

# Plan de Implantación Progresiva para la prescripción de la actividad física en la atención primaria de salud en Catalunya (PIP)

AUTOR: Mario Lloret Riera

## RESUMEN

El *Pla d'Implantació Progressiva per a la prescripció de l'activitat física a l'atenció primària de salut a Catalunya (PIP)*, es un programa impulsado por el *departament de Salut* y la *Secretaria General de l'Esport* con el objetivo de reducir los hábitos sedentarios, fomentar la práctica deportiva de la población catalana y reducir el gasto público sanitario.

Para llevar a cabo este Programa en los Centros de Atención Primaria de Catalunya hemos de hacer posible que las personas que conforman los equipos de primaria (médicos y enfermeros/as) puedan prescribir y recomendar actividad física como una estrategia terapéutica y, también, como recurso de prevención y promoción de la salud. Con el establecimiento de un proceso consensuado de selección y derivación de pacientes se hará una evaluación para iniciar el programa de ejercicios que estarán supervisados por profesionales con una formación adecuada y se facilitará e incentivará a los pacientes para mantener la actividad física a largo plazo.

Por ello, hemos previsto un modelo en el cual los especialistas en medicina del deporte puedan hacer de consultores y promotores de los equipos de primaria cuando éstos lo consideren procedente. Es decir, estarían presentes en las áreas básicas de Salud.

El objetivo del Plan es llevar a cabo una campaña dirigida a toda la población, especialmente a los colectivos de gente sedentaria y semisedentaria, para que se incorporen a un **programa de actividad física** con finalidades saludables, así como conseguir en los próximos años unos mayores estándares de salud de la población gracias a los beneficios de este programa de ejercicio físico con finalidades saludables.



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa



TOLOSAKO UDALA



Pero el programa está dirigido –también– a personas con enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, y las dislipemias que sean tributarias de programas de ejercicio físico.

Sinérgicamente, se propone mejorar la dieta de la población con consejos sencillos y persistentes y que se caractericen por moderar el consumo de calorías y aumentar el consumo de vegetales.

La consecución de estos objetivos, aparte de mejorar la salud de la población de manera inmediata, repercutirá en un ahorro en la factura sanitaria de Catalunya que podría oscilar entre los 280 y 300 millones de euros en los próximos 15 años.

Los programas de actividad física dirigidas a las personas tributarias, se prescriben según diferentes posibilidades:

- Recomendación General: Prescripción directa y fácil de ejercicio por parte del equipo de primaria según un abanico de pautas estandarizadas y limitadas. El objetivo es que puedan hacer actividades físicas que ya se contemplan dentro del propio municipio (caminadas, pedaladas, nadar, gimnasias de mantenimiento en los casales, tai-txi,...)
- Recomendación con Asesoramiento: Recomendaciones generales o específicas que se hacen a una persona con una hoja de seguimiento y que se controla periódicamente desde el centro de atención primaria (médico de primaria, médico del deporte o servicio de enfermería).
- Recomendación de derivación al especialista: Derivación al médico del deporte desde el área básica de Salud en los casos más difíciles o con riesgo, para que se haga un Informe Médico de Prescripción del Ejercicio y lo derive al Técnico en Salud (licenciado en ciencias de la actividad física y deporte -CAFE-) para la inclusión de los pacientes en programas específicos y adaptados, grupos u otras modalidades que localmente estén disponibles en las instalaciones, según su criterio.

Concedores que la actividad física es un buen medio de mejora de la salud y de la calidad de vida, el *departament de Salut* y la *Secretaria General de l'Esport* están decididos a impulsar este programa por toda Catalunya durante el periodo 2007-2010



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa

*Kirrolarte*

TOLOSAKO  UDALA



(para extenderlos a unos 350 municipios, más de 400 CAP's y más de 250 instalaciones), en beneficio de los ciudadanos/as de nuestro país.

Dr. Mario Lloret

**Unidad d'Esport i Salut del CCE**

Barcelona, 6 de julio de 2006