



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

M^a Teresa Martínez Ros

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



OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre profesionales sanitarios de Atención Primaria y los Consistorios de la Región de Murcia.

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

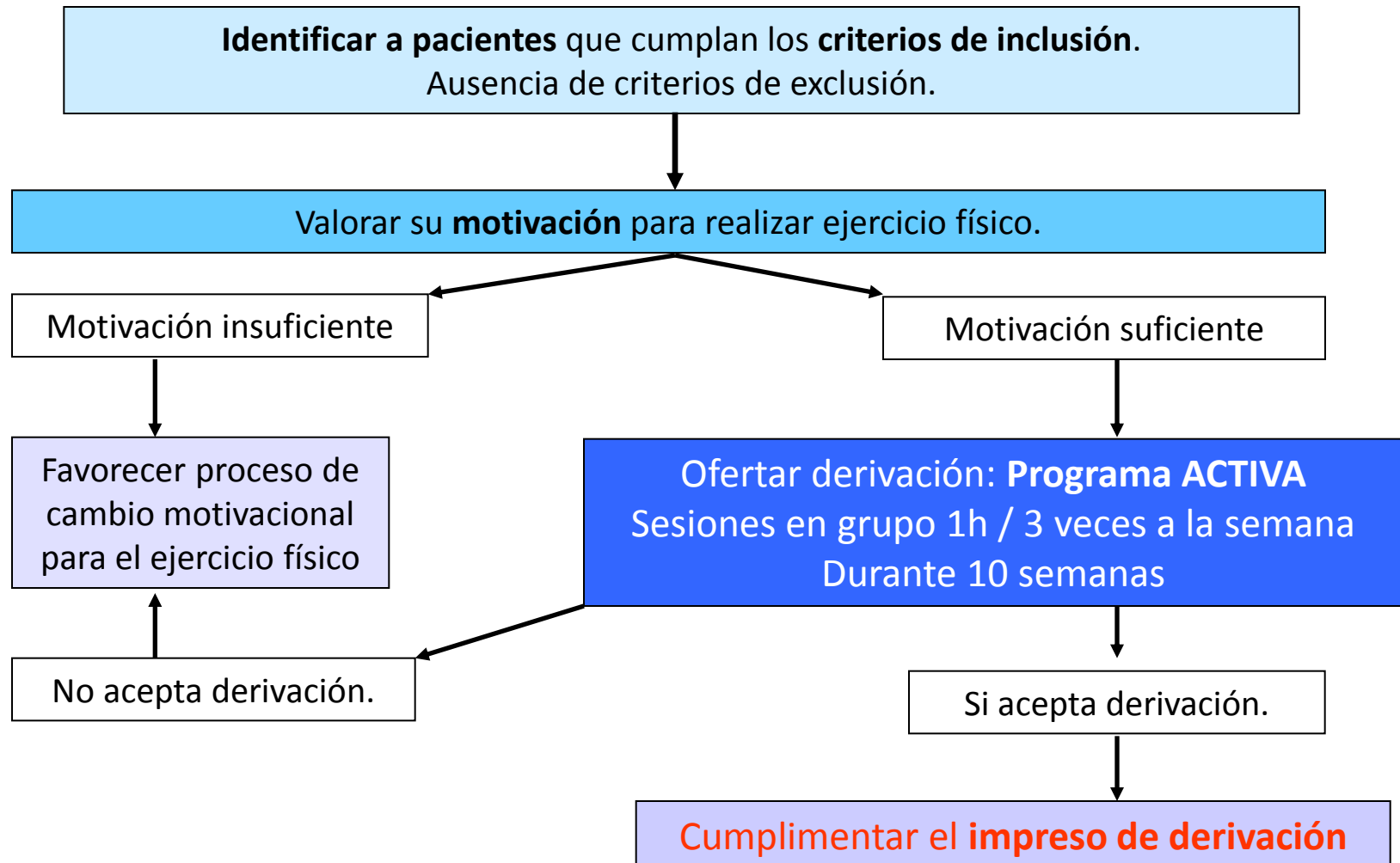
- **Abordaje multisectorial:**
 - Centros de salud (Servicio Murciano de Salud)
 - Ayuntamientos
 - Consejería de Sanidad
- **Realización de programas específicos de EFT.**
- **Intervención Acción participativa.**
 - Grupo de Promoción de la Actividad y el Ejercicio Físico.
 - Formación de profesionales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



METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial



METODOLOGÍA



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**.

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



PROFESIONALES

Profesionales sanitarios adheridos al programa

331 Médicos de AP

198 Enfermeros de AP

21 Psiquiatras

18 Psicólogos

17 Enfermeros de SM



INSTITUCIONES

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

Águilas (2)
Alcantarilla (2)
Bullas (1)
Calasparra (1)
Campos del Río
Caravaca (2)
Cartagena (9)
Cehegín (1)
Cieza (2)
Ceutí (1)
Jumilla (1)
La Unión (1)

Las Torres de Cotillas (1)
Lorca (3)
Los Alcazares (1)
Molina de Segura (2)
Moratalla (1)
Mula
Murcia y pedanías (12)
Puerto Lumbreras (1)
San Javier (1)
San Pedro (1)
Torre Pacheco (2)
Yecla (2)

METODOLOGÍA: Abordaje multisectorial

Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

12 monitores.

Usuarios derivados al programa (6.000)



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 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.



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: 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 seguimiento de las distintas versiones del Programa ACTIVA.

METODOLOGÍA: Actividades de formación

Actividades de Formación

Doble objetivo:

1.Formación del personal:

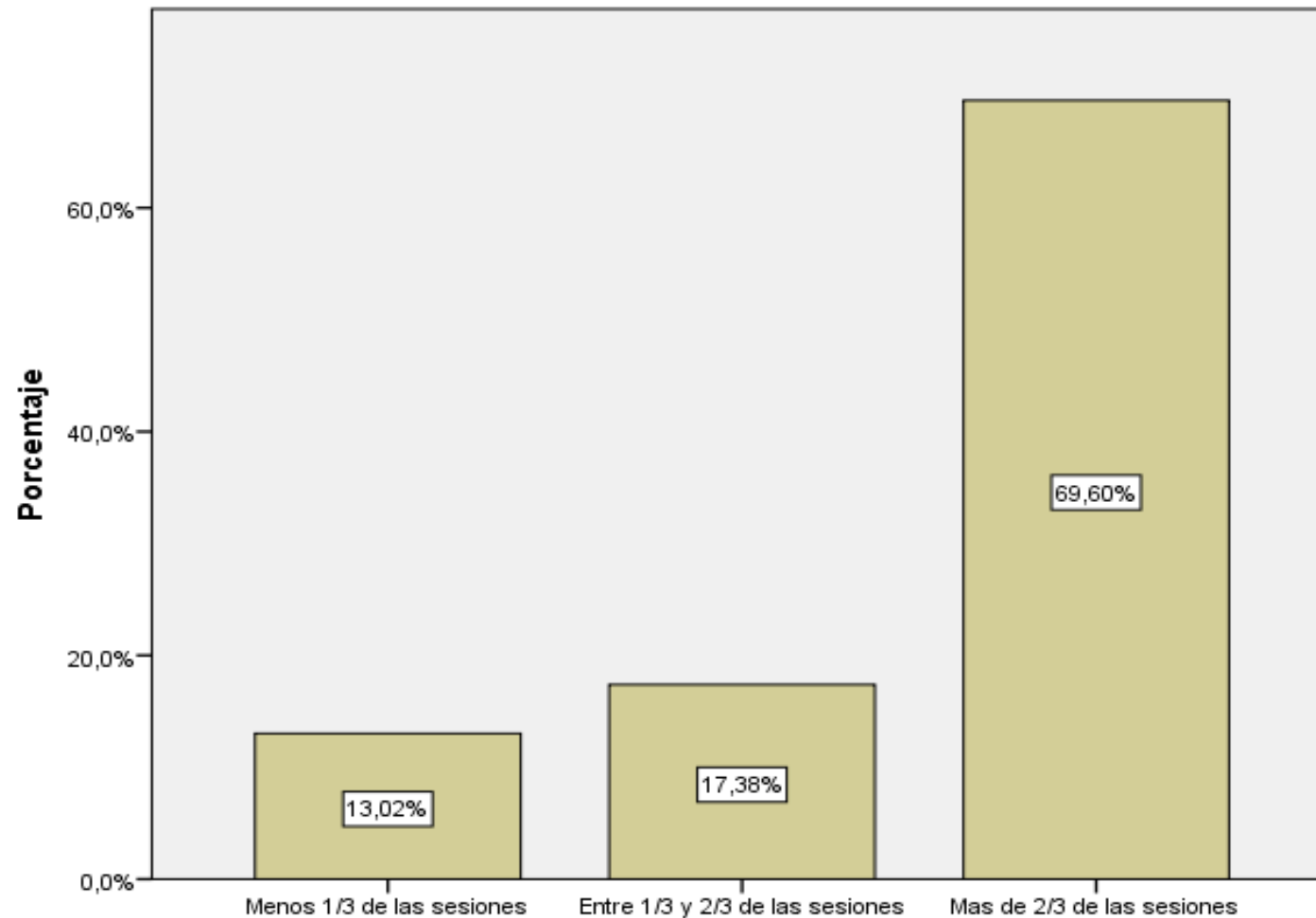
- a) Sanitarios.
- b) Graduados en Ejercicio Físico.

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.

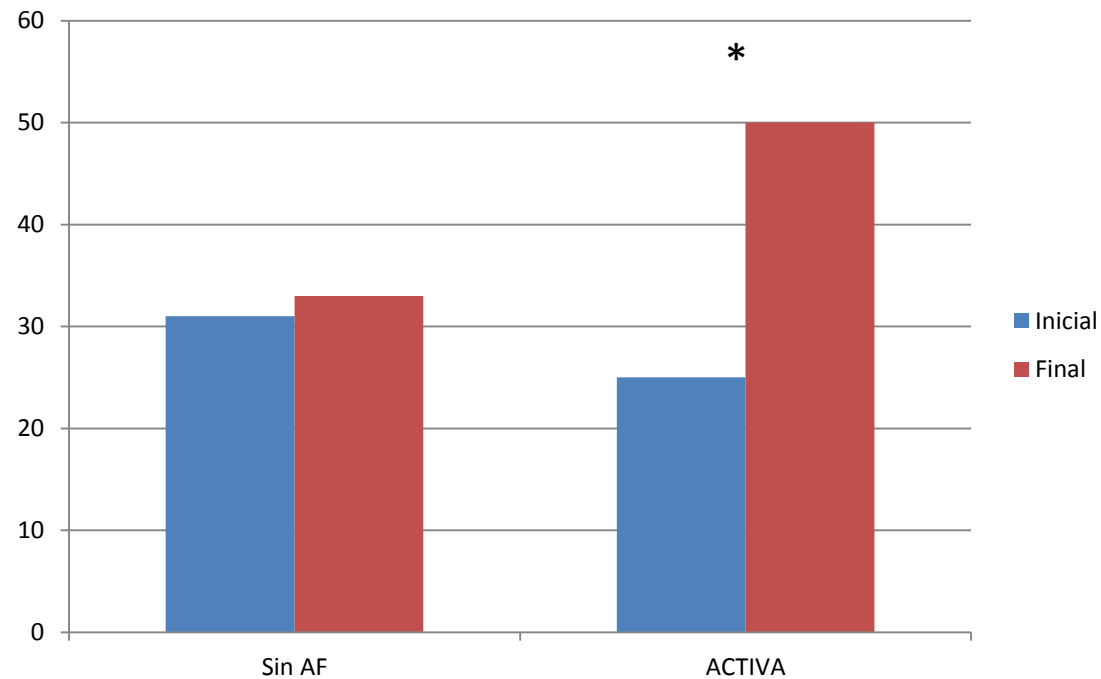
INDICADORES DE RESULTADOS

Resultados: adherencia



INDICADORES DE RESULTADOS

Resultados: calidad de vida



Aspectos prácticos, que puedan ayudar a una CCAA a implantar el programa Activa

1.- COLECTIVOS IMPLICADOS

- Equipo de Atención Primaria (serán los prescriptores): Involucrar a todo el personal sanitario del centro de salud. Presentar el EFT desde la perspectiva asistencial como una prescripción terapéutica basada en la evidencia. Incluir la prescripción de EFT en la historia clínica electrónica.
- Gestores de las Instalaciones y Programas deportivos de los Ayuntamientos. Presentar el EFT desde la perspectiva de integración del colectivo de pacientes con enfermedades que pueden beneficiarse de la actividad física reglada y que pueden pasar a ser usuarios de los programas deportivos del Ayuntamiento, en la segunda fase (una vez realizado el plan inicial de ejercicio físico terapéutico).
- Monitores graduados en ciencias del 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 DE LOS PROFESIONALES

- 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

ALGUNAS DIFICULTADES ENCONTRADAS

- 1.- La duración inicial prevista por el programa (3 meses), pronto se consideró que debía ampliarse a 6 meses, en función del criterio técnico de modificación de parámetros biológicos a la carga de entrenamiento
- 2.- Los sanitarios prescriptores deben ser motivados de forma continua para que deriven pacientes y consideren el EFT como una terapia más.
- 3.- Los gestores de Ayuntamientos deben implicarse en conseguir traspasar el colectivo que inicia el programa e integrarlos a las actividades propias del Ayuntamiento.

ALIANZAS FACTIBLES

- 1.- Los Colegios profesionales, particularmente el de farmacéuticos, son un grupo que puede generar iniciativas de interés
- 2.- Las Asociaciones y Clubes privados son una excelente segunda opción para integrar al colectivo de pacientes que han superado el programa inicial
- 3.- El carácter multidisciplinar de la actividad obliga a que la búsqueda de alianzas sea un objetivo prioritario



Gracias por su atención

