

Especialización en Economía y Gestión de la Salud

Trabajo Final de Especialización

Autora: Katlyn Marianela Serial

**PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y
PROMOCIÓN DE LA SALUD**

2013

Citar como: Serial, K. M. (2013). Programa: actividad física y promoción de la salud. [Trabajo Final de Especialización, Universidad ISALUD]. RID ISALUD.. RID ISALUD.

INDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCION	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA A ABORDAR	5
FUNDAMENTACION	5
POBLACION DESTINATARIA	6
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS	6
DESARROLLO	8
ACTIVIDADES DE LA UNIDAD	8
RECURSOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD	9
CATEGORIZACION DE PACIENTES	11
RESULTADOS. PROPUESTA INDICADORES	14
CONCLUSIONES	15
BIBLIOGRAFIA	16
ANEXOS	17

RESUMEN

La promoción de actividades físicas aparece como un objetivo de la promoción de la salud, debiendo estar sistemáticamente integrada a las políticas públicas de salud. En este contexto es importante contar con una Unidad, dentro de los organigramas del sector institucional responsable de la salud para llevar adelante un programa que relacione la Actividad Física y la Promoción de la Salud, para evaluar en forma multidisciplinaria la condición física de todo aquel que se inicie en la actividad física, así como también del deportista recreativo y competitivo de la ciudad de Corrientes.

Si se quiere alcanzar un nivel superior de salud y asistencia sanitaria es indispensable mejorar la gestión de los servicios sanitarios. Sin una gestión eficaz, no serán muy útiles los intentos de mejorar la organización, la estructura y el funcionamiento de esos servicios.

El presente trabajo, propone una propuesta de llevar adelante un Programa sobre Actividad física y promoción de la salud, desarrollando un esquema de funcionamiento de la Unidad que debería llevarlo a cabo.

El objetivo es poder evaluar en forma multidisciplinaria la condición física de todo aquel que se inicie en la actividad física, así como también del deportista recreativo y competitivo de la ciudad de Corrientes. Evaluar el área psíquica en situaciones determinadas. Siendo la población objetivo muy heterogénea, desde jóvenes y adultos que se inician en la actividad física hasta deportistas de competición.

Se describen las actividades a desarrollar en cada Área, la necesidad de recursos para ponerla en marcha, una categorización de los pacientes de la población objetivo y finalmente se propone una serie de indicadores para la evaluación del Programa.

Palabras clave: actividad física – promoción salud – categorización - indicadores

INTRODUCCION

Durante los últimos años estamos asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costos de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables.

La promoción de actividades físicas aparece como un objetivo de la promoción de la salud, debiendo estar sistemáticamente integrada a las políticas públicas de salud. También se deben integrar las actividades físicas a los protocolos terapéuticos (en particular de patologías crónicas de relevancia como el cáncer, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares etc.).

Es por ello que el promover y mantener estilos de vida activos en toda la población debe ser una meta de política pública tendiente a promover en la población conocimientos, actitudes y comportamientos positivos sobre la actividad física regular y sus beneficios

En este contexto es importante contar con una Unidad, dentro de los organigramas del sector institucional responsable de la salud para llevar adelante un programa que relacione la Actividad Física y la Promoción de la Salud, para evaluar en forma multidisciplinaria la condición física de todo aquel que se inicie en la actividad física, así como también del deportista recreativo y competitivo de la ciudad de Corrientes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA A ABORDAR

Existe una amplia evidencia científica que sustenta el reconocimiento mundial de la actividad física, deporte, educación física y recreación como factores protectores de la salud física, mental y social: razón por la cual se han posicionado como parte de los temas fundamentales en promoción de la salud y estilos de vida saludable. Asimismo los estudios han demostrado que el sedentarismo representa un factor de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles

FUNDAMENTACION:

Surge la necesidad de la realización de este tipo de unidad, debido a la necesidad de crear conciencia de vida saludable en la población ya que está ampliamente probado en la literatura la relación entre actividad física y prevención de diversas enfermedades, especialmente las cardiovasculares y dada la falta de un equipo multidisciplinario que evalúe el estado de salud en forma integral de todo aquel que vaya a realizar ejercicio físico, así como también del que ya lo realiza, para detectar en forma anticipada las posibles lesiones y/o complicaciones, que resultasen de su práctica, en la provincia de Corrientes, a fin de poder prevenir en forma primaria y/o secundaria su aparición.

Asimismo, esto permitirá generar las condiciones necesarias para poder establecer datos epidemiológicos y estadísticos a nivel local, y a partir de ellos realizar las modificaciones a posteriori necesarias para mejorar la salud de la población.

Los datos epidemiológicos y estadísticos nos permitirán realizar una buena planificación para gestionar mejor las políticas de salud de la población.

Planificar consiste en identificar problemas (actuales y futuros), fijar prioridades de intervención para implementar soluciones, determinar si estas están dentro de la capacidad de acción de quien planifica, identificar los factores que determinan el

estado de cosas consideradas insatisfactorias, establecer los cursos de acción posibles, determinar responsabilidades en la ejecución de las soluciones propuestas y definir los procedimientos de evaluación que permitan monitorear si los resultados están dentro de lo esperado y contemplar los resultados de las evaluaciones realizadas.

POBLACION DESTINATARIA:

- Población desde 14 y hasta 65 años inclusive, de ambos sexos, sedentaria que quiere comenzar un plan de actividad física con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades
- Deportistas recreativos y de nivel competitivo que desean mejorar su rendimiento y preservar la salud.
- Escolares mayores de 14 años, participantes de competencias Interescolares.
- Atletas del Ministerio Desarrollo Humano y juegos competitivos Nacionales y Provinciales.
- Personal hospitalario del programa "Hospital saludable"
- Individuos con patologías crónicas (asma bronquial, Hipertensión arterial), que realicen o deban realizar ejercicio físico. (Actividad física adaptada).

OBJETIVO GENERAL:

Evaluar en forma multidisciplinaria la condición física de todo aquel que se inicie en la actividad física, así como también del deportista recreativo y competitivo de la ciudad de Corrientes. Evaluar el área psíquica en situaciones determinadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Realización de exámenes médicos pre-participación deportiva desde el punto de vista cardiológico, traumatológico y nutricional, para detectar condiciones que puedan limitar y/o modificar la participación y/o realización e actividad física; así como

también detectar patologías que favorezcan las injurias vinculadas con la práctica deportiva.

Realizar asesoramiento multidisciplinario, acorde a cada caso.

Mejorar la condición física y nutricional de la población descripta, para optimizar el rendimiento físico.

Lograr un adecuado entrenamiento mental a través del apoyo psicológico, particularmente al deportista de elite.

Realizar evaluación y rehabilitación quínésica adecuada a cada caso en particular.

Realizar examen bucodental para prevenir y/o tratar lesiones bucodentales que puedan significar un factor negativo para la actividad deportiva.

METODOLOGIA

La propuesta se realizará conforme a antecedentes existentes en otros servicios de salud, tanto nacionales como internacionales.

Para determinar su viabilidad se harán entrevistas a actores claves de las áreas que deben intervenir en la conformación de la Unidad.

DESARROLLO

La necesidad de contar con un espacio institucional para llevar adelante el Programa: Actividad física y promoción de la salud, no se resuelve con la sola creación, sino que deben estar claramente definidas las actividades que deberá llevar adelante, las distintas áreas que la compondrían y los recursos necesarios. Se detalla la propuesta:

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD:

AREA NUTRICION:

Consulta nutricional: evaluación y asesoramiento nutricional del deportista o de todo aquel que se inicie en la actividad física, con elaboración del plan de alimentación acorde a cada caso.

Evaluación morfológica por antropometría para estimar la composición corporal para el deportista amateur y de alto rendimiento.

AREA MÉDICA: se realizaran las siguientes evaluaciones:

Historia clínica-cardiológica

Electrocardiograma

Eco cardiograma bidimensional, prueba de esfuerzo y espirometría en los casos en que este indicada.

Examen traumatológico para la prevención de lesiones, un diagnostico precoz y adecuado tratamiento conservador o quirúrgico.

Examen médico oftalmológico. Exploración física.

Pruebas de funciones visuales según el deporte.

AREA KINESIOLOGIA:

Orientar-educar con el fin de preservar en óptimo estado el aparato locomotor.

Valoración y recuperación integral de las lesiones derivadas de la práctica deportiva.

AREA EVALUACION Y ENTRENAMIENTO FISICO:

Evaluaciones funcionales (valoración de potencia, capacidad anaeróbica, fuerza explosiva, etc.)

Determinación del VO₂ máximo en forma indirecta.

AREA ODONTOLOGICA:

Valoración del estado buco dental. Eventual tratamiento

AREA PSICOLOGIA:

Apoyo psicológico y entrenamiento mental para deportistas competitivos.

UNIDAD DE FACTORES DE RIESGO

RECURSOS NECESARIOS PARA LA UNIDAD

A) Recursos Humanos del Hospital J. R. Vidal

Medico nutricionista

Medico Cardiólogo

Médico traumatólogo

Kinesiólogo

Oftalmólogo

Odontólogo

Profesor Educación Física

Psicólogo de Servicio Salud Mental

Personal para trabajo de informática

Alumnos pregrado Kinesiología y Fisiatría. Cátedra Kinefilaxis en Medicina del Deporte. Universidad Nacional del Nordeste.

B) Equipamiento

Equipo de antropometría

Electrocardiógrafo

Multimedia (computadora, impresora, notebook, cámara filmadora)

Equipo kinesico para rehabilitación

Bicicleta ergométrica con carga de trabajo KCR112

Espacio físico para un sector de pesas libres con banco, mancuernas, barras.

Multigym

Cinta de trote KR 320

Plataforma ergojump o test de Bosco

Formulario deporto lógico específico (ver anexo)

Material de librería

C) Infraestructura

Consultorios externos del Hospital J.R.Vidal

D) Recursos financieros

Ministerio de Salud de la Nación. Programa *Argentina Saludable* .FESP.

Ministerio Salud Pública de la Provincia de Corrientes.

D) Presupuesto de tiempo

3 a 5 años.

CATEGORIZACION DE PACIENTES: POBLACION OBJETIVO

A) *Población sedentaria*: se incluye a aquellos individuos que realizan menos de 30 minutos diarios de actividad física regular tres veces por semana.

Se realizara anamnesis, examen físico, electrocardiograma.

- Laboratorio: en menores de 21 años con antecedentes en uno o ambos padres de dislipidemias familiares o diabetes.

En mayores de 21 años sin exámenes en los últimos 5 años.

Ergometría: -Pacientes de alto riesgo que incluyen aquellos con antecedentes de enfermedad arteriosclerótica (arteriopatía periférica, aneurisma de la aorta abdominal, TIA, enfermedad carotídea), pacientes de edad mediana o añosos con diabetes mellitus (DM) 2 o múltiples factores de riesgo, en plan de ejercicios (nivel de evidencia A).

-Evaluación de pacientes diabéticos de cualquier edad, en plan de realización de actividad física (nivel de evidencia A).

-Varones de más de 45 años y mujeres de más de 55 años en plan de realización de actividad física vigorosa, riesgo laboral que implique la seguridad pública u otro riesgo vascular: IRC, DM (nivel de evidencia B).

-Casos de individuos sanos activos o sedentarios, situación verificada antes por el examen de salud:

*Deportes cíclicos, predominantemente aeróbicos: son aquellos que repiten los ciclos de movimiento en forma sistemática. Permiten que sean más predecibles en las pruebas de consumo de oxígeno.

*Deportes acíclicos, combinación de diferentes porcentajes de ambos sistemas, aeróbicos-anaeróbicos: pertenecen a estos la mayoría de los deportes de conjunto y de lucha. Las pruebas de consumo máximo de oxígeno son más variables, con dependencia del tipo de juego y puesto.

Evaluación composición corporal: solo en sujetos que lo requieran.

Personas que hayan modificado peso corporal después del entrenamiento y plan de alimentación instituidos.

Examen traumatológico, oftalmológico según criterio médico de acuerdo a cada caso.

B) Deportista recreacional: se incluirán individuos que desarrollan actividades deportivas en forma estrictamente lúdica donde la necesidad de triunfo y el nivel de competencia ocupan un lugar secundario. También incluye a las personas que desarrollan ejercicios físicos como elemento para mejorar su calidad de vida.

Historia clínica y electrocardiograma.

- Laboratorio y ergometría igual que categoría A

C) Deportista competitivo recreacional: se incluirán individuos que desarrollan deportes que implican una exigencia importante, aunque su fin último no es solo el premio al triunfo. Incluye a aquellos sujetos que realizan deportes en sus clubes sociales o entre grupos de amigos y que, por lo general,

no llevan a cabo un entrenamiento sistemático. El nivel de ansiedad ante la competencia suele ser menor que en el grupo de alto rendimiento, y no están involucrados factores profesionales o laborales que pueden llevar a una exigencia psicofísica mayor.

Se realizara en este grupo:

Interrogatorio, examen físico, y electrocardiograma.

- Laboratorio: si no existieran datos en los últimos 5 años.

Ergometría: ver categoría A

Evaluación composición corporal: cada 6 meses.

D) Deportista competitivo de alto rendimiento: incluye a atletas que participan en deportes individuales o colectivos que requieren un enfrentamiento regular con otros sujetos de características similares y cuya finalidad principal es la obtención de un premio al triunfo. En esta categoría se incluye a los deportistas profesionales y semiprofesionales que se someten a entrenamientos diarios intensos y cuya forma de vida habitual es el deporte de alto rendimiento. A los fines de evaluación de la aptitud se incluyen aquellos individuos que practican deportes con riesgo personal y/o para otras personas (buceo, alpinismo, automovilismo deportivo, aladeltismo, paracaidismo, aviación).

Se realizará:

Interrogatorio y examen físico.

Electrocardiograma

Ergometría

Antropometría y composición corporal

➤ Laboratorio de ingreso y según consideraciones de las categorías A y C.

Evaluación e intervención traumatológica según se requiera.

Evaluación oftalmológica (en deportes de contacto, patologías como DM e HTA)

Psicoterapia de apoyo en periodo competitivo.

Fisioterapia y kinesioterapia según el caso.

➤ Laboratorio: Hemograma completo, eritrosedimentación, glucemia,

Uremia, creatininemia, perfil lipídico, proteinograma, creatinfosfokinasa (CPK), ácido úrico, ionograma sérico, lactato sanguíneo, y cualquier otro parámetro bioquímico según el caso y/o criterio médico.

RESULTADOS

Indicadores de producción:

- 1) Cantidad de consultas en las distintas áreas (medica, nutricional, cardiología).
- 2) Cantidad de sujetos con alteraciones electro cardiográficas que llevaron a la realización de prueba de esfuerzo y permitieron diagnosticar enfermedad cardiaca.
- 3) Incidencia de lesiones halladas relacionadas con la práctica deportiva.
- 4) Cantidad de sujetos que modificaron la composición corporal (aumentaron masa muscular y disminuyeron masa grasa) tras una alimentación equilibrada en nutrientes y entrenamiento adecuado al deporte.
- 5) Cantidad de pruebas realizadas (ergometría, espirometria, valoración antropométrica)

CONCLUSIONES

Es posible mejorar la gestión de la salud mediante la ejecución de Programas que especifiquen claramente las necesidades, recursos e indicadores.

La actual propuesta de creación de una Unidad que lleve adelante el Programa propuesto será viable si se logra articular debidamente a los recursos humanos existentes en el Hospital J. R. Vidal, si se cuenta con el equipamiento requerido, la infraestructura y los recursos financieros.

Se ha entrevistado a los actuales responsables de cada una de las áreas pertinentes: NUTRICION, MEDICA, KINESIOLOGIA, ODONTOLOGIA, PSICOLOGIA, del Hospital Vidal y consensuaron en la posibilidad de su realización. Al no contar en el hospital con un AREA EVALUACION Y ENTRENAMIENTO FISICO se consultó a médicos deportólogos, quienes se entusiasmaron con la idea.

Se hace notar que las autoridades del Hospital que estaban de acuerdo con la propuesta, a la fecha fueron reemplazadas.

El resultado será poder evaluar en forma multidisciplinaria la condición física de todo aquel que se inicie en la actividad física, así como también del deportista recreativo y competitivo de la ciudad de Corrientes.

BIBLIOGRAFIA

Revista Argentina de Cardiología Vol. 78 nº 1 Febrero 2010 (Consenso Argentino de Prueba Ergométrica Graduada)

Revista Argentina Cardiología 1999.OMS.

ANEXO

UNIDAD MEDICINA DEPORTIVA

Hospital Juan R. Vidal

Historia Clínica N°: _____ **Deporte:** _____

Nombre y Apellido: _____ **Fecha:** _____

Fecha de Nacimiento: _____ **Sexo:** _____

Lugar de Nacimiento: _____ **Domicilio:** _____

Antecedentes Personales:

Alérgicos: SI NO Respiratorios: SI NO Endocrinológicos: SI NO

Cardiológicos: SI NO Genitourinarios: SI NO Psicológicos: SI NO

Reumatológicos: SI NO Gastroenterologicos: SI NO Neurologicos:SI NO

Quirúrgicos: SI NO Otros:

Ampliación de datos: en caso de haber SI, por favor ampliar

Antecedentes Familiares:	Padre	Madre	Hermanos	Otros
--------------------------	-------	-------	----------	-------

Diabetes

Hipertensión Arterial

Dislipidemia

Reumáticos

Psiquiátricos

Patologías Endémicas

Otras

Antecedentes traumáticos deportivos:

Fracturas .

Luxaciones .

Esguinces **Desgarros** .

Otras lesiones: .

Antecedentes ginecológicos:

Ciclo menstrual: **Menarca:** .

FUM: .

Régimen de vida:

Sueño: **Alimentación** **Bebidas** .

Fuma **Horas de entrenamiento:** .

Años que practica el deporte: .

Estudia: **Trabaja:** .

Puesto: .

¿Usa medicamentos?

Describir: .

¿Usa prótesis?

Describir: .

EXAMEN MEDICO DEPORTIVO DETALLADO

Peso: **Talla:** **IMC:** .

Aparato cardiovascular:

Auscultación:

Presión arterial de pie:

Presión arterial Acostado:

Aparato Respiratorio:

FR: **Auscultación:** .

Abdomen: .

Hernias: .

Genitales externos: .

Aparato locomotor:

Articulaciones: .

Tono muscular: .

Columna: .

Caderas: .

Rodilla: .

Tobillos: .

Pie: .

Examen nutricional y antropométrico:

Examen cardiológico:

Examen traumatológico:

Examen oftalmológico:

Examen odontológico:

Examen funcional respiratorio:

Examen psicológico:

Exámenes complementarios: