



## Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

### 284/84 - ¿EN QUÉ MEJORAN NUESTROS PACIENTES CRÓNICOS COMPLEJOS (PCC) CON UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA (PPAF) I EN SUS DOMICILIOS?

M. Gisbert Revilla<sup>a</sup>, N. Aubareda Benedi<sup>b</sup> y M. Casao Monteagudo<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Metgessa de Família. Consultori Cabrils. Barcelona. <sup>b</sup>DUE. Consultori Cabrils. Barcelona.

#### Resumen

**Objetivos:** Evaluar la efectividad del PPAF para promocionar la actividad física desde los Centros de Atención Primaria (CAP) y domicilios a partir de la adherencia a realizar una actividad física regular para la población PCC durante el año 2016. Objetivos específicos: evaluar la efectividad del estudio, describir la evolución de la calidad de vida relacionada con la salud medida con el cuestionario SF-12 y establecer mejores lazos sociales bien sea entre pacientes o con los cuidadores implicados.

**Metodología:** Estudio retrospectivo. Pacientes sedentarios o con un nivel bajo de actividad física. Pacientes que no presenten ninguna contraindicación a realizar un programa de actividad física. Pacientes con una aptitud física mínima para seguir el programa (deben poder desplazarse y levantarse de una silla de forma autónoma). Pacientes mayores de 60 años. Pacientes dispuestos a realizar un programa de actividad física con las características del PPAF, con una actividad mínima de un 80% bien sea en el CAP o revisada según pauta en domicilio por el cuidador principal.

**Resultados:** El 100% ha aumentado el nivel de actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud. Se evalúa mediante el cuestionario SF-12.

**Conclusiones:** Un 64,29% de los participantes han mejorado el parámetro de funcionalidad física; el 64,29% de los sujetos muestran mejoras en el componente físico global y el 71,43% muestran un mejor componente psicológico y cognitivo global.