

Actividad Física y Recomendación de Activos para la Salud.

Plan de Actividad Física beneficiosa para la Salud. PAFIS.

Proyecto interdepartamental

- Dirección General de Deporte
- Dirección General de Asistencia Sanitaria
- Dirección General de Salud Pública

Las evidencias

La actividad física mejora la... **SALUD**

“Se ha comprobado que llevar una vida activa alarga la vida. Si además tenemos en cuenta que aumenta el bienestar, significa que siendo activos podemos disfrutar de una mejora en la esperanza y calidad de vida. Es decir, *vivir más y mejor*”. [Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS](#)

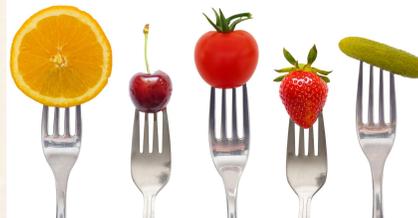


GENUD Research Group
Growth, Exercise, Nutrition and Development
Universidad Zaragoza





Plan de Salud de Aragón 2030





LA SALUD EN TODAS LAS POLITICAS



Disponer de alimentos



Un medioambiente sin
residuos



Acceso a la energía



Respirar un aire no
contaminado



Un techo para vivir



Disponer de agua potable



El acceso a
servicios
públicos



El entorno
industrial



El empleo



Un estilo de
vida
saludable



El lugar en
el que
vivimos

Pero también tenemos problemas:



Envejecimiento

[Haz click para ver más](#)



Dispersión geográfica

[Haz click para ver más](#)



Riesgo de pobreza y desigualdad

[Haz click para ver más](#)



Falta de información

[Haz click para ver más](#)



Estilos de vida negativos para la salud:



Malos humos

[Haz click para ver más](#)



Alimentación

[Haz click para ver más](#)



Alcohol

[Haz click para ver más](#)



Sedentarismo

[Haz click para ver más](#)

Estrategia Atención Comunitaria en AP

Pilares básicos proceso salud enfermedad



PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA

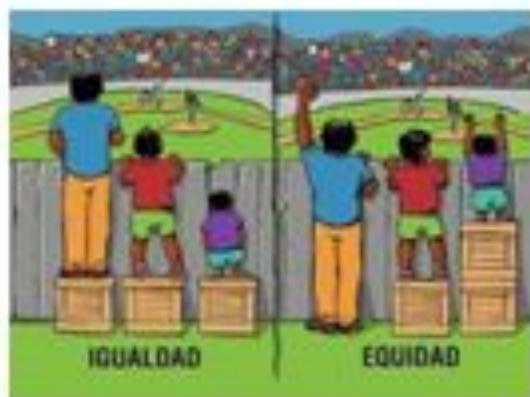


PROCESO
SALUD-
ENFERMEDAD



ATENCIÓN
PRIMARIA DE
SALUD

ACCIÓN
INTERSECTORIAL



*"La salud comunitaria es un espacio de **trabajo compartido y de coproducción**, no sólo del sistema sanitario, sino junto con **Instituciones locales** (Ayuntamientos, Comarcas...) y el resto de agentes y recursos comunitarios"*

Estrategia Atención Comunitaria en AP

Estrategia de Atención Comunitaria en el Sistema de Salud de Aragón Atención Primaria

Abril 2019

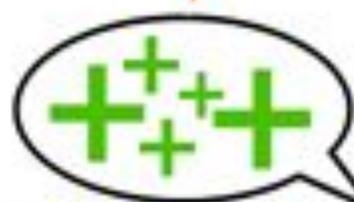
 GOBIERNO DE ARAGÓN
Departamento de Salud



Salud Comunitaria Aragón

Atención Comunitaria basada en Activos

Mejorar la orientación comunitaria de la Atención Primaria incorporando el **modelo de activos para la salud** como complementario al modelo de déficits tan instalado en nuestros sistemas sanitarios



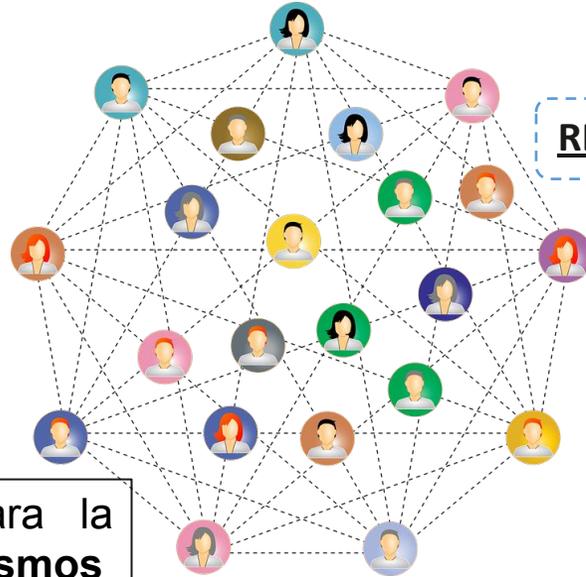
ACTIVO PARA LA SALUD
«Cualquier factor o recurso, que potencia la capacidad de las personas, comunidades y poblaciones para mantener y promover la salud y el bienestar y afrontar la desigualdad»



Dinamización y Recomendación de Activos para la Salud



Estrategia Atención Comunitaria en AP



RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS CS FUENTES NORTE

La recomendación de activos para la salud es la **creación de mecanismos formales en AP** que puedan proporcionar a ciertas personas alternativas no clínicas de atención que inciden sobre su salud. Nos permite recomendar, en el marco de una relación terapéutica, recursos no clínicos ya existentes en la comunidad reconocidos como activos para la salud. Para realizarla es necesario dinamizar y conectar los activos para la salud de un territorio.





British Journal of Occupational Therapy

The Benefits of Working for Personal and Social Wellbeing in Residential Settings: Find an International Survey

14 Nov 2017

stop shouting

See how you can help with your 'stop shouting'.

Developing Social Prescribing and Community Referrals for Mental Health in Scotland
November 2007

BGP The British Journal of General Practice

Social prescribing in general practice: adding meaning to medicine

There are two things we should hardly ever hear from our patients: "Practice is in the red" and "I don't want to go to the GP".

Social prescribing is about expanding the range of services available to GP and patients that people with a problem. When that problem has its origins in socioeconomic deprivation or long-term professional issues, it is one the both patient and GP to feel overwhelmed and reluctant to open what could turn out to be a case of chronic "boring" for a clear time needed for care to progress but one really because a category of illness which neither the existing range of services has or should wish to do more than the passive witness of a GP consultation?

When these are professional issues GPs do major social problems, such as housing a Chronic Affective Disorder for General Practitioners, or a basic class for doctors and therapists, has indeed a supportive framework the needs to be a wider system. The big picture difficulty with having existing professional practice largely limited to the consulting room is the concentration of society's ill. This ranges from being unhelpful to the extent of a difficult life to the complex phenomena of long-term prescribed in general with chronic and type 2 diabetes. The aim of recommendations may help separate problems including during the recovery through jobs in the business enterprise but it is not enough if we want to be seen a sustainable future.

Another way of looking at this is in terms of illness. The conventional type of illness of general interest of

Formato

Share

More articles in this issue

Community health workers

Community health workers

Community health workers

COMUNIDAD

Los retos de la prescripción social en la Atención Primaria de Cataluña: la percepción de los profesionales

¿Cómo funciona? ¿Cómo se integra en el sistema de salud? ¿Cómo se relaciona con el resto de servicios? ¿Cómo se relaciona con el resto de servicios? ¿Cómo se relaciona con el resto de servicios?

RECOMENDACIÓN COMUNITARIA DE ACTIVOS/SOCIAL PRESCRIBING





1- Dinamización Activos para la Salud. Participación. Coordinación.

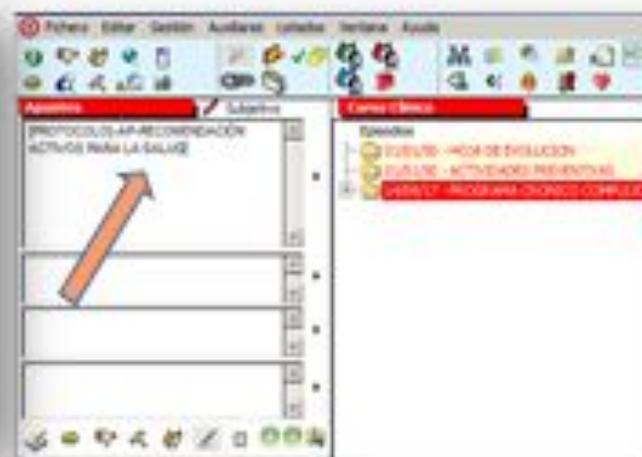
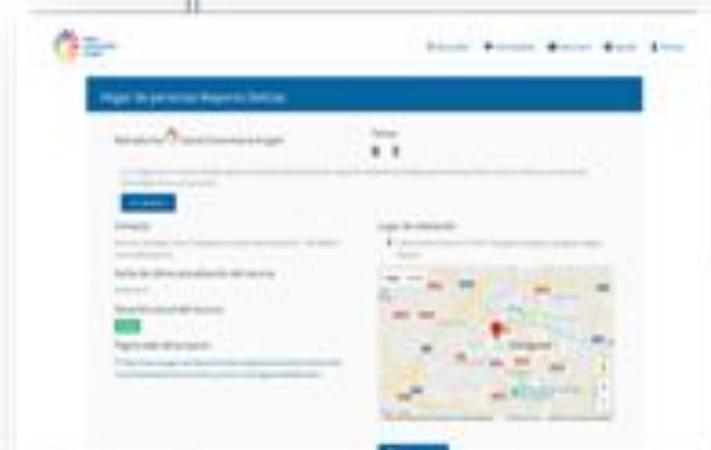
2- Recomendación de Activos para la Salud en AP. Facilitación



ATENCIÓN COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS:
RECOMENDACIÓN ACTIVOS PARA LA SALUD EN
ATENCIÓN PRIMARIA

Estrategia Atención Comunitaria en Atención Primaria

DEPARTAMENTO DE SALUD
Septiembre 2014



ACORDAMIENTO | **COMUNICACIÓN**

RECOMENDACIÓN DE ACTIVO

Apectos a valorar en el paciente (categorías de actividad)

Actividad física
 Actividades
 Habilidades cognitivas
 Habilidades emocionales
 Habilidades relacionales y sociales
 Otras: _____

Buscador de Activos

Nota recomendación: _____

Activo recomendado: _____ de deriva a T.S.?

Deposita el informe asociado al protocolo o desea un volante de la recomendación

SEGUIMIENTO

Paciente: Grado de asistencia: _____
Grado de satisfacción: _____ valoración del 1 al 5 (puede 5 la máxima puntuación)

Profesional: Grado de mejora: _____ valoración del 1 al 5 (puede 5 la máxima puntuación)



Nuestra historia

- Y todo empezó con....:
- La pandemia...
- El LAAAB y el “Codiseño del servicio de actividad física y recomendación de activos para la salud”. (2 Departamentos 3 Direcciones Generales)



Proceso Design Thinking





El presente: PAFIS

(Plan de Actividad Física beneficiosa para la Salud)

Europa y los fondos MMR:

- **Meta 1:** Aprobación en la Comunidad Autónoma de un **plan de prescripción de actividad y ejercicio físico**.
- **Meta 2:** Disponer de un **sistema/herramienta digital** que dé soporte al plan de prescripción.
- **Meta 3:** Disponer de un curso de **formación específica** en programas de actividad y ejercicio físico saludables, para el colectivo de **educadores físicos y deportivos**.
- **Meta 4:** **Haber formado** en programas de actividad y ejercicio físico saludable, al menos a un 10% del colectivo de educadores físicos y deportivos (**33**).
- **Meta 5:** Disponer de un curso de **formación específica** en prescripción de ejercicio físico para **personal sanitario** (Médico de Atención Primaria y Enfermería) de la Comunidad Autónoma.
- **Meta 6:** **Haber formado** en prescripción de ejercicio físico al menos a un 5% del colectivo de personal sanitario (**109**).
- **Meta 7:** Disponer de UAEF,s que atiendan al menos **al 7 % de los municipios** de la comunidad autónoma (**51**).
- **Meta 8:** Que al menos un 0,01 por ciento del total de **población** de la comunidad autónoma haya participado en programas de las UAEF,s (**133**).

Fecha límite 31 de diciembre de 2023.



Proyecto piloto

- **Andorra y Comarca de Andorra Sierra de Arcos**
- **Calatayud y Comarca Comunidad de Calatayud**
- **Fraga y Comarca del Bajo Cinca / Baix Cinca**





Temporalización del proyecto piloto

PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL

19 de enero:
Comarca
Comunidad de
Calatayud

25 de enero :
Comarca del Bajo
Cinca / Baix Cinca

7 de febrero :
Comarca de
Andorra Sierra de
Arcos

PRESENTACIÓN A TECNICOS/AS

31 de enero :
Comarca del Bajo
Cinca / Baix Cinca

2 de febrero :
Comarca
Comunidad de
Calatayud

16 de febrero :
Comarca de
Andorra Sierra de
Arcos

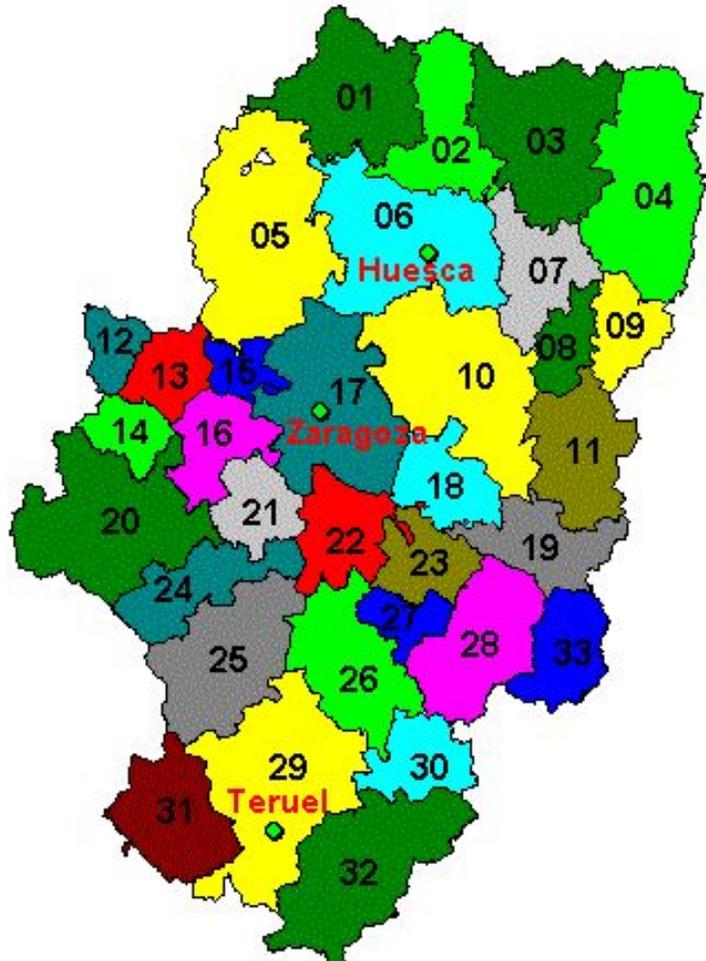
GRUPOS DE TRABAJO

Calendario a
elaborar con
profesionales
sanitarios y
educadores/as
físico-deportivos



El futuro

Comunidad Autónoma de Aragón



**Implantación del
Plan de Prescripción de
Actividad Física Beneficiosa
para la Salud (PAFIS)
en todo Aragón**



En síntesis

Desde Europa, el Gobierno de España y el Gobierno de Aragón, se quiere implantar un Plan de prescripción de Actividad Física beneficiosa para la Salud, que redunde en beneficio de sus ciudadanos y ello...

**Requiere colaboración e implicación ya que,
la salud, es cosa de tod@s.**

Vamos junt@s!



¿ Y en vuestro territorio que conocemos desde Salud Pública, Deporte y Atención Primaria ?

MAPEO DE ACTIVOS



El mapeo de activos para la salud consiste en la identificación de las riquezas y los recursos de la comunidad que generan salud entre sus integrantes a través de un proceso participativo y centrado en lo que nos hace estar sanos (Hernán et al., 2010).

¿ QUÉ SON LOS BUSCADORES DE ACTIVOS?

Plataforma para **identificar y compartir actividades y recursos** comunitarios que son positivos para la salud y el bienestar.



ACTIVOS DE SALUD ARAGON

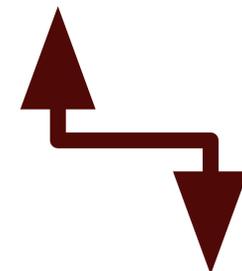
Figura 12. Ciclo de acción comunitaria. Acción Comunitaria para ganar salud (2).

DIAGNÓSTICO DE SALUD

ATLAS DE SALUD ARAGÓN

“El sitio donde vivo”

- DETERMINANTES DE SALUD
- ¿QUÉ ES LO QUE PERCIBEN Y SIENTEN LAS PERSONAS?

LOCALIZA SALUD



ESTADO DE SALUD COMARCA BAJO/BAIX CINCA

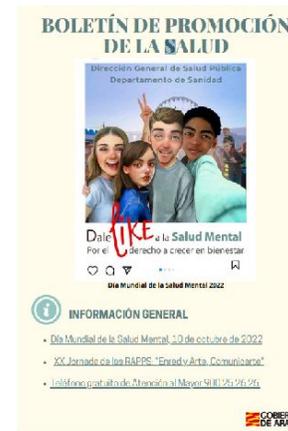


ACTIVOS COMUNITARIOS REGISTRADOS EN ACTIVOSARAGÓN

PUBLICACIONES

BOLETÍN PROMOCIÓN DE SALUD

BOLETÍN DE NUEVOS ACTIVOS



FRAGA

Fundación Cruz Blanca
21196 Ludoteca Luis Buñuel
Población infantil (5-16 años)
21170 Clases inmersión lingüística
Población infantil (5-16 años)

Cruz Roja
21063 Servicio de teleasistencia
Población general
21164 Aula DELE (alfabetización)
Población general

Asoc. Española contra el Cáncer
21117 Buzas Saludables
Población general (Mayor de 14 años)
21198 Pilates
Población pacientes y familiares

HUESCA

21196 Asoc. Española contra el Cáncer
Población pacientes y familiares

- Microgimnasia
- Un viaje a nuestro interior
- Duelo
- Yoga

AFDA
21171 Apoyo Psicoeducativo Individualizado
Población en general

BINEFAR

Hogar de Mayores
15505 Programa cuidarte
Población en general

Asoc. Española contra el Cáncer y Colegio Katia Acín
21211 Actividad física orientada a la salud
Población mayores de 65 años

BARBASTRO

Asociación Alzheimer
21204 Servicio de Transporte adaptado
Población adulta (Mayor de 14 años)
21203 Cursos de Memoria Activa
Población en general

21197 Asoc. Española contra el Cáncer
Población pacientes y familiares

- Taller de pulseras de macramé
- Microgimnasia



NOMBRE DEL ACTIVO	DESCRIPCION	CATEGORIA	MUNICIPIO	UBICACIÓN	web
Paseos Saludables	Asociación contra el cáncer	Actividad física	Fraga (Huesca)	Fraga	http://www.contraelcancer.es/
Yoga	Ejercicio online	Actividad física	Fraga(Huesca)	Fraga	http://www.contraelcancer.es/
Microgimnasia	Ejercicio online	Actividad física	Fraga(Huesca)	Fraga	http://www.contraelcancer.es/
Pilates	Ejercicio online	Actividad física	Fraga(Huesca)	Fraga	http://www.contraelcancer.es/
Reposición postural	Ejercicio online	Actividad física	Fraga(Huesca)	Fraga	http://www.contraelcancer.es/
Ludoteca Luis Buñuel	Ocio	Activ.física/bienestar emocio	Fraga (Huesca)	Fraga	Fundación Cruz Blanca
Hogar de Personas mayores	Envejecimiento activo	Actividad física	Fraga (Huesca)	Fraga	https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-



Atención Primaria

SECTOR SANITARIO	ZONA SALUD	PROVINCIA	LOCALIDAD	COMARCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	BALLOBAR	BAJO CINCA
BARBASTRO	ALBALATE DE CINCA	HUESCA	BELVER DE CINCA	BAJO CINCA
ZARAGOZA I	BUJARALUZ	HUESCA	CANDASNOS	BAJO CINCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	CHALAMERA	BAJO CINCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	FRAGA	BAJO CINCA
BARBASTRO	MEQUINENZA	ZARAGOZA	MEQUINENZA	BAJO CINCA
BARBASTRO	ALBALATE DE CINCA	HUESCA	ONTIÑENA	BAJO CINCA
BARBASTRO	ALBALATE DE CINCA	HUESCA	OSSO DE CINCA	BAJO CINCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	TORRENTE DE CINCA	BAJO CINCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	VELILLA DE CINCA	BAJO CINCA
BARBASTRO	FRAGA	HUESCA	ZAIDIN	BAJO CINCA

PROYECTOS AUTORIZADOS ACUERDOS DE GESTIÓN 2022 SALUD (Atención Primaria, Hospitalaria, O61, Sociosanitario Y Salud Mental)

(enero 2023)					
SECTOR	AC	AP	% AC EN AP	TODOS	% AC EN TODOS
ALCAÑIZ	22	38	58%	94	23%
BARBASTRO	20	54	37%	110	18%
CALATAYUD	13	30	43%	108	12%
HUESCA	19	35	54%	123	15%
TERUEL	19	31	61%	98	19%
ZARAGOZA 1	13	45	29%	140	9%
ZARAGOZA 2	24	73	33%	307	8%
ZARAGOZA 3	27	79	34%	205	13%
O61				24	0%
ARAGÓN	157	385	41%	1209	13%

AC= Proyectos vinculados a la Estrategia de Atención Comunitaria
 AP= Totalidad de Proyectos presentados en Atención Primaria
 SALUD= Servicio Aragonés de Salud

Agenda comunitaria

Barbastro

- [CS Ainsa \(2019\)](#) [CS Castejón de Sos \(2019\)](#) [CS Graus \(2020\)](#) [CS Fraga \(Rev2021\)](#) [CS Barbastro \(2020\)](#) [CS Monzón Rural \(2020\)](#) [CS Albalate de Cinca \(2019\)](#) [CS Berbegal \(2022\)](#) [CS Monzón Urbano \(Rev 2022\)](#) [CS Abiego \(2022\)](#) [CS Benabarre \(2022\)](#)

Zaragoza I

- [CS Actur Norte \(2019\)](#) [CS Parque Goya \(2019\)](#) [CS Bujaraloz \(2020\)](#) [CS Picarral \(2020\)](#) [CS Amparo Poch \(2022\)](#) [CS Actur Sur \(2022\)](#) [CS Arrabal \(2022\)](#)

Centro de trabajo

- | Centro de trabajo | Título Proyecto 2022 |
|----------------------|--|
| CS ALBALATE DE CINCA | EDUCACION SANITARIA A LOS ALUMNOS DE EDUCACION SECUNDARIA DEL IES CINCA-ALCANADRE SOBRE ACTUACION ANTE UN ATRAGANTAMIENTO |
| CS FRAGA | CAMINANDO DE LA MANO DEL SINTROM |
| CS FRAGA | TALLER PRACTICO DE APP SALUD INFORMA EN POBLACION RURAL |
| CS FRAGA | PASEOS POR LA VIDA |
| CS FRAGA | MEJORA DEL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO DE SALUD DE FRAGA, MEDIANTE RECOMENDACION DE ACTIVOS |
| CS BUJARALUZ | EDUCACION SOBRE SEXUALIDAD, ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL (ETS) Y METODOS ANTICONCEPTIVOS PARA ADOLESCENTES DEL IES BUJARALUZ |
| CS BUJARALUZ | VIOLENCIA, CONTROL Y REDES SOCIALES |





Atención Primaria

Datos Globales ARAGON Protocolo RA AP 2022

Total pacientes RA 3111 73% mujeres edad media 66 años
27% hombres edad media 63 años

ASPECTO A POTENCIAR : ACTIVIDAD FISICA 2057
356 SECTOR BARBASTRO 282 SECTOR ZARAGOZA I

ASPECTO A POTENCIAR AF GRUPOS DIAGNÓSTICOS

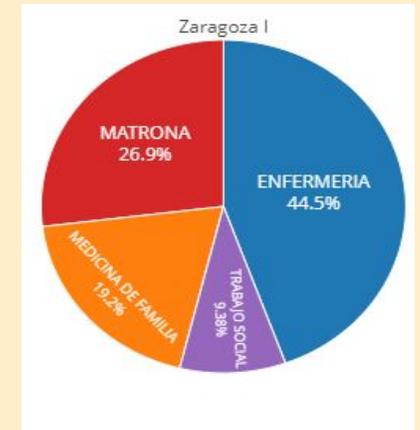
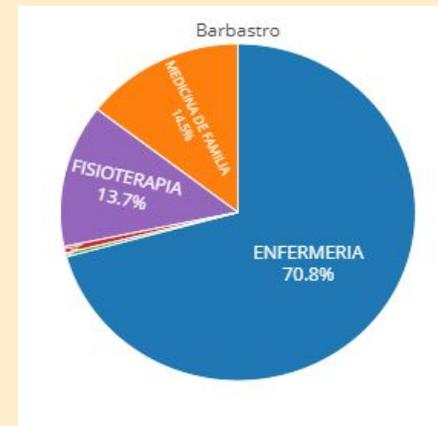


COMARCA BAJO CINCA

EQUIPOS QUE RECOMIENDAN ACTIVOS

ALBALATE DE CINCA	12
MEQUINENZA	27
FRAGA	105
BUJARALUZ	5

PROFESIONALES QUE RECOMIENDAN ACTIVOS



ASPECTO A POTENCIAR : ACTIVIDAD FISICA 117

RECOMENDACIONES AF: PASEOS, PILATES, GRUPOS GIMNASIA, ACUAGYM

MOTIVOS/PROBLEMAS DE SALUD: COLESTEROL, TA, PESO, VIT D, DIABETES, FOMENTAR HABITOS SALUDABLES, APARATO LOCOMOTOR, TABAQUISMO, SEDENTARISMO.



¿Y en vuestro territorio que tenéis vosotros en lo que estéis trabajando ?

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Proyecto interdepartamental

- Dirección General de Deporte
- Dirección General de Asistencia Sanitaria
- Dirección General de Salud Pública