

## PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN EL ÁMBITO DE ATENCIÓN PRIMARIA. EL RETO DE LA ACCIÓN INTERSECTORIAL.

# PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ATENCIÓN PRIMARIA

### COORDINACIÓN

**DIEGO J. VILLALVILLA SORIA**

*Diplomado en enfermería y fisioterapia. Atención Primaria Área 1*

**CRISTINA ALONSO BLANCO**

*Diplomado en Enfermería y Fisioterapia. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Rey Juan Carlos.*

### JUSTIFICACIÓN

Se ha demostrado que las personas activas viven tres años más de media y con mayor calidad de vida. En España el sedentarismo provoca unas 27.000 muertes al año, La Encuesta Nacional de Salud (2003) señalaba que el 7% de las muertes se debieron a la inactividad física. Investigaciones reciente sugieren que la mortalidad atribuible al sedentarismo podría ser más del 14%, duplicando las estimaciones de mortalidad actuales.

El ejercicio es fundamental para evitar patologías, ya que solo el tabaco fomenta tanto la enfermedad como el sedentarismo. El 45% de historias clínicas incluyen una pregunta al paciente sobre el ejercicio físico que realiza según el informe del Programa de Actividades Preventivas y Promoción de Salud en Atención Primaria (PAPPS). La cifra es mucho más pequeña que la prestada al tabaco y al alcohol. Además el 78% de los profesionales carece de un guía sobre actividad física y aunque el 98% de los profesionales sanitarios cree que es conveniente recomendar actividad física, el 78,2 por ciento ha de recurrir a su experiencia personal, (encuesta realizada por Europrev).

Según el estudio Enkid más del 26% de los niños y jóvenes españoles padecen exceso de peso. En la Comunidad de Madrid la enfermería comunitaria es responsable junto con pediatras de la promoción de estilos saludables de la infancia según cartera de servicios. A partir de la aplicación en 2008 de la nueva cartera de servicios en Atención Primaria es también responsable de la atención a la obesidad infantil en Atención Primaria. Es necesario desarrollar y promover intervenciones basadas en evidencias científicas que lideradas por enfermería comunitaria aporten propuestas eficaces para luchar contra el sedentarismo y la obesidad infantil, ese será el objetivo del programa de promoción de actividad física y salud.

En Europa la HEPA (Red Europea para la mejora de la actividad física) advierte que cada año la inactividad física es responsable de 600.000 muertes en la Región (alrededor del 6% del total), y el sobrepeso y la obesidad causan más de 1 millón más. La inactividad física representa 5.3 millones de vida ajustados por discapacidad-años (AVAD – aproximadamente el 3.5% del total) en la Región. España es uno de los países con peores indicadores de inactividad física en Europa (2 de cada 3 españoles son sedentarios).

EL sedentarismo, el “envejecimiento sedentario” se consolida como el más grave problema de salud pública prevenible de nuestro país. Es por tanto necesario una iniciativa que desde el ámbito de la atención primaria y con el compromisos de los profesionales de enfermería comunitaria mejoren el abordaje de un problema que amenaza la calidad de vida de los ciudadanos y la sostenibilidad del sistema sanitario.

## OBJETIVO GENERAL

*Promover la actividad física y la salud en el ámbito de Atención Primaria, potenciando el papel del ejercicio en las estrategias preventivas y terapéuticas desarrolladas en el ámbito comunitario.*

## ÁREAS DE INTERVENCIÓN

1. Elaborar y difundir materiales divulgativos para desarrollar y potenciar la efectividad de actividades de sensibilización, prescripción de ejercicio físico, educación para la salud y rehabilitación.
2. Programar acciones formativas dirigidas a profesionales y agentes de salud comunitarios para aumentar su compromiso y eficacia en el abordaje del sedentarismo.
3. Elaborar recomendaciones y documentos que hagan más eficaz la atención al sedentarismo y la obesidad (infantil y adultos ) en atención primaria.
4. Fomentar y respaldar el desarrollo en red de actividades comunitarias en relacionadas con la promoción de la actividad física y la salud en atención primaria.
5. Favorecer la acción intersectorial y la implicación de la enfermería comunitaria en iniciativas relacionadas con la promoción de la actividad física y el deporte ofreciendo la colaboración del grupo de trabajo promoción de actividad física y salud de la sociedad científica.
6. Trabajo en red. Se establecerá un grupo de trabajo que coordinará las intervenciones en las distintas Áreas Sanitarias de atención primaria. Existirá un coordinador general, un responsable de formación y un responsable de investigación. Se podrán adherir al programa todas las Área que hayan designado un coordinador del proyecto para su área sanitaria, igualmente se podrán adherir al programa de promoción de actividad física y salud aquellos centros que designen a un responsable del programa y se comprometan con la implantación de las recomendaciones y/o actividades propuestas por la sociedad científica.

## PLAN DE ACTUACIÓN

### 1) ELABORACIÓN DE MATERIALES DIVULGATIVOS PARA DESARROLLAR Y POTENCIAR LA EFECTIVIDAD DE CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN, CONSEJO SANITARIO Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**A) Elaboración de un catálogo de material divulgativo de promoción de salud y ejercicio físico:** folletos orientados al consejo sanitario y ejercicio físico, planes de cuidados y planes de entrenamiento para facilitar la personalización de la atención sanitaria y en todo lo referente al ejercicio físico.

#### **B) Difusión y promoción de portales relacionados con Estrategia NAOS.**

A finales del año 2007 la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha creado una nueva página web dedicada a la promoción de la alimentación saludable y la actividad física a través de la Estrategia NAOS. El nuevo portal Estrategia NAOS ([www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)) Además se ha elaborado una página Web específica para la difusión del programa Perseo ([www.perseo.aesan.msc.es](http://www.perseo.aesan.msc.es)).

Otros portales que servirán de apoyo a nuestro proyecto:  
Sociedad de Enfermería Madrileña en Atención Primaria. SEMAP

[www.semap.org](http://www.semap.org)

Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes

[www.fundaciondeportejuven.es](http://www.fundaciondeportejuven.es)

Federación Española de Municipios y Provincias

[www.munideporte.com](http://www.munideporte.com)

Programa de Salud Comunitaria y Educación para el Desarrollo

[www.sacyed.es](http://www.sacyed.es)

## **2. FACILITAR EL ACCESO A LA FORMACIÓN Y DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.**

A. Programas de formación en ejercicio físico y salud dirigidos a profesionales sanitarios. El objetivo es dar pautas de actuación y mejorar la formación de los profesionales de atención primaria en prescripción de ejercicio físico. Es necesario saber adaptar el consejo sanitario y los planes de cuidados a las necesidades de las personas, su condición física y sus patologías específicas. Es necesario capacitar en el abordaje del comportamiento sedentario con la mejor evidencia disponible entendiendo que es un factor de riesgo que no hay que infravalorar.

B. Programas de formación dirigidos a la formación de "Agentes Promotores de Salud y Ejercicio", en el ámbito escolar y asociativo. El objetivo es favorecer la colaboración entre agentes sociales y Atención Primaria en el desarrollo de actividades comunitarias orientadas a la promoción de la actividad física y la salud.

C. Potenciar actividades de investigación orientadas a identificar las acciones e intervenciones que nos permitan desarrollar nuestra práctica diaria aplicando la mejor evidencia científica disponible.

## **3. ELABORAR DOCUMENTOS DE REFERENCIA ORIENTADOS A MEJORAR LA ATENCIÓN AL SEDENTARISMO Y A LA OBESIDAD INFANTIL EN ATENCIÓN PRIMARIA.**

A. Programa de atención al sedentarismo. El objetivo será aumentar la eficacia del abordaje del sedentarismo en fomentando las intervenciones eficaces basadas en la evidencia científica y fomentando una práctica de ejercicio segura favoreciendo la coordinación entre Atención Primaria y Atención Especializada en salud deportiva.

B. Programa de Atención a la obesidad infantil en atención primaria. El objetivo será aumentar la eficacia de las intervenciones de enfermería comunitaria en la detección y abordaje de la obesidad infantil. Se establecerán los criterios de derivación a atención especializada en aquellos casos en los que el abordaje deba realizarse de forma conjunta.

## **4. FOMENTAR Y RESPALDAR EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS RELACIONADAS CON LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.**

La participación comunitaria es un instrumento de promoción de salud que puede aportar soluciones válidas a la epidemia del sedentarismo. El presente programa respalda la implantación de distintas actividades comunitarias que favorecen la interacción de atención primaria con distintos actores comunitarios.

## **5. FAVORECER LA ACCIÓN INTERSECTORIAL Y LA IMPLICACIÓN DE LA ENFERMERÍA COMUNITARIA EN INICIATIVAS RELACIONADAS CON LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

El objetivo de promover la actividad física y salud es compartido por distintas instituciones y asociaciones en nuestro entorno. El programa de Promoción de Salud y Actividad Física en atención primaria se conforma como la respuesta de la enfermería comunitaria ante los problemas de salud derivados del sedentarismo y nos permite una participación activa en las estrategias institucionales de nuestro entorno.

- Ministerio de Sanidad y Consumo. La Agencia Española de Nutrición y Seguridad Alimentaria mediante la Estrategia NAOS lidera la lucha contra el sedentarismo y la obesidad en nuestro país.
- Ministerio de Educación. EL Consejo Superior de Deportes mediante la Fundación Deporte promueve la extensión de la práctica deportiva entre la población infantil y juvenil.
- Federación Española de Municipios y provincias mediante el programa Munideporte trata de coordinar y fomentar la extensión de la práctica deportiva.
- Foro GanaSalud de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Sociedades Científicas de Atención Primaria de Medicina y Pediatría desarrollan distintas iniciativas de promoción del ejercicio físico y abordaje de la obesidad.

