



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



El papel del personal sanitario en la promoción de la actividad física

AUTOR: Gonzalo Grandes Odriozola

RESUMEN

La inactividad física se reconoce internacionalmente como un problema de salud pública, ya que afecta a la mayoría de la población de los países más industrializados y genera una gran carga de enfermedad. Esto justifica que la promoción de la actividad física sea considerada una prioridad por los gobiernos de estos países. También se trata de un problema clínico, ya que además de lo anterior, la inactividad física se asocia en un mismo individuo con otros factores de riesgo, que de forma habitual se manejan en las consultas médicas, como las dislipemias, la hipertensión arterial, la obesidad, el abuso del alcohol, el tabaquismo, etc.

Sin embargo, las investigaciones realizadas desde los años 80 muestran que las intervenciones de promoción de la actividad física no han conseguido de forma clara que las personas sedentarias dejen de serlo, alcanzando los niveles mínimos de actividad física, que actualmente se recomiendan.

Ante esta situación es lógico que los profesionales de la salud intenten aportar su granito de arena. Y son los profesionales de atención primaria de salud (APS) los que lógicamente se ven más llamados a ello, mientras los profesionales hospitalarios se dedican al tratamiento de enfermedades, más que a su prevención. La APS es el nivel más accesible de todo el sistema de salud, donde toda la población contacta de forma repetida, año tras año, con unos profesionales que gozan de gran credibilidad por parte de los usuarios, a la hora de tomar decisiones respecto a su salud.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



Los expertos en promoción de la salud reconocen que el entrenamiento de los profesionales sanitarios como agentes de promoción de la salud puede tener un gran impacto sobre aquellos pacientes que reciban la intervención, ya que ésta se realiza de forma muy personalizada y genera un gran compromiso. Pero desconocemos en gran medida cuáles son los ingredientes activos eficaces para abordar de forma eficiente este tipo de cambios de conducta, en las condiciones reales de trabajo del médico de familia o del profesional de enfermería de APS.

Desde esta perspectiva, en esta ponencia se expondrá cuál es el papel que juegan y pueden jugar los profesionales sanitarios en la promoción de la actividad física, basándose en tres fuentes de información: (1) lo que dicen los científicos que han evaluado los resultados de las intervenciones de promoción de la actividad física realizadas en APS, (2) la experiencia de la propia Unidad de Investigación de Atención Primaria de Bizkaia en la planificación y evaluación de programas innovadores de promoción de la actividad física en APS, y (3) la opinión de los protagonistas: los propios profesionales de APS de Osakidetza / Servicio Vasco de Salud.

Hasta la fecha se han publicado cerca de 40 estudios evaluando la promoción de la actividad física en APS y al menos 10 revisiones. Aproximadamente 20 ensayos clínicos aleatorios, seleccionados por superar unos mínimos requisitos metodológicos, han sido objeto de dichas revisiones. Todos ellos se han realizado en países como USA, UK, Australia, Nueva Zelanda, Holanda y Canadá. La conclusión es que no está claramente demostrada la efectividad de los programas de promoción de la actividad física en APS.

Aunque algunos de estos estudios encuentran resultados moderados a corto plazo, las investigaciones realizadas hasta la fecha han prestado poca atención a la capacidad de generalización de sus hallazgos. Son muy pocos los estudios que se han realizado en la práctica clínica habitual, sin alterarla por motivo de la investigación o sin incorporar recursos adicionales. Todo ello genera dudas acerca de si los limitados hallazgos de dichos estudios pueden generalizarse a la realidad del día a día de la APS.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



Por ello, la Unidad de Investigación de Atención Primaria de Bizkaia puso en marcha un ensayo clínico aleatorio en 2003, dirigido a evaluar la efectividad en la práctica clínica habitual de las intervenciones de promoción de la actividad física, realizadas por el médico de familia en sus condiciones habituales de trabajo. Se incluyeron en estudio 4928 personas sedentarias, de entre 20 y 80 años, que realizaron las mediciones basales de actividad, forma física y calidad de vida. Los 59 médicos de familia que las atendían fueron asignados aleatoriamente a la realización del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física (PEPAF), para el que fueron entrenados, o al grupo de control.

Este estudio muestra que la promoción de la actividad física puede integrarse en la práctica clínica de APS, logrando resultados relevantes si se realiza una prescripción correcta, dedicando un mínimo tiempo a la negociación de un plan de actividad física con los pacientes. Por el contrario, el consejo médico acompañado de materiales escritos de apoyo no ha mostrado resultados significativamente superiores a los del grupo de control. Se trata además de programas relativamente eficientes, ya que únicamente es necesario realizar un plan de actividad física con 5-10 personas sedentarias que deseen realizarlo, para lograr que una de ellas pase a activa como consecuencia del PEPAF.

Finalmente, se expondrán los resultados preliminares de un estudio cuyo objetivo es conocer la opinión de los profesionales de APS de Osakidetza / Servicio Vasco de Salud, sobre la utilidad y factibilidad de los modelos teóricos y de intervención propuestos para integrar la promoción de la salud en la práctica clínica habitual de APS. Para ello, durante los meses de enero a abril de 2006 se han realizado 5 sesiones estructuradas de revisión, estudio y discusión entre un grupo de ellos, con especial interés y experiencia en las tareas de integrar la promoción de la salud en los centros de atención primaria.

Se trata de un grupo multidisciplinar compuesto por 12 personas, médicos y enfermeras de atención primaria, epidemiólogos, especialistas en medicina preventiva y en educación para la salud, psicólogos, sociólogos e investigadores en el tema. Antes de



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



TOLOSAKO UDALA



cada sesión se les aportaba bibliografía seleccionada sobre revisiones de modelos teóricos de cambio de conducta, variables mediadoras en este proceso y efectividad de diferentes modelos de intervención: consejo, entrevista motivacional e intervención comunitaria. En las sesiones se realizaba un dialogo interactivo provocado por presentaciones de sub-temas distribuidas entre los miembros del grupo.

Tras analizar la factibilidad de los modelos teóricos y estrategias de intervención que hoy día se proponen para la promoción de hábitos saludables en el ámbito de la atención primaria de salud, todos los participantes consideraron viable la incorporación de intervenciones de promoción de hábitos saludables dentro de las actividades de los centros de salud, e hicieron propuestas para salvar los actuales obstáculos a la promoción de la salud en APS, tanto a nivel de los centros de salud y de la organización sanitaria, como a nivel del entorno social.

Como conclusión final el grupo constató que las propuestas discutidas para la mejora en el desarrollo e implantación de actividades preventivas en APS, coinciden en parte con las evidencias científicas y las recomendaciones proporcionadas por los organismos internacionales relacionados con la promoción de la salud. Sin embargo, se consideró necesario contrastar sus recomendaciones y propuestas con otros grupos de profesionales y con los propios usuarios involucrados en programas de promoción de la salud.

No hay duda de que las intervenciones de promoción de la actividad física son complejas y presentan desafíos y barreras hoy todavía desconocidos, que deben ser investigados. Por supuesto que si, por ejemplo, se tratara de productos farmacéuticos a los que se pudiera atribuir algunos de los conocidos beneficios de la actividad física, todos los laboratorios estarían invirtiendo y patrocinando esta investigación. Pero no es el caso. Se trata de preguntas de investigación que requieren estudios multicéntricos de gran envergadura y no generan productos de mercado de interés para la iniciativa privada. Por tanto, la promoción de la salud, que no tiene detrás un gran mercado bio-médico, difícilmente progresará si no es apoyada decididamente por los poderes públicos.