

QUEDA POR TU SALUD

Actividad comunitaria en el centro de salud Monegros de Sariñena

De todos es conocida la importancia de la actividad física en el proceso salud-enfermedad, así como en la prevención de las enfermedades crónicas propiamente dichas.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo

Objetivos:

Dar a conocer a la población adulta de nuestro centro de salud la importancia que tiene la actividad física sobre el proceso salud-enfermedad, reduciendo el sedentarismo, haciendo que sea más activa y promoviendo así la salud, previniendo la enfermedad y mejorando la evolución de las enfermedades crónicas más prevalentes

Dar a conocer las actuales recomendaciones del SNS sobre actividad física

Llevar a la práctica esas recomendaciones

Contenidos:

El grupo lo componen pacientes con patología crónica adscritos a nuestra zona de salud

Se realizan sesiones semanales de una hora de actividad física siguiendo las recomendaciones que hace el ministerio de sanidad a través de la estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Metodología:

Formación del profesional responsable

Información al EAP de la actividad a desarrollar

Captación activa en las consultas de enfermería y medicina

Tenemos en cuenta una valoración inicial de la actividad física y periodos sedentarios.

Se analizan los factores y barreras que influyen en la práctica o no de la actividad física

Se consensúan objetivos progresivos en pacientes que no cumplen las recomendaciones y se enseña a romper periodos sedentarios de más de dos horas

Se informa de los recursos comunitarios

Se realizan sesiones grupales una vez por semana de una hora de duración al aire libre trabajando ejercicios de calentamiento, aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos según la programación prevista

Sesión bimensual en el centro de salud en la que se debaten temas de interés sobre hábitos saludables

Resultados:

El proyecto lleva en marcha desde septiembre de 2015, por lo que todavía es pronto para presentar datos concluyentes. Lo que sí hemos objetivado es una satisfacción por parte de los usuarios así como mayor concienciación sobre la importancia de la actividad física en nuestro día a día

Sara Bornaio Casas DUE del Centro de Salud
Monegros de Sariñena