



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

347/1306 - FOMENTANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

M. Burull Gimeno^a, O. Vicente Holgado^b, M. Miranda Caballero^b, E. Vélez Iglesias^a, M. Gázquez Pérez^a, M. González Ortega^a, A. Picas Jufresa^a, F. Torrabadella Fernández^b, G. de Torres Ramírez^a y R. Ruiz Bellido^b

^aMédico de Familia. CAP Carreras i Candi. Barcelona. ^bEnfermera de Familia. ABS Carreras i Candi. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Crear hábitos de vida saludables en pacientes afectados de hipertensión arterial, obesidad, diabetes. Mejorar su estado de salud valorándolo a través de cuestionarios antes y después de realizar el programa. Modificar su conducta en relación a la práctica de actividad física. Favorecer la socialización entre los asistentes al programa. Motivación para que continúen realizando la actividad física aprendida en el programa.

Metodología: Mediante el Programa d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES). Entre los meses de abril, mayo y junio se realizan sesiones de una hora de duración, dos veces por semana (martes y jueves de 12.00 a 13.00). Duración del programa tres meses. Material: gomas elásticas, pelotas, sillas, dossier de sesiones. Las sesiones constan de 10 minutos de calentamiento, 40 minutos de actividad física más intensa (ejercicios de fuerza, resistencia) y 10 minutos de estiramientos, relajación. Perfil de pacientes entre 44-89 años con actividad escasa o moderada, diagnosticados de hipertensión, obesidad, diabetes.

Resultados: Esta actividad se ha realizado durante cuatro años desde el 2013 hasta el 2017 (en la actualidad 2018 seguimos). Durante estos años, un total de 94 personas han llevado a cabo esta actividad. El 77% de los participantes disminuyó sus cifras de presión arterial sistólica (PAS). El 68% disminuyó sus cifras de presión arterial diastólica (PAD). El 45% disminuyó su índice de masa corporal (IMC).

Conclusiones: Fomentando la actividad física desde atención primaria, y realizando un programa con sesiones estructuradas en el tiempo, conseguimos mejorar la salud de nuestros usuarios, de nuestra población, ya que mejoran sus valores de presión arterial y su índice de masa corporal.

Palabras clave: Atención primaria. Actividad física. Salud.