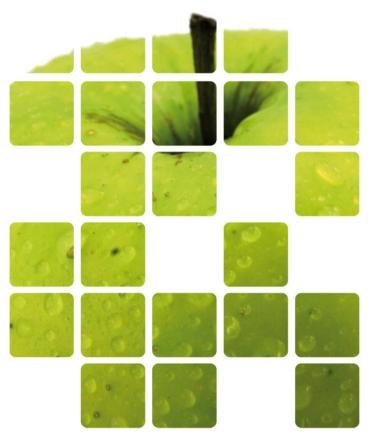
¡come sano y muévete!

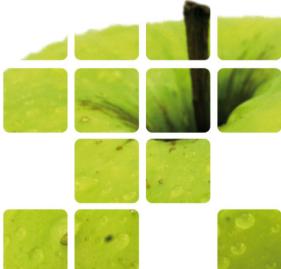








Actuaciones destacadas en la lucha contra la obesidad





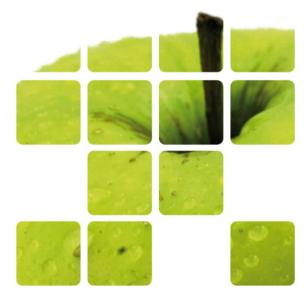






### MODERADORA: DÑA. Mª ÁNGELES DAL RE.

Consejera Técnica Estrategia NAOS. AESAN.

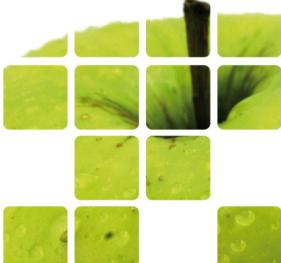








Programa "Activate, aconseja salud"







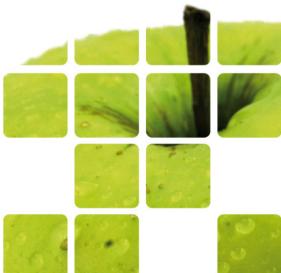






### D. JOSÉ LUIS **TERREROS BLANCO**

Subdirector General de Deporte y Salud Consejo Superior de Deportes



















Madrid, 25 de octubre de 2011





















## PROGRAMA: ACTÍVATE, ACONSEJA SALUD

José Luis Terreros Blanco Subdirector General de Deporte y Salud Consejo Superior de Deportes

## **PLAN A+D**







**EL PLAN A+D ES UN** INSTRUMENTO CREADO POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES CON EL FIN DE GARANTIZAR AL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EL ACCESO UNIVERSAL A LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE CALIDAD, AYUDANDO ASÍ A COMBATIR EL ELEVADO NIVEL DE SEDENTARISMO Y OBESIDAD Y A PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES.



## Más de 100 expertos

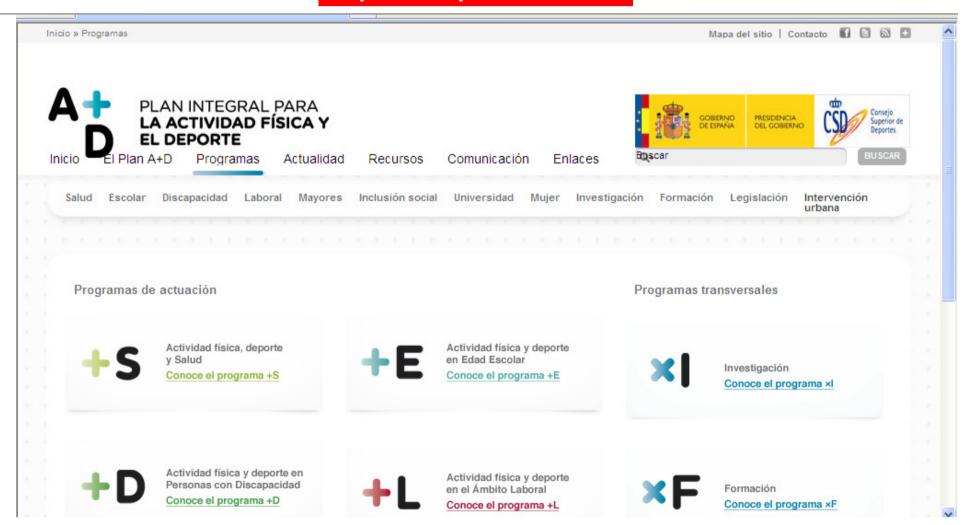


### **VERSIÓN DEFINITIVA 24 NOVIEMBRE 2010**



#### **PAGINA WEB A+D**

http://www.planamasd.es/



# INTRODUCCION DEL USO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SANIDAD

















FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

## CONVENIO M° SANIDAD & ESTRATEGIA NAOS & CSD. Septiembre 2010.

También combatirán la obesidad

14 Septiembre 2010, 11:38 PM

Guerra al sedentarismo: médicos

recetarán deporte

Sanidad y el CSD anima a los médicos a contra luchar contra luchar el ejercicio físico para luchar contra luchar el sedentarismo el sedentarismo

El deporte llega al recetario médico

Sociedad

Los médicos podrán «recetar» deporte

Del mismo modo que prescriben medicamentos, para mejorar la salud del paciente y prevenir patologías ligadas al sedentarismo

efe / madrid











## ATENCIÓN PRIMARIA Y PREVENCIÓN A TRAVÉS DE A+D



#### **PROGRAMA 13**



#### **FORMACIÓN**

#### 076 FORMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA PROFESIONALES SANITARIOS

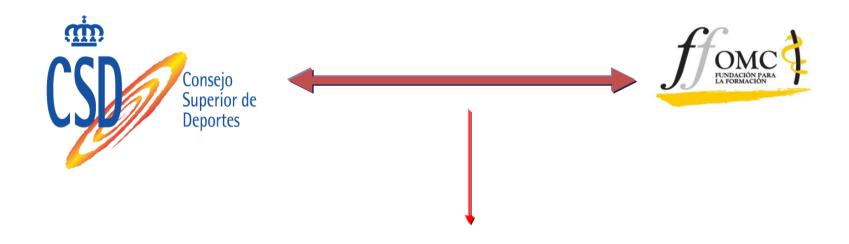
Mejorar la formación de los profesionales sanitarios, de la educación y del deporte en relación a la **ASOCIA-CIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**.

#### PROGRAMA DE FORMACIÓN

## ACCIÓNATE, ACONSEJA SALUD

#### Instrumento

#### CONVENIO MARCO DE COLABORACIÓN



ACTÍVATE, ACONSEJA SALUD

#### Metodología



## Curso virtual "on line" (40h) mediante plataforma virtual de formación continuada

Formación presencial (4h)

a nivel local, en cada uno de los Centros de Salud

#### **Contenidos**

Elaborados por un Grupo de Expertos seleccionados por el CSD y la Dirección del Programa

#### Contenidos curso "on line" (40 h.)

- 1. RELEVANCIA DEL PROBLEMA DEL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD.
- 2. EFECTOS Y ENFERMEDADES CRÓNICAS PREVALENTES RELACIONADAS CON LA OBESIDAD Y LA INACTIVIDAD FÍSICA
- 3. CONCEPTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE.
- 4. MEDIDA Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- 5. CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO.
- 6. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.
- 7. EL EJERCICIO FÍSICO EN EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO.
- 8. EL PAPEL TERAPÉUTICO DEL EJERCICIO FÍSICO EN PATOLOGÍAS
- 9. EL CONSEJO Y LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. NIVELES DE PREVENCIÓN.
- 10. SISTEMAS DE IMPLICACIÓN DE LOS PROFESIONAL SANITARIOS.
- 11. SISTEMAS DE IMPLICACIÓN DE LOS PACIENTES.
- 12. SISTEMAS DE IMPLICACIÓN DE LOS RESPONSABLES LOCALES. RECURSOS LOCALES.
- 13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA.

#### Contenidos curso presencial (4 h.)

- 1. SENSIBILIZACIÓN DEL PROBLEMA DE LA OBESIDAD Y LA INACTIVIDAD FÍSICA.
- 2. CONCIENCIACIÓN DEL PAPEL DEL EJERCICIO FÍSICO COMO "FÁRMACO"
- 3. PRIORIZACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA CONSULTA.
- 4. IDENTIFICACIÓN DE SEDENTARIOS DE RIESGO.
- 5. CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIÓ FÍSICO.
- 6. EL REGISTRO DE LA PRESCRIPCIÓN.
- 7. RECURSOS TÈCNICOS.
- 8. SISTEMAS DE SOPORTE A LA ATENCIÓN PRIMARIA.
- 9. EVALUACIÓN DE OBJETIVOS.





En los últimos años, la mecanización de la mayoría de tareas, los grandes avances tecnológicos y los cambios de hábitos y de mentalidad de nuestra sociedad nos está conduciendo a cifras alarmantes de sedentarismo y obesidad en lo que ya se denomina la "pandemia del siglo XXI". Las enfermedades crónicas relacionadas (hipertensión diabetes dislinemias cardiopatías, etc.) suponen cada vez un porcentaje mayor del gasto sanitario.

El ejercicio fisico se presenta como fundamental en la prevención y el tratamiento en las personas con factores de riesgo y patologías crónicas, especialmente en el eslabón de entrada al sistema sanitario, la Atención Primaria.

#### . Objetivos

- Sensibilizar sobre la relevancia y las consecuencias del sedentarismo y la obesidad en nuestra sociedad.
- Estimular a los profesionales en la participación activa en el desarrollo, implantación y valoración del programa Activate, Aconseia Salud.
- Conocer y dominar la terminología relacionada con la condición física saludable.
- Identificar, evaluar y registrar el grado (nivel) de actividad física y obesidad en pacientes sedentarios con factores de riesgo.
- Resaltar el papel preventivo y terapéutico del ejercicio físico moderado -estilo de vida activo- ante las patologías crónicas más prevalentes
- Entender las bases generales para el consejo, recomendación y la prescripción de ejercicio físico con objetivos terapéuticos.
- Dominar y utilizar los conceptos básicos en el consejo y recomendación de la actividad física y el ejercicio físico.
- Mostrar y familiarizar a los profesionales sanitarios con los principales recursos y soporte para facilitar el registro y el consejo de práctica física a la población.
- Conocer los principales programas institucionales para combatir la inactividad física, la obesidad y las enfermedades relacionadas.













naos













Profesionales de Atención Primaria, Médicos y otros profesionales sanitarios. Ello sin perjuicio de la importancia de la formación específica de los profesionales sanitarios y deportivos en relación con la aplicación del ejercicio físico como terapia de salud en personas con factores de riesgo y patologías.

#### III. Metodología

El Curso se desarrollará on-line a través del Campus Virtual de Aprendizaie, desarrollado por la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial. La documentación complementaria estará a disposición de los alumnos en la Biblioteca Virtual Galenics, herramienta también perteneciente a la FFOMC.

Desde este campus virtual se pretende desarrollar los conceptos básicos, sencillos, claros e imprescindibles para comenzar a realizar consejo de actividad y ejercicio físico en personas sedentarias, obesas y con factores de riesgo.

Se ha elecido un formato con una presentación atractiva de los contenidos fundamentales, prioritariamente en formato audiovisual interactivo de fácil navegabilidad, aunque siempre complementados con los recursos necesarios y con el máximo rigor científico.

La evaluación de los diferentes módulos del Curso consiste en la realización de ejercicios sencillos y preguntas tipo test con respuesta única.

#### IV. Horas lectivas

El Curso constará de 40 horas lectivas.



#### III. Acreditación

Este curso tiene solicitada su Acreditación en la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

#### IV. Contenidos generales

- 1. EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD EN LAS SOCIEDADES
- 2. PATOLOGÍAS EN RELACIÓN A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y LA OBESIDAD
- 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
- 4. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA SALUD.
- 5. BASES GENERALES DEL CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOFÍSICO.
- 6. EL PAPEL TERAPEÚTICO DEL EJERCICIO FÍSICO.
- 7. RECURSOS PARA LOS PROFESIONALES DE ATENCIÓN
- 8. SISTEMAS DE REGISTRO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.
- 9. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA
- D. José Luis Terreros Blanco
- Subdirector General de Deporte y Salud del CSE D. Jesús Lozano Olivares. Director de la FFOMC
- D. Enrique Lizalde Gil D. Manel González Peris
- Especialista en Medicina del Deporte





#### V. Inscripción

La inscripción al Curso es gratuita

Para realizar la inscripción en el Curso Programa ACTIVATE, ACONSEJA SALUD, deberá cumplimentar el formulario de inscripción y seguir las instrucciones que aparecen en la página web del Curso:

http://www.ffomc.org Fecha de inicio: diciembre de 2011

#### VI. Profesorado

Dirección académica González Peris, Manel

Dal-Re Saavedra, Ma Angeles Farreny Justribó, Divina Guasch Bosch, Joaquim Labrado Mendo Estefanía Lizarraga Sainz, Kepa Merino Merino, Begoña Novella María-Fernández , Fernando Peirau Teres, Xavier Planas Anzano, Antoni Ramírez Manent, Ignacio Roure Cuspinera, Eulălia Terrados Cepeda, Nicolás Villar Villaba, Carmen





Organiza:

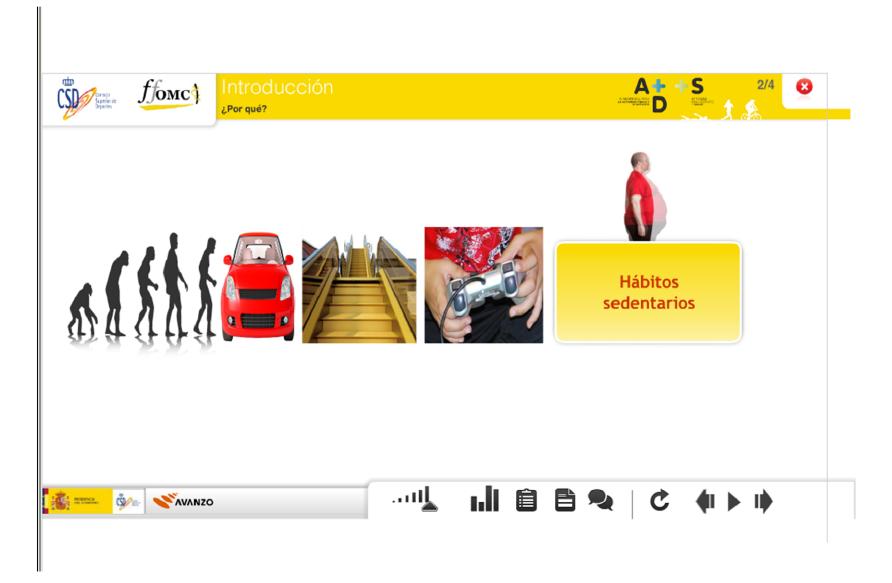
OMC

www.ffomc.org

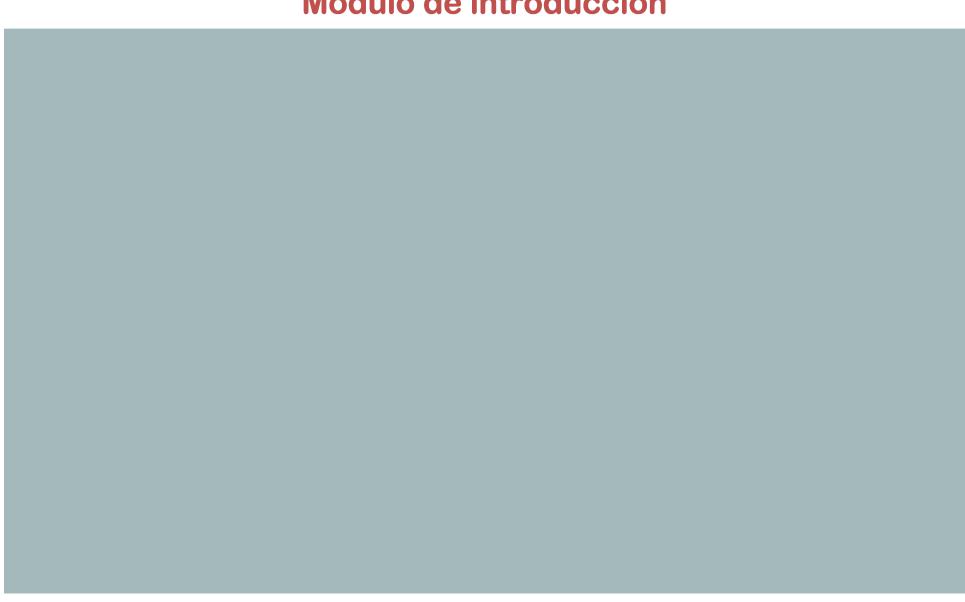
#### PRESENTACIÓN DEL CURSO VIRTUAL



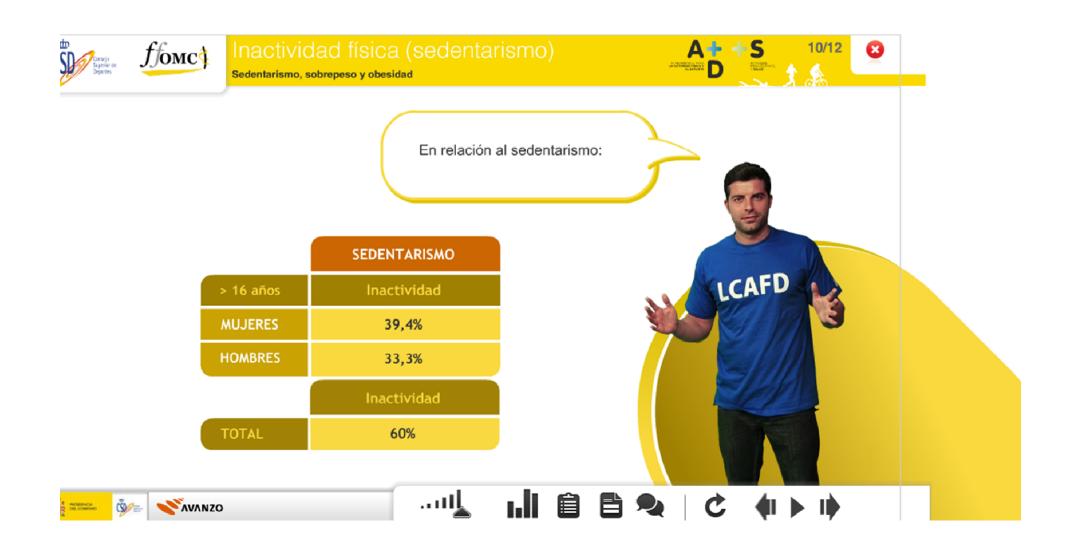
#### Módulo de introducción



#### Módulo de introducción



#### Sedentarismo y obesidad en las sociedades modernas



#### Sedentarismo y obesidad en las sociedades modernas



#### **Territorialización**

Colaboración del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

Sistema de formación presencial en "cascada"

Nivel 1: Creación de un modelo estatal

Nivel 2: Implantación a nivel autonómico

Nivel 3: Funcionamiento a nivel local



#### Fase de evaluación

#### Incorpora numerosos indicadores

- Número y % de sanitarios inscritos en programa "ACTIVATE"
- 2. Número de CCAA y Centros de Salud participantes en el programa
- 3. Número de cursos y horas de formación en consejo y prescripción de ejercicio físico y salud.
- 4. Número de sesiones clínicas en consejo y prescripción de ejercicio físico y salud
- 5. Número y % de médicos que aconsejan y prescriben actividad física como terapia.
- 6. Número y % de enfermeros que aconsejan ejercicio físico.
- 7. Número de sanitarios que han cumplido "objetivos" de prescripción de ejercicio físico.
- 8. Número y % de pacientes registrados en la Historia clínica
- 9. Número y % de obesos que han empezado a realizar actividad física.
- 10. Número y % de sedentarios que han empezado a hacer actividad física.

- 11. Número y % de obesos que suelen realizar actividad física regular
- 12. Número y % de sedentarios que suelen realizar actividad física regular
- 13. Número y % de personas con riesgo B al que se ha aconsejado y/o prescrito ejercicio físico en el tratamiento (registrado)
- 14. Número y % de pacientes derivados a especialista (interconsultas)
- 15. Número y % de pacientes derivados a programa de ejercicio físico reglado.
- 16. Cuestionarios de satisfacción de los pacientes.
- 17. Número de programas de salud, mediante actividad física, locales.
- 18. Relación geográfica evolutiva entre niveles inactividad física y obesidad.
- 19. Relación geográfica evolutiva entre inactividad física y factores de riesgo.
- 20. Relación geográfica evolutiva entre inactividad física y patologías específicas.

## Muchas gracias por su atención

