



Los pacientes mayores de 75 años con varias patologías son el objetivo fundamental del programa Movimiento es Salud

El Hospital de La Princesa fomenta la actividad física del paciente ingresado para evitar complicaciones

- Se recomienda una sencilla tabla de actividades físicas programadas para que el paciente las realice dos veces al día durante, al menos, 10 minutos
- El programa Movimiento es Salud se inició en los servicios de Nefrología y Medicina Interna con muy buenos resultados y se irá extendiendo al resto de servicios

13 de diciembre de 2015.- El Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia del Hospital Universitario de La Princesa ha puesto en marcha un proyecto multidisciplinar denominado Movimiento y Salud, que, a través de determinadas pautas, fundamentalmente de actividad física, permite a los pacientes ingresados mantener su autonomía y disminuir las posibles complicaciones derivadas de su hospitalización.

Este proyecto, que requiere la participación de los diferentes profesionales sanitarios implicados en el cuidado del paciente (médicos, enfermería, fisioterapeutas, celadores y trabajadores sociales) va dirigido fundamentalmente a aquellos pacientes mayores de 75 años con pluripatología, ya que en muchos casos una estancia hospitalaria prolongada puede deteriorar el grado de autonomía física que presentaban antes del ingreso. Esta iniciativa se enmarca en la política de humanización de la asistencia de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Tras una exhaustiva valoración por parte de los profesionales implicados en el cuidado del paciente, se determina si éste es susceptible de entrar o no en el programa y es entonces el fisioterapeuta el encargado de llevarlo a cabo. Éste visita al paciente y acuerda con él la realización de una tabla de actividades, tanto físicas (caminar, mover extremidades superiores e inferiores, etc.) como de entretenimiento, (escuchar música o leer el periódico).

Se les recomienda que las pautas físicas se lleven a cabo dos veces al día y con una duración de unos 10 minutos. Todo ello es supervisado periódicamente y modificado en función de las necesidades del paciente.



LA IMPLICACION DE LOS CUIDADORES ES FUNDAMENTAL

La implicación de la familia o de los cuidadores en la buena marcha del programa es un aspecto muy importante a la hora de que se desarrolle con éxito, tanto durante el ingreso como cuando se produzca el alta al domicilio.

El desarrollo de Movimiento y Salud se inició en los servicios de Nefrología y Medicina Interna e incluye anualmente 1800 pacientes, cifra que previsiblemente aumentará a medida que se extienda al resto de servicios.

En cuanto a la evaluación del mismo, ya se ha constatado que arroja resultados muy positivos, tales como una disminución de la estancia media de este tipo de pacientes, una menor aparición de complicaciones, un mayor grado de mantenimiento de su autonomía personal y, lo que es más importante, una gran satisfacción por parte de los pacientes.