

# “El Ejercicio Te Cuida” promueve salud y previene dependencia

Este programa pionero da un papel primordial al médico de Familia como dinamizador del ejercicio físico entre los mayores

La Junta de Extremadura, a través de las consejerías de Sanidad y Consumo, Bienestar Social y Cultura, y Universidad de Extremadura, con la colaboración de la administración local, ha puesto en marcha un programa pionero de fomento del ejercicio físico entre los mayores de 65 años que consiste básicamente en potenciar la práctica del ejercicio físico por parte de las personas mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia.

El objetivo de esta iniciativa es innovar para mejorar la calidad de vida de los mayores que padezcan alteraciones metabólicas (hipertensión arterial, diabetes, artrosis) o ansiedad/depresión de forma continuada, eficiente y preservando su autonomía personal, ofreciendo en todos los municipios de Extremadura, un programa físico especializado, medido, y evaluado en resultados, en términos de ganancia de salud y calidad de vida” coordinando la atención primaria, la atención al bienestar social y el plan de dinamización deportiva. Por lo tanto, el programa se enmarca en el Programa “Extremadura te Cuida” y “Plan de Dinamización Deportiva”.

## INNOVACIÓN

Este programa “El Ejercicio Te Cuida” pretende innovar de forma pionera internacional para reforzar el carácter preventivo y positivo del cuidado y mejora de la calidad de vida de los extremeños desde diferentes consejerías tal como recomienda la Organización Mundial de Salud –“el Sistema de Salud no debe limitarse al ámbito sanitario clásico”. Si bien la eficacia del ejercicio físico para la mejora de la salud ha sido com-

probada en investigaciones controladas, su efectividad al aplicarlo en la realidad a grandes grupos de población ha sido más limitada debido a las dificultades de reclutamiento, prescripción-asesoramiento específico y adherencia a los programas.

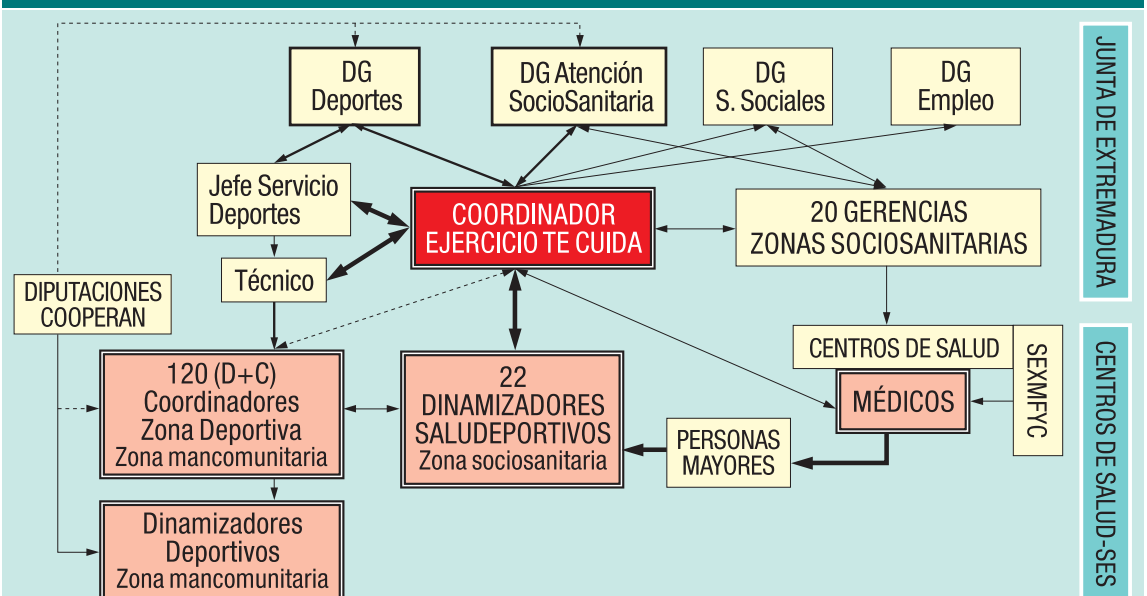
Una investigación previa financiada por el Plan Regional de Investigación de Extremadura, cuyo investigador principal fue el doctor Narcís Gusi, de la Universidad de Extremadura, permitió verificar la gran eficiencia y equidad de un modelo en atención primaria para promocionar el suficiente nivel de ejercicio físico para la salud en personas con un perfil distinto al que ya está utilizando los servicios disponibles en la actualidad (autónomos como el plan de dinamización deportiva, municipales, y privados) que es menor al 4% de la población mayor de 65 años.

Este proyecto será pionero internacionalmente por lo que es oportuna una evaluación adecuada y requiere de una formación profesional específica de los agentes que han de implementarlo por lo que pueden considerarse en periodo de formación para mejorar sus capacidades profesionales.

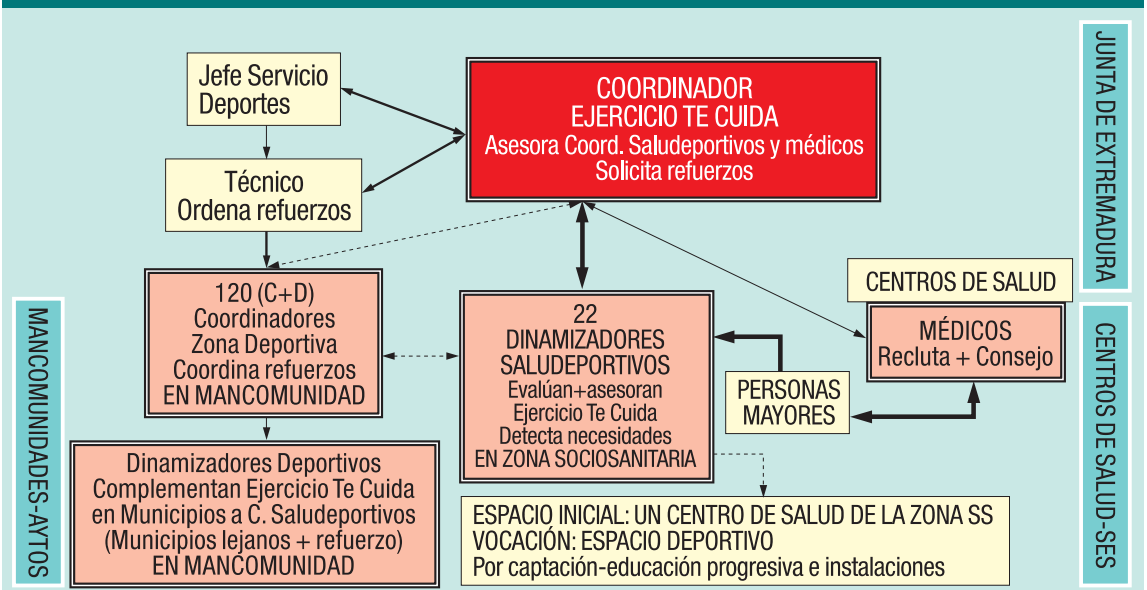
## RECURSOS

La Junta de Extremadura, sensible a las necesidades de sus mayores y del sistema sanitario, ha puesto recursos humanos, económicos, y estructurales necesarios para que pueda innovarse en la realidad, y la Universidad de Extremadura dispone de recursos humanos con experiencia para coordinar la innovación, formar a los profesionales que han de aplicarla y evaluar los resultados de esta aplicación pionera en una población amplia.

## MEDIDA EL EJERCICIO TE CUIDA: ORGANIGRAMA GENERAL



## MEDIDA EL EJERCICIO TE CUIDA: ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMIENTO ESPECÍFICO COTIDIANO



## Modelo de funcionamiento

El médico de Primaria remitirá a los mayores con criterios de inclusión, a un dinamizador saludeportivo especialmente entrenado y asignado a su zona sociosanitaria para atenderlos, asesorarles, emitir un informe y si es pertinente incorporarlo a un grupo que caminará y realizará ejercicios adecuados para su bienestar y al tiempo recibirán charlas que incluyen educación para la salud y nutrición. Las ventajas de este sistema es su gran capacidad de captación y adherencia, seguridad, sencillez y eficiencia. Mejora de la salud, y calidad de vida, previene la dependencia y disminuye el gasto sanitario.

Se incluyen en este programa las personas con más de 60 años con sobrepeso-obesidad moderada, diabetes mellitus tipo II o hipertensión arterial moderada sin contraindicaciones para caminar 15 minutos seguidos en compañía (pacientes con demencia o problemas sociales severos, alteraciones cardiovasculares severas, etc.). Se remitirán hasta 120 personas por cada técnico saludeportivo del programa asignado a una zona sociosanitaria.

En este proceso, primero el director del programa elaborará y presentará a los diferentes agentes involucrados (médicos de familia, técnicos deportivos, responsables municipales, centros de mayores, etc.) el programa general y sus protocolos específicos de actuación. Formará específicamente a los técnicos saludeportivos para la evaluación, aplicación del ejercicio y seguimiento del programa. Asimismo, asesorará-atenderá las consultas de los diferentes implicados. En segundo lugar, el paciente iniciará el proceso con los médicos de familia que cribarán y derivarán a la Unidad de Ejercicio y Salud de la zona sociosanitaria correspondiente los pacientes con el perfil adecuado -mediante volante estandarizado indicando las características de las personas que a la vez servirá de consejo médico de ejercicio físico.

Esta Unidad de Ejercicio y Salud de zona recibirá y evaluará al paciente para asesorarle y motivarle para efectuar ejercicio físico en los servicios ofrecidos disponibles más adecuados. Así, según el perfil del paciente-ciudadano se le aconsejará integrarse en los grupos dirigidos por el propio programa “El Ejercicio Te Cuida”, o bien se le sugerirán otros recursos del municipio-mancomunidad (deportes o bienestar social) o autónomos. Se emitirá un breve informe estandarizado sobre el nivel de calidad de vida relacionada con la salud y la condición física de cada persona. Los dinamizadores saludeportivos evaluarán al inicio y a cada 3 meses a las personas implicadas y a un grupo control de la misma edad.

Por su parte, el director preparará informes ante la Comisión Mixta de Seguimiento del Programa para orientar los acuerdos de la misma. La Comisión estará formada por un representante de cada consejería implicada, un representante de la UEx y el Director del Programa.

Los organigramas muestran que el director del programa coordinará directamente a 22 dinamizadores saludeportivos asignados uno a cada una de las 20 diferentes zonas sociosanitarias, y otros dos asignados específicamente a una de las capitales de provincia -Cáceres y Badajoz-. Estos dinamizadores evaluarán a las personas remitidos por los médicos, y detectarán las necesidades de aplicar el servicio en poblaciones de cada zona alejadas de las poblaciones de actuación directa del dinamizador saludeportivo.

El director del Programa trasladará estas necesidades al jefe de Servicio de Deportes, o técnico asignado, para que coordine la acción con los técnicos deportivos del Plan de Dinamización Deportivo responsables de las áreas. De esta manera se aplica la subsidiaridad entre el Plan y el Programa.



Los mayores mejoran con el ejercicio su calidad de vida.