

PREMIS FVMP AL BON GOVERN

“ENGUERA SÉ SALUDABLE”

CONCEJALÍA DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE ENGUERA
CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE ENGUERA
CONCEJALÍA DE SANIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ENGUERA



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la actividad física ha evolucionado y ha justificado su presencia en la mejora de la salud. Son muchos los autores/as, y por lo tanto la evidencia científica, que abogan por el ejercicio físico para prevenir, controlar y mejorar la aparición de patologías crónicas, temporales o para poblaciones especiales.

Por ello es de vital importancia conocer la fisiología del cuerpo humano, la fisiología clínica del ejercicio preventivo respecto a las diferentes patologías o poblaciones especiales y a su vez, la fisiopatología de las diferentes enfermedades. Todo ello, nos dará una posibilidad privilegiada para poder actuar, mediante el ejercicio físico, sobre los problemas de la enfermedad y no sobre las consecuencias.

En este contexto, espoleado por proyectos similares en otras poblaciones y teniendo como referencia el VIU ACTIU, nace la figura del “Enguera sé saludable”. Este es un servicio municipal de asesoramiento y prescripción de ejercicio físico individualizado y grupal, supervisado por profesionales de la actividad física y el deporte, en coordinación multidisciplinar con profesionales sanitarios y que se realiza en el Centro de Atención Primaria de Enguera utilizando las instalaciones deportivas municipales.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

La iniciativa persigue que los vecinos y vecinas de la localidad realicen más actividad física y que las personas que padecen alguna enfermedad crónica mejoren su estado de salud a través de la práctica deportiva. El programa se desarrollará bajo la supervisión de profesionales sanitarios del Departamento de Salud y expertos en actividad física y deporte, que trabajarán de forma coordinada y realizarán un seguimiento individualizado y grupal de los y las participantes.

El programa prestará especial atención hacia vecinos y vecinas con patologías crónicas en las que se haya demostrado que la práctica de ejercicio físico les supone una mejoría, o aquellas personas que estén en situación de sedentarismo de la población en general.

Este proyecto busca concienciar de la necesidad de contar con el profesional más preparado para llevar a cabo cualquier tipo de entrenamiento y supervisar la práctica de ejercicio físico saludable, el **preparador físico**.

Nuestros esfuerzos se han volcado en incidir en la actividad física como pieza clave en la salud de todos y cada uno de los ciudadanos (deportistas o no), intentando transmitir la necesidad de adquirir unos correctos hábitos de vida y de luchar contra el sedentarismo desde los primeros años de vida hasta el final del ciclo vital. En definitiva, entender que el ejercicio físico correctamente realizado es una de las mejores y más efectivas “medicinas” que existen.

JUSTIFICACIÓN

Gracias al ejercicio programado, conseguimos beneficios genéricos para la salud, sabiendo que más del 36% de la población española es sedentaria, según el ENSE.



Además, también conseguimos beneficios concretos para la prevención, control y mejora de las enfermedades crónicas. Según el SEMI, el 45% de la población española padece un proceso crónico, que según se avanza en edad, se aumenta a 4 procesos crónicos y se establece el porcentaje en el 70%.

Como dato importante, la inactividad física y la obesidad se relacionan con mayores tasas de morbilidad y mortalidad.

La población en general necesita de información contrastada y veraz, de las consecuencias que ocurren al practicar un estilo de vida poco saludable y a su vez de como evitarlo.

Es por ello, que este programa, es necesario para poder asesorar, y con ello, controlar y mejorar, a toda la población que padece algún tipo de patología crónica y para informar y prevenir a toda la población en general.

Frente a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres (englobadas en el término sexo), el término género alude a la condición social que establece las pautas de comportamiento y actitudes consideradas como apropiadas y diferentes para unas y otros. Estas pautas son aprendidas (a través del proceso de socialización), cambian con el tiempo y el contexto histórico y presentan grandes variaciones, tanto entre diversas culturas como dentro de una misma cultura. Sabemos que esas diferencias (biológicas, sexuales, culturales y sociales) entre hombres y mujeres tienen implicaciones en su salud y, por tanto, también en sus necesidades de intervención sanitaria y social. Introducir la perspectiva de género en el análisis de la salud supone reconocer la existencia de diferencias en el estado de salud de mujeres y hombres, que trascienden las causas biológicas y que son debidas a factores contruidos socialmente. Cuando esos factores sociales actúan de manera injusta en la salud de las personas, las diferencias se convierten en desigualdades, puesto que, en su génesis se encuentran unas relaciones de poder desigual entre mujeres y hombres, establecidas en un contexto sociocultural jerarquizado donde lo masculino tiene mayor valor.

METODOLOGÍA

Por un lado, el programa se centra en la planificación y programación de ejercicio físico en personas con patologías crónicas y poblaciones especiales. Serán los/as profesionales sanitarios del Centro de Atención Primaria y de Servicios Sociales, los encargados de determinar los y las participantes que accederán al programa, realizando una entrevista individualizada y un informe de derivación. Será el preparador físico, quien realice una evaluación inicial. Una vez determinada la condición física y el estado motivacional se pasará a las siguientes fases.

Por un lado, se realizarán acciones de dinamización comunitaria en salud; como una campaña de prevención, un “mapeo” de los activos y necesidades de la salud del municipio, la creación de rutas saludables o la organización de charlas formativas. También, se realizará una intervención donde se establecerá el ejercicio físico para cada paciente y las actividades grupales, en las que se trabajará principalmente la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, todo ello coordinado y supervisado por preparadores físicos.

El programa, que es gratuito para el usuario/a, tiene una duración de 42 semanas y permitirá mantener un seguimiento individual de cada persona participante por parte de los profesionales sanitarios y del deporte con el fin de mejorar sus resultados físicos y de salud.



Esta iniciativa se enmarca en el IV Plan de Salud de la Comunitat Valenciana desarrollado por la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública que tiene entre sus objetivos desarrollar en el ámbito de la atención primaria intervenciones dirigidas a ganar en salud y prevenir la aparición de enfermedades o lesiones e informar sobre alimentación y actividad física en las consultas del centro de salud para abordar diferentes problemas crónicos.

FORMAS DE INTERVENCIÓN

- Sesiones individualizadas en sala
 - o Ejercicio físico preventivo, planificado y personalizado
 - o Trabajo de capacidades físicas básicas respecto a la fisiología clínica de las diferentes patologías, respecto a los parámetros saludables.
 - o Cinta de andar/trotar, cicloergómetro, multiestación de fuerza, oxímetro, tensiómetro y pulsómetro.

- Sesiones grupales en pabellón, piscina o al aire libre
 - o Actividad física grupal
 - o Trabajo de capacidades físicas básicas respecto a la fisiología clínica de las diferentes patologías, respecto a los parámetros saludables.
 - o Diferentes materiales de pabellón, piscina e instalaciones al aire libre.

- Difusión estilo de vida activo y saludable mediante redes Sociales, eventos deportivos y charlas.
 - o Colegios, institutos, centros sociales, centros ocupacionales, amas de casa, jubilados.
 - o Promoción puerta a puerta (cartas, dípticos, etc.)
 - o Promoción RRSS (Instagram, TV, Facebook, etc.)
 - o Eventos deportivos Saludables

- Formación y colaboración
 - o Formación y planificación continua de profesionales (sanitarios, actividad física)
 - o Actividades Municipales



o Actividades Privadas

Por otro lado, el programa también se centra en realizar propuestas que posibiliten el empoderamiento de las personas y, especialmente de las mujeres. Es decir, proponer acciones que faciliten el desarrollo de capacidades y habilidades, tanto para el cambio personal como para la participación en los procesos sociales, orientados a la mejora de la salud, la autonomía y el autocuidado. Talleres que trabajan la autoestima, la asertividad o las habilidades de negociación en los programas de promoción de la salud afectivo-sexual a cualquier edad. Estos talleres vienen dirigidos por el departamento de Servicios sociales y en continua comunicación y colaboración con el área deportiva. Talleres propuestos:

- Taller empoderamiento.
 - Concienciar sobre cómo la sociedad influye sobre la autoestima de las mujeres a través de diferentes mecanismos.
 - Trabajar los diferentes componentes de la autoestima de forma individual.
 - Mostrar técnicas y actividades de autocuidado que puedan incrementar la autoestima de las mujeres.
- Taller prevención violencia de género.
 - Conocer los sistemas sociales que mantienen la violencia hacia la mujer.
 - Reconocer las diferentes formas de violencia de género.
 - Saber percibir los indicadores tempranos de violencia de género.
- Taller autoestima
 - Reconocer nuestros sentimientos y entender cuánto influyen en nuestro ser y estar.
 - Canalizar las emociones y adquirir habilidades para ello.
 - Mejorar relaciones interpersonales
 - Desarrollar la empatía
- Taller Inteligencia emocional
 - Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
 - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
 - Desarrollar una mayor competencia emocional.
 - Desarrollar la habilidad de automotivarse.
 - Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Taller Afectivo-sexual
 - Fomentar una adecuada adquisición del concepto sexo así como el concepto de sexualidad
 - Concienciar sobre la importancia de prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual
 - Aceptar la sexualidad como una dimensión fundamental de la persona que mediatiza nuestro ser
 - Saber expresar sentimientos, deseos y demandas a los demás, así como saber entender las de los otros asertivamente.

Conjuntamente a las sesiones de actividad física y los talleres, el programa se centra en proponer y realizar actividad física para la población en general (sin patologías) con el objetivo de mejorar la condición física y vitalidad de las personas, así como incidir en las relaciones sociales y autonomía personal.



CONTRATO Y HORARIO

En este primer año del programa “Enguera sé saludable” se ha optado por una colaboración con el club Balonmano Enguera, cuyos titulados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte son los encargados de realizar las funciones de preparador físico. El club factura al propio ayuntamiento las horas realizadas dentro del programa. El contrato forma parte de una contratación menor (hasta 15.000 euros más IVA) en su primera temporada, para pasar después a una futura bolsa de trabajo incluida en un programa de 3 años (posibilidad de uno más) ofertada por el Ayuntamiento, gestionada por el técnico deportivo y que consta de 30 horas semanales.

El horario se acoge a las necesidades del servicio, siendo principalmente por las mañanas el horario destinado específicamente al grupo de “sé saludable”, pero adaptándose a las particularidades de cada usuario.

¿CÓMO FUNCIONA?

1. PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR: El programa local tiene como referencia el conocido VIU-ACTIU, el cual ha servido como guía en el cual establecer adaptaciones centradas en el contexto local enguerino. Es un servicio municipal de asesoramiento y prescripción de ejercicio físico individualizado y supervisado por profesionales de la actividad física y el deporte, en coordinación multidisciplinar con profesionales sanitarios (médicos, enfermeros y fisioterapeutas, entre otros), y que se realiza en el Centro de Atención Primaria, servicios sociales y en las instalaciones deportivas municipales.

2. CRITERIOS DE ADMISIÓN: Los participantes, son derivados desde Atención Primaria y Servicios Sociales, por el médico y por la responsable del área social si cumplen unos determinados requisitos (Obesidad y/o sobrepeso, Diabetes II, FRCV, dolencias/patologías músculo-esqueléticas crónicas, depresión, riesgo de exclusión, etc).

3. DERIVACIÓN: La derivación es realizada por el médico o especialista de Servicios sociales, que discriminan si el participante precisa de tratamiento sanitario u otra terapia, antes de prescribir que acceda al programa de ejercicio físico. En el «Informe de derivación» se especifican los datos necesarios para la programación individual de ejercicio.

4. INDIVIDUALIZACIÓN DEL PROGRAMA: En la entrevista con el EDUCADOR FÍSICO (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; Educador físico), se le realiza una entrevista personal (cuestionario EQ-ED-5L y Classaf), y posteriormente un Test de Condición física (Senior fitness test).

5. ACTIVIDADES A REALIZAR POR USUARIOS CON PATOLOGÍAS: Una vez determinado su condición física y su estado motivacional hacia la práctica de ejercicio se le proponen dos LÍNEAS DE INTERVENCIÓN en función del perfil del paciente:

A) ACTIVIDAD AUTÓNOMA: cuyo ejercicio programado tiene principalmente base aeróbica (caminar), y se realiza de forma autónoma, a través de 6 circuitos que recorren los alrededores de Enguera. Los usuarios/pacientes reciben las indicaciones del Preparador Físico, respecto a las pautas a seguir en cuanto a las distancias, tiempos, frecuencia semanal, etc. Y a su vez, se va registrando la actividad de cada sujeto en el «diario de registro de seguimiento semanal».

B) GRUPOS GUIADOS: cuyos ejercicios se realizan en actividades grupales en las que se trabajan principalmente ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

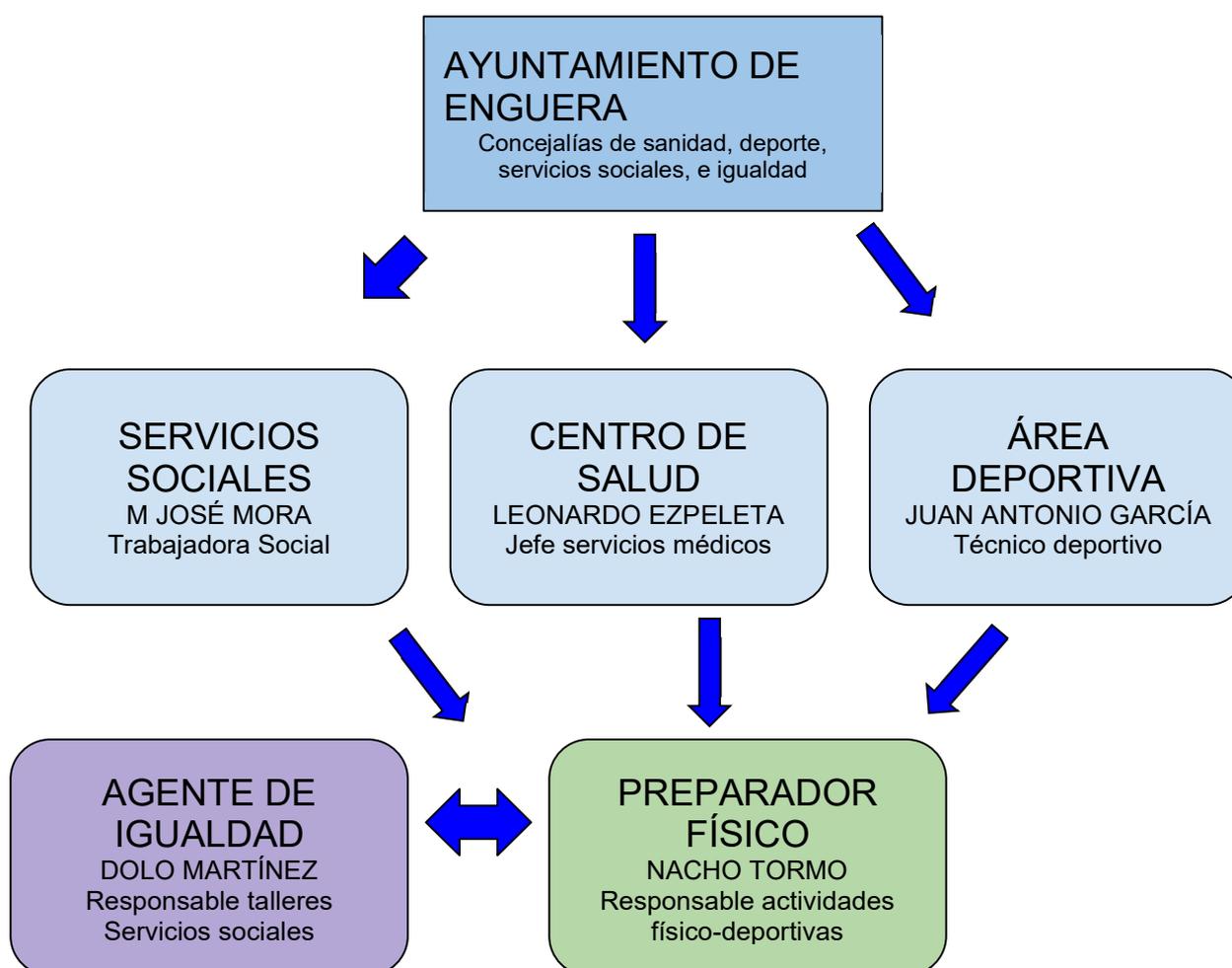


6. ACTIVIDADES A REALIZAR POR USUARIOS SIN PATOLOGÍAS

- a) Se ha creado un torneo de petanca, en el que participan 12 parejas. En este torneo participan personas de edades muy variadas, predominando las personas de la tercera edad, aunque también hay gente mucho más joven. El torneo empieza con una fase de grupos y termina con una final entre dos parejas, en la cual los ganadores del torneo recibirán un trofeo.
- b) Marchas de senderismo, que incluyen rutas por los lugares más bonitos de la sierra de Enguera.
- c) Iniciación a la marcha nórdica, donde se incide en la técnica específica de este deporte.

7. DURACIÓN: El programa es gratuito, y tiene una duración de 42 semanas (curso escolar). Cuando los participantes lo terminan, tienen preferencia en la reserva de cualquier actividad deportiva del resto de la oferta municipal.

ORGANIGRAMA



TEST UTILIZADOS

Cuestionario EQ-5D-5L.

En la primera parte del cuestionario se describe el estado de salud actual de los individuos a través de cinco dimensiones: movilidad, autocuidado, actividades cotidianas, dolor/malestar y ansiedad/depresión.

Cuestionario ClassAF

Cuestionario que pasamos al inicio del programa con la intención de saber el nivel de actividad física habitual en las personas participantes en el programa.

Senior Fitness Test

Test que pasamos al inicio del programa con la intención de hacer una valoración de la capacidad funcional de todas las personas participantes en el programa.

Test del Escalón 3 x 1minuto

Test que utilizamos para hacer una estimación del VO2max pico en personas sedentarias y adultas mayores. Lo utilizamos al inicio, mitad y final del programa.

Test de Estimación de 1RM

Test que utilizamos para hacer una estimación de 1RM en personas en máquinas y con personas con posibilidad de entrenar en el gimnasio. Lo utilizamos al inicio, mitad y final del programa.

El test SPPB para determinar el nivel de fragilidad

Con las siguientes pruebas, realizadas al inicio del programa, intentamos calificar el nivel de fragilidad de las personas participantes en el programa.

- Test de Equilibrio
- Test de Levantarse de la Silla
- Test de Velocidad de marcha en 4 meses

Test de riesgo de caídas

Valoramos mediante las siguientes pruebas, al inicio, a mitad y al final del programa, el riesgo de caída que tiene la persona. Test utilizado en personas mayores de 65 años o que sufran de problemas de estabilidad en la marcha.

- Caídas Recientes
- Time Up and Go
- Velocidad de la Marcha (6m)
- Deterioro cognitivo moderado

Cuestionario Par-Q

Cuestionario que realizamos al inicio del programa para todas las personas aparentemente sanas, con la intención de detectar posibles problemas sanitarios y cardiovasculares.

Riesgo Cardiovascular

Mediante el control de diferentes datos, realizamos el control de los factores de riesgo al inicio del programa y con todas las personas.



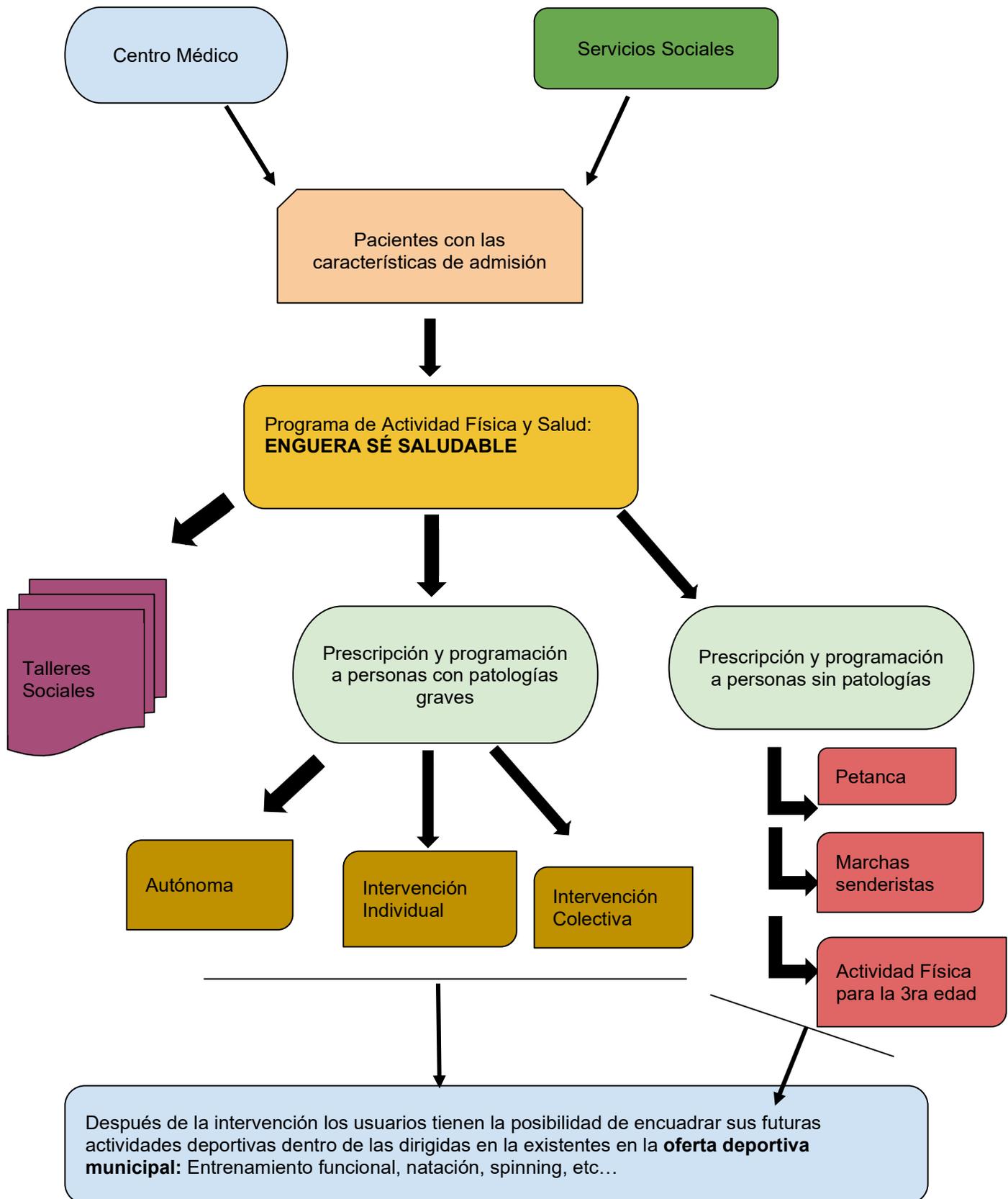
OBJETIVOS

El IV Plan de Salud 2016-2020 de la Generalitat Valenciana incluye entre sus diferentes estrategias la promoción de la actividad física, el envejecimiento activo y la prescripción de ejercicio físico desde atención primaria, como algunas de sus principales acciones estratégicas. En ese sentido, la coordinación con el ámbito deportivo municipal se plasma en los siguientes objetivos del programa:

1. Integrar en la Planificación Estratégica Deportiva Municipal, una mayor orientación a la salud de sus actividades deportivas, dotándola de medios y herramientas.
2. Promocionar en todos los segmentos de población una vida activa, saludable y los hábitos de actividad física.
3. La atención a poblaciones especiales en la práctica de la actividad física y el ejercicio físico con parámetros saludables.
4. Facilitar a los profesionales sanitarios recursos técnicos y humanos, para la recomendación y/o prescripción de actividad física y ejercicio físico orientado a la salud.
5. Promover el trabajo multidisciplinar y coordinado entre los profesionales sanitarios y los profesionales de la actividad física, para una mejor prestación de servicios asistenciales a los ciudadanos, con el objetivo del fomento de la práctica de la actividad física saludable.
6. Promocionar la práctica efectiva y real de la actividad física en todas las edades, en colaboración con el sector sanitario, desde todos los ámbitos, y especialmente aquellos más cercanos al ciudadano.
7. La difusión de información sobre los «recursos municipales para la salud» que dispone el municipio, utilizando el máximo de canales.
8. Colaborar en la formación continua de los profesionales de la actividad física y el deporte, así como con los profesionales sanitarios que participan en el programa.
9. La formación continua orientada a la mejora de las actividades deportivas municipales.
10. La colaboración con el Departamento de Salud de acciones de difusión y formación orientadas al fomento y práctica de la actividad física, la salud y los hábitos saludables.



ESQUEMA DEL PROGRAMA



TEMPORALIZACIÓN

La puesta en funcionamiento tendrá una temporalización de 10 meses, divididos en 4 bloques. Con la siguiente distribución:

1- Septiembre/Octubre/Noviembre – Presentación, información y primeros documentos e Inicio.

- Reuniones y definición del proyecto con el equipo multidisciplinar
- Charlas a diferentes colectivos
- Creación de diferentes dossiers informativos
- Creación de protocolos de actuación
- Compra de material
- Inicio de las sesiones grupales (OCTUBRE)
- Inicio de las sesiones individuales OCTUBRE

2- Diciembre/Enero/Febrero – Inicio

- Continuación de las sesiones grupales (ya en funcionamiento)
- Continuación de las sesiones individuales
- Charlas a diferentes colectivos (febrero)
- Modificación de protocolos de actuación
- Talleres conjuntos con Servicios sociales

3- Marzo/Abril/Mayo – Consolidación

- Consolidación de las sesiones individuales y grupales
- Charlas a diferentes colectivos

4- Junio – Evaluación

- Evaluación del proyecto
- Planteamiento de nuevas líneas a seguir
- Charlas a diferentes colectivos



PRESUPUESTO DE GASTOS

Nivel de inversión y de recursos públicos empleados para el proyecto octubre 2021 hasta diciembre 2021.

Conceptos	Euros
Ordenador portátil Lenovo	364,00 €
Material deportivo	1.574,20 €
Tapiz rodante	1.499,00 €
Material de control y readaptación Quirumed	510,20 €
Factura Club Balonmano realización actividades por Preparador físico PREPARADOR FÍSICO octubre	1.790,80 €
Factura Club Balonmano PREPARADOR FÍSICO realización actividades por Preparador físico noviembre	1.790,80 €
Factura Club Balonmano realización actividades por Preparador físico PREPARADOR FÍSICO diciembre	2.032,80 €
Total	9.561,80 €

*Como el programa durará hasta junio de 2022 habría que sumar a los gastos existentes las facturas de los meses venideros por la preparación física con el Club Balonmano por la realización de los talleres.



INFORMES DE EVALUACIÓN SOBRE OBJETIVOS, INDICADORES Y RESULTADOS ALCANZADOS

Enguera Sé Saludable		Registro de datos												
1- Pacientes remitidos por Servicios sociales y servicio médico														
Nombre	Sexo	Fecha de Inicio	Fecha de Final	Remitido por:	Diagnostico	Objetivos	Estado del Objetivo *	Revisión Objetivo (3 meses)	Revisión Objetivo (Final)	Indicadores	Aderencia **	Sesiones Individuales (Sesmas)	Sesiones Colectivas (Sesmas)	Observaciones
Paciente 1	Mujer	15/11/2021	1/12/2021	SM	Diabetes, Asma, Espondilolistesis, HTA, artrosis.	Evitar el Sedentarismo Potenciar musculatura MMII y Espalda				Nº de sesiones a la semana Test estimación IRM	1	0	0	No quiere venir al programa. Iniciamos la valoración por teléfono. Decide no asistir.
Paciente 2	Mujer	11/10/2021	Prevista: 31/05/2022	SM	ANGOR, Asma, F.A, Hernia L2,L3, HTA, Friboimialgia	Evitar el Sedentarismo Potenciar musculatura MMII y Espalda Reducir peso				Nº de sesiones a la semana Test estimación IRM Peso (KG)	4	2	2	
Paciente 3	Mujer	21/11/2021	Prevista: 31/05/2022	SS	Trastorno Bipolar, Ansiedad, Problema alimenario	Evitar el Sedentarismo Reducir peso Establecer relaciones personales de				Nº de sesiones a la semana Peso (KG) Nº de sesiones grupales	4	2	2	
Paciente 4	Hombre	19/10/2021	Prevista: 31/05/2022	SM	Trastorno Bipolar	Evitar el Sedentarismo Establecer relaciones personales de Fortalecer musculatura de MMII				Nº de sesiones grupales Test estimación IRM	4	2	2	
Paciente 5	Hombre	15/10/2021	Prevista: 31/05/2022	SM	Hipercolesterolemia, Diabetes, IAM	Reducir los niveles de glucosa en Iniciar rutina de ejercicio físico Reducir los niveles de colesterol				Control de Azúcar Nº de sesiones de Act Física a la semana Control de colesterol en sangre	2	2	2	Paraliza el programa para atender a su madre. Se encarga de atenderla durante todo el día
Paciente 6	Mujer	21/10/2021	-	SM	Síndrome Ansioso Depresivo, infarto de Miocardio Controlado	-	-	-	-	-	-	0	0	No quiere venir
Paciente 7	Mujer	11/11/2021	Prevista: 31/05/2022	SM	Diabetes Mellitus controlada, Síndrome coronario agudo (2004) Controlado, Taquiarritmia	Reducir los niveles de glucosa en sangre Establecer rutina de ejercicio físico				Control de Azúcar Nº de sesiones de Act Física a la semana	5	2	2	

LEYENDA

*		Conseguido
		En Proceso
		No Conseguido
**	1- No viene	
	2- Viene 1 vez cada dos semanas	
	3- Viene 1 vez por semana	
	4- Falla esporádicamente	
	5- Viene siempre	

