

# ***Prescribir actividad física, de la idea a la realidad: receta deportiva.***

Logo of Servicio Navarro de Salud  
Paciente: PRUEBA PRUEBA, MAITE Centro: HUARTE Fecha: 20/05/2016  
CPNA SIN DERECHO

Estilos de vida			
Actividad	Fecha inicio	Fecha fin.	Observaciones
Adecuado a la edad, condición física y estado de salud	20/05/2016		Abono Cardio Salud

**ABONO CARDIO SALUD**

Contactar con:

Eva Sada.....Tfno Polideportivo Huarte  
Nerea Romeo.....Tfno Polideportivo Olaz

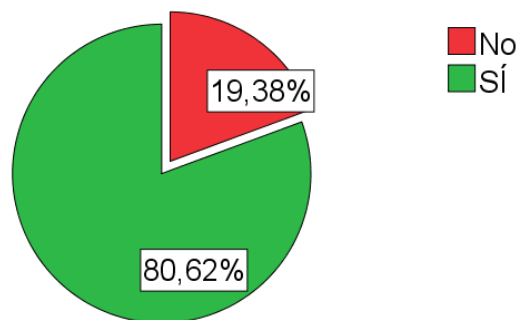


**Autoras:**

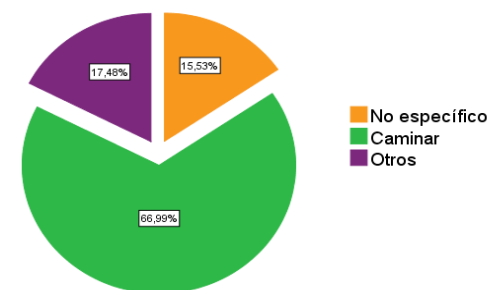
**Itsaso Sexmilo Ayarra, Eva Sada Urabayen, Iñaki Sexmilo Ayarra,  
Maite Ayarra Elía, Angela Poley Gonzalez**

# Diagnóstico: estudio de prescripción de A.F.

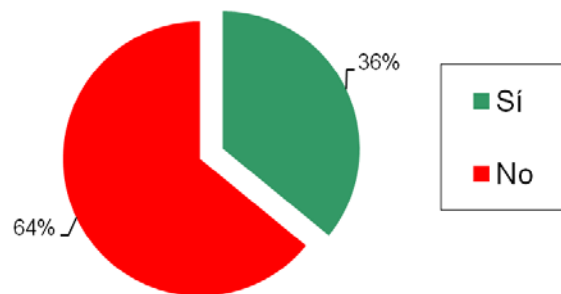
Prescripción AF recordada por el paciente.



Tipo de AF prescrita



Prescripción detallada de AF  
(frecuencia, intensidad...)



- No asociación entre **práctica declarada de AF y Prescripción** percibida por el paciente ( $p=0.78$ )

- >65 años 13% socios, participación en actividades grupales 4%.

- No oferta específica para grupos de RCV.

# ¿Se puede prescribir diferente?

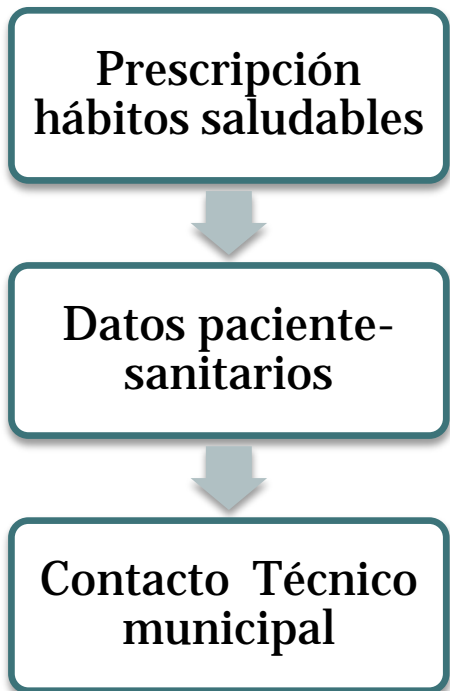
- Técnicos deportivos-sanitarios
- Programa:  
**“ De la pastilla a la zapatilla.  
Botikak gutxitu  
eta gehiago mugitu!”**
- Aprobación C. Salud y Ayuntamientos



**“DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA”; UNIDOS POR TU SALUD....  
“BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU!!!”; ZURE OSASUNAGATIK BAT EGINIK...**

# Receta deportiva

- Programa ATENEA:



Logo of the Basque Government and the text "Servicio Navarro de Salud" are visible at the top left of the form.

Paciente: PRUEBA PRUEBA, MAITE Centro: HUARTE Fecha: 26/05/2016

CPNA SIN DERECHO

Estilos de vida			
Actividad	Fecha inicio	Fecha fin	Observaciones
Adecuado a la edad, condición física y estado de salud	20/05/2016		Abono Cardio Salud

**ABONO CARDIO SALUD**

Contactar con:

Eva Sada..... Tfno Polideportivo Huarte

Nerea Romeo..... Tfno Polideportivo Olaz

- Caducidad 10 días. Tasas 2-10 euros

# Abono Cardio salud:

- Dirigido a RCV:
  - HTA
  - DM2
  - Obesidad
  - EPOC
- 3 sesiones/sem, guiadas:
  - En sala/aire libre
  - Fuerza/resistencia
- Continua





# Hidroterapia

- **Procesos articulares crónicos y fibromialgia:**
  - 4 semanas
  - 3 sesiones/sem de 1h de duración.
- **Trastornos afectivos o por estrés (síndrome del cuidador/a):**
  - 6 semanas
  - 3 sesiones/sem de 1h de duración.

# Seguimiento y evaluación

- Excel dinámico
- Evaluación:
  - Prescripción y Adherencia
  - Test pre y post:
    - IMC / TA / pulso/ Sat.O2
    - Fuerza
    - Agilidad/Marcha
    - Coordinación
    - Euroqol

5.1 (continuación) Cuestionario de salud EuroQol - 5D

**TERMOMETRO EUROQOL DE AUTOVALORACION DEL ESTADO DE SALUD**

Para ayudar a la gente a describir lo bueno o malo que es su estado de salud hemos dibujado una escala parecida a un termómetro en el cual se marca con un 100 el mejor estado de salud que pueda imaginarse y con un 0 el peor estado de salud que pueda imaginarse.

Nos gustaría que nos indicara en esta escala, en su opinión, lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de HOY. Por favor, dibuje una línea desde el cono donde dice "Su estado de salud hoy" hasta el punto del termómetro que en su opinión indique lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de HOY.

El mejor estado de salud imaginable

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0

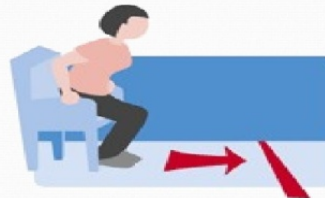
El peor estado de salud imaginable

Su estado de salud hoy

### 3. Timed up and go:

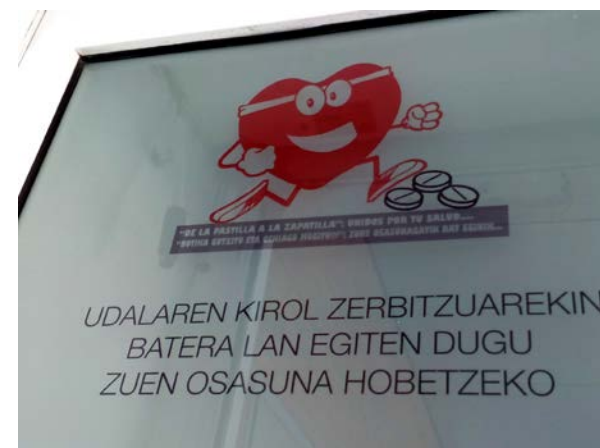
La posición inicial es de sentado en una silla apoyando la espalda en la silla y los brazos en cruz. A la señal de ¡Listos! y ¡Ya! Deben andar lo más rápido posible hasta el cono (situado a 3 metros) darle la vuelta y volver a sentarse con la espalda en contacto con la silla.

Se mide el tiempo que tarda en realizar la prueba, se toma desde el despegue de la espalda hasta el contacto de nuevo con la silla.



# Resultados

- Implantación Octubre 2016:
  - Ahora 35 pacientes:
    - 21 Cardios.+ 14 Hidroterapia
- Reunión Técnicos y monitores con sanitarios
- Test pre programa muy valorado por pacientes
- Test Nivel Salud: Hombres percepción de mejor salud





# Conclusiones



"DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA": UNIDOS POR TU SALUD...  
"BOTIKAK GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU!!!": ZURE OSASUNAGATIK BAT EGINK...

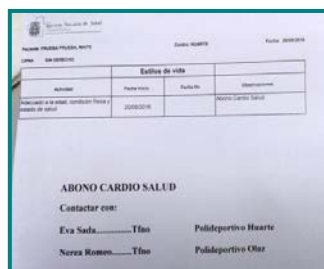
Estudio prescripción y utilización recursos comunitarios.

Trabajo conjunto técnicos deportivos-sanitarios

Programa: **"De la pastilla a la zapatilla. Botikak gutxitu eta gehiago mugitu"**

**Receta deportiva:**  
Abono cardio-salud. Hidroterapia

Evaluación (pre, post)



Estudio de vida			
Actividad	Fecha inicio	Fecha fin	Responsable
Prescripción de abono: cardiología (pre y post) de 2016	2016/01/01		María Carmen Salas

**ABONO CARDIO SALUD**  
Contactar con:  
Eva Sala.....Tfno      Paldesportivo Hwarte  
Nerea Roman.....Tfno      Paldesportivo Otae

- Crear una **red de salud** que facilite el cumplimiento de la prescripción de AF. Aumenta la adherencia al tratamiento y **empodera al paciente** en la búsqueda de salud.



"DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA"; UNIDOS POR TU SALUD...  
"BOTINA GUTXITU ETA GELIAGO HUGITU!!!"; ZURE OSASUNAGATIK BAT EGINK...

- *OMS: “conseguir que las opciones más saludables sean más fáciles de elegir.”*

