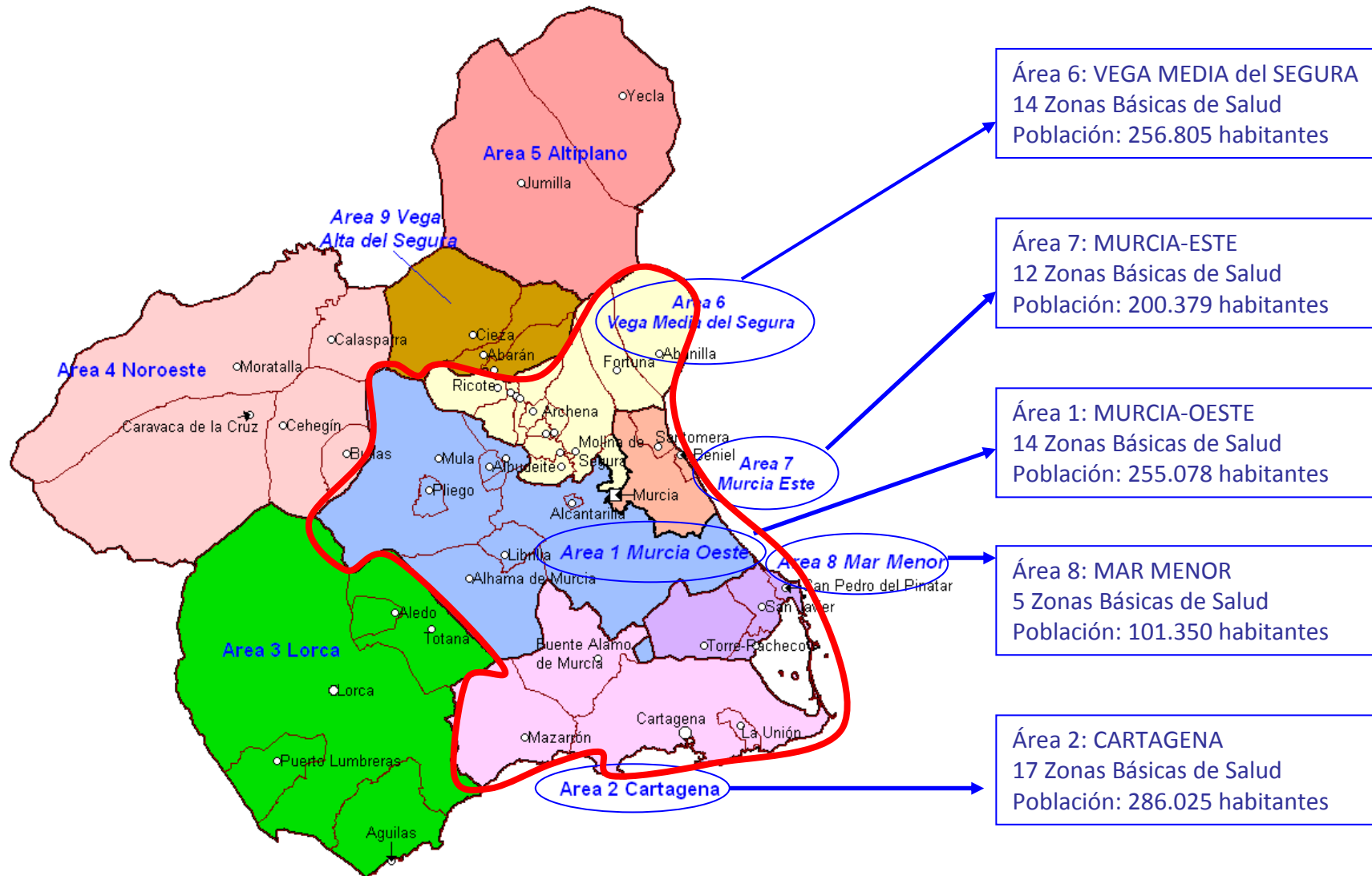
Cómo se desarrolla Activa

- Equipo multiprofesional para la elaboración del programa
- Convenio de colaboración con los ayuntamientos
- Formación a los profesionales sanitarios
 - Obligatoria / Opcional
- Seguimiento de los participantes
- Facilitar la continuidad de las actividades
- Evaluación e Investigación

Situación actual

- Iniciado en pacientes con al menos 2 factores de riesgo cardiovascular
- Puesta a punto en 2 Centros de Salud
- Enero 2012
 - Municipio de Murcia (24 Centros de Salud)
 - Municipio de Cartagena (12 Centros de Salud)
 - Municipios de Caravaca de la Cruz (2 Centros de Salud) / Bullas (1 Centro de Salud) / Cehegín 1 (Centro de Salud)
- Primer Trimestre 2012
 - Área III: Lorca, Totana, ...
 - Área VIII: San Javier, Torrepackeco
 - Alcantarilla, Fuente Álamo
- Intervenciones 2012: Diabetes tipo II / Osteoporosis / Obesidad infantil

COBERTURA



Conclusiones

- ✓ Orientación comunitaria de la salud
- ✓ Promover la autonomía en los ciudadanos
- ✓ Mejorar los objetivos en salud
- ✓ Generar una “epidemia” de salud



**MUCHAS
GRACIAS**



**PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD
FÍSICA TERAPÉUTICA**