

Programa Comunitario para prescripción de Ejercicio Físico Terapéutico:

PROGRAMA ACTIVA

D. G. de Planificación Sociosanitaria, Farmacia y Atención al Ciudadano Consejería de Sanidad y Política Social











OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre médicos y enfermeros 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 prevaiencia.
- 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.







Activa PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD PRESCRIPCIÓ

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 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 20 personas.
- Llama a los pacientes para iniciar la actividad física.

Consejería de Sanidad y Política Social

FAX

- Coordinación entre los distintos sectores.
- Coordinación de formación.
- Contrato de monitores.









- •El Program
- Las distini
- El circuit de prescri sistema in

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 20 personas.
- Llama a los pacientes para iniciar la actividad física.

PRESCRIPCION - Programa A C. de Salud: centro de salud

Fecha: 10/02/2012

Sanitario que prescribe: nombre del profesional Profesional: Médico

Nombre y Apellidos: ABEL APELLIDO1 APEL DNI: 23000000Y CIP Autonómico: CARMA Teléfono 1: 6000000Teléfono 2:

Sexo: Masculino Fecha de Nacimiento: 1

Peso: 89 Talla: 178 Imc: 28 Observaciones: Prevención de ejercicio

Primero felicitarle por su voluntad de pa programa respetando los horarios y calen Se realizará en Instalaciones Deportivas tarde, según disponibilidad, durante 10 zapatillas, ropa de deporte transpirable y o traer agua a las sesiones. Pero sobre todo ejercicio v divertirse.

Mañana:

Preferencias de Horar (A cumplimentar por el pacient

Tarde:

Consejería de Sanidad y Política Social

FAX

- Coordinación entre los distintos sectores.
- Coordinación de formación.
- Contrato de monitores.









Centros de Salud

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

• Cedic • Acce FAX

Ayuntamiento

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

Consejería de Sanidad y Política Social

- Coordinación entre los distintos sectores.
- Coordinación de formación.
- Contrato de monitores.









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.

GRADUADOS EN ACTIVID FÍSICA

- Convocatoria pública espe
- Formación en los Program

Consejería de Sanidad y Política Social

FAX

- Coordinación entre los distintos sectores.
- Coordinación de formación.
- Contrato de monitores.

enios de colaboración con

rama en los Centros de

riptores.

s de ayuntamientos.

de datos.











METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial

20 Ayuntamientos (47 Centros de Salud)

Águilas (2)

Alcantarilla (2)

Bullas (1)

Calasparra (1)

Caravaca (2)

Cartagena (9)

Cehegín (1)

Jumilla (1)

La Unión (1)

Las Torres de Cotillas (1)

Lorca (3)

Los Alcazares (1)

Molina de Segura (2)

Moratalla (1)

Murcia y pedanías (12)

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









Activa PRESCRIPCIÓN DE ACTIVADA

METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial

Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 12 monitores contratados.

Usuarios derivados al programa (5.000)

- •Han realizado el Programa más de 4.500 personas.
- Actualmente han iniciado el Programa 450 personas.









Activa PRESCRIPTIÓN DE ACTIVIDA PRESCRIPTION DE ACTIVIDA PRESCRIPTIO

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.



Programa A:

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 sujetos que cumplan con 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.



Programa B:

ACTIVA-Diabetes: programa indicado para diabéticos tipo II que cumplan los criterios de selección.



Programa familias:

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).
- <u>Programa</u> de acciones impartidas por <u>nutricionistas y psicólogos</u> 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









Activa PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD

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.

- 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, la implementación y seguimiento 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 Ejercicio Físico.

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.







METODOLOGÍA: Actividades de formación



Formación del personal sanitario

Formación de Inicio

- Bases de la actividad física terapéutica.
- Actualización en factores de riesgo cardiovascular.
 Prescripción de ejercicio físico en el control de las

enfermedades crónicas.

Formación específica

- Lesiones más frecuentes relacionadas con el ejercicio.
- Prescripción de EFT en depresión y esquizofrenia.
- Nutrición para prediabéticos/diabéticos.

Talleres Activos

- 1.- Sesiones pletátilitato em atimaros deportivos.
 - Conceptos prácticos sobre entrenamiento I
 - Conceptos prácticos sobre entrenamiento II
- 2.- Programa ACTIVA para profesionales

Curso on-line "Activate, aconseja salud"

Promovido por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y el Consejo Superior de Deportes.











RESULTADOS





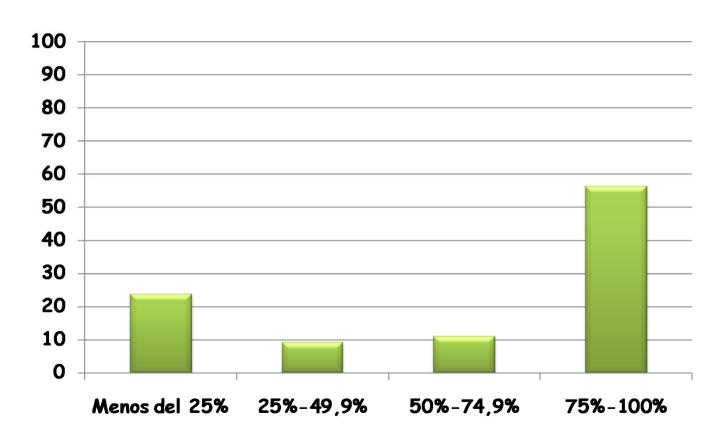




INDICADORES DE RESULTADOS



Resultados: adherencia







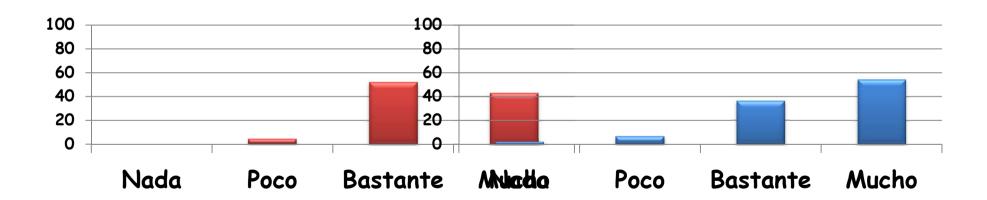




INDICADORES DE RESULTADOS

Resultados: sensación subjetiva

¿Ha notado mejoría física tráble/lnotado mejoría en su estado programa? de ánimo?





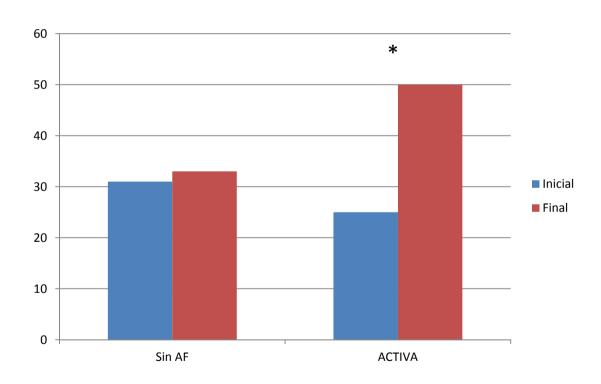






INDICADORES DE RESULTADOS

Resultados: calidad de vida













Resultados: condición física

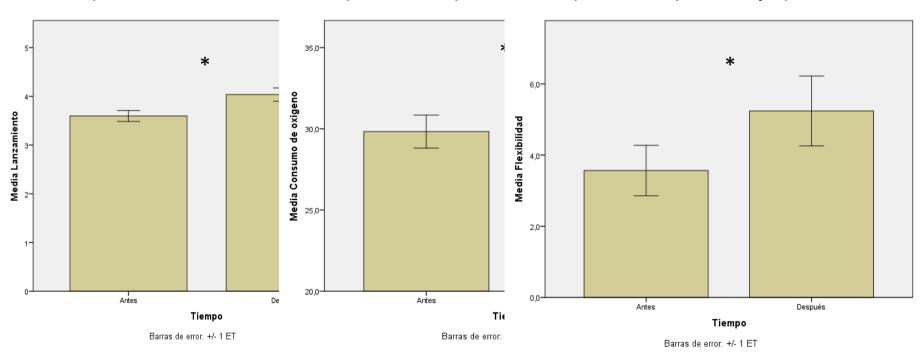
Fuerza

Condición Aeróbica Flexibilidad

(Lanzamiento de balón medicinal)

(Test de la Milla)

(Test del cajón)









Gracias por su atención

