

La iniciativa *SALUD ACTIVA* se pone en marcha este mes para fomentar la adquisición de hábitos de vida sanos

La Comunidad de Madrid estrena un programa pionero de prescripción de la actividad física desde los centros de salud

- Los profesionales sanitarios de Atención Primaria podrán derivar al paciente a la práctica deportiva en instalaciones municipales
- Los estudios demuestran la importancia de hacer ejercicio y reducir el sedentarismo para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas

2 de abril de 2023.- La Comunidad de Madrid estrenará este mes de abril un programa pionero de prescripción de la actividad física desde los centros de Atención Primaria para fomentar la adquisición de hábitos de vida sanos. En una segunda fase, que se pondrá en marcha a lo largo de este año, los profesionales sanitarios podrán derivar al paciente a la práctica del deporte en instalaciones deportivas municipales.

Se trata de una iniciativa conjunta de la Consejería de Sanidad y la de Cultura, Turismo y Deporte, denominada Programa de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico -*SALUD ACTIVA*-. Esta actuación no tiene como objetivo medicalizar el ejercicio físico, sino mejorar la calidad de vida y bienestar de los madrileños, a través de la integración de la práctica deportiva en los estilos de vida cotidianos.

La prescripción de esta actividad física desde el sistema sanitario público se lleva a cabo durante la consulta en los centros de Atención Primaria y a través de una nueva aplicación informática recientemente activada, que facilitará a los profesionales médicos esta recomendación personalizada en función de las características y perfil de esa persona, patologías crónicas, edad y grado de motivación. La Dirección General de Salud Pública, junto con la Gerencia Asistencial de Atención Primaria, desarrollará sesiones formativas para que este personal de Medicina y Enfermería adquiera el manejo de la nueva herramienta.

Los facultativos tendrán en cuenta el estado físico del paciente para determinar las estrategias más adecuadas a seguir, y valorarán igualmente su experiencia previa en la práctica del deporte, ya que la intervención será diferente en función de si han tenido contacto previo o no con esta actividad. En función de su

valoración clínica y nivel de motivación, activación y disponibilidad, dispondrán de diferentes herramientas de intervención diseñadas por técnicos expertos de la Dirección General de Salud Pública, como material divulgativo con propuestas y recomendaciones para hacer ejercicio de manera autónoma o supervisada, así como materiales educativos y talleres en el propio centro de salud.

UNIDADES ACTIVAS DE EJERCICIO FÍSICO

En una segunda fase, Atención Primaria podrá derivar al paciente a que inicie esta práctica en instalaciones deportivas municipales. Para ello, la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte está tramitando una subvención que financie la creación de Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF), donde estas personas recibirán un trato individualizado en función de las necesidades prescritas.

Estas ayudas de 250.000 euros, que proceden de los fondos europeos, darán cobertura a entre 25 y 30 municipios de entre 10.000 y 100.000 habitantes. La Dirección General de Deportes también tramitará otras subvenciones relacionadas con la prescripción deportiva, a través del programa de apoyo a las entidades locales Madrid Región Activa para extender la práctica deportiva en los sectores de población con más incidencia de sedentarismo.

Para la implantación del programa, se ha celebrado un curso de formación durante los meses de febrero y marzo, dirigido a colegiados con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que serán los encargados de su puesta en marcha en los centros habilitados.

NUEVAS ENFERMEDADES PREVENIBLES

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de un 80% de la población infantil y cerca de un 25% de los adultos no cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados. Este organismo también afirma que entre los años 2020 y 2030 se producirán casi 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles que podrían ser prevenibles con una mayor práctica de deporte.

Numerosos estudios demuestran la importancia de hacer ejercicio y de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una clara influencia en la mejora de la salud, en la prevención de enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y esperanza de vida de la población.