

PROYECTO RA-PAFIS

www.rapafis.com

Página incompleta - aun en construcción
Octubre 2023



Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

3 Fases

- Fase 1: Diseño de las herramientas
- Fase 2: Pilotaje en tres comarcas rurales aragonesas.
- Fase 3: Evaluación

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

<https://atencioncomunitaria.aragon.es/actividad-fisica-y-recomendacion-de-activos-para-la-salud/>



ESTRATEGIA ATENCIÓN COMUNITARIA ARAGÓN
Web Blog Estrategia Atención Comunitaria Aragón

Estrategia de Atención Comunitaria Atención Comunitaria en Atención Primaria La Agenda Comunitaria

Agendas Comunitarias Equipos Atención Primaria Proyectos de Atención Comunitaria

Atención Comunitaria Basada en Activos Buscador: Activos para la Salud Observatorio Recomendación de Activos para la salud

Actividad Física y Recomendación de Activos para la Salud Consejos de Salud

Plan Formativo en Atención Comunitaria en Aragón Apoyos técnicos y científicos Redes Locales de Salud

Salud en Red en los Barrios Difusión Guías de trabajo y enlaces de interés Orientación Comunitaria y COVID

Contactar

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD

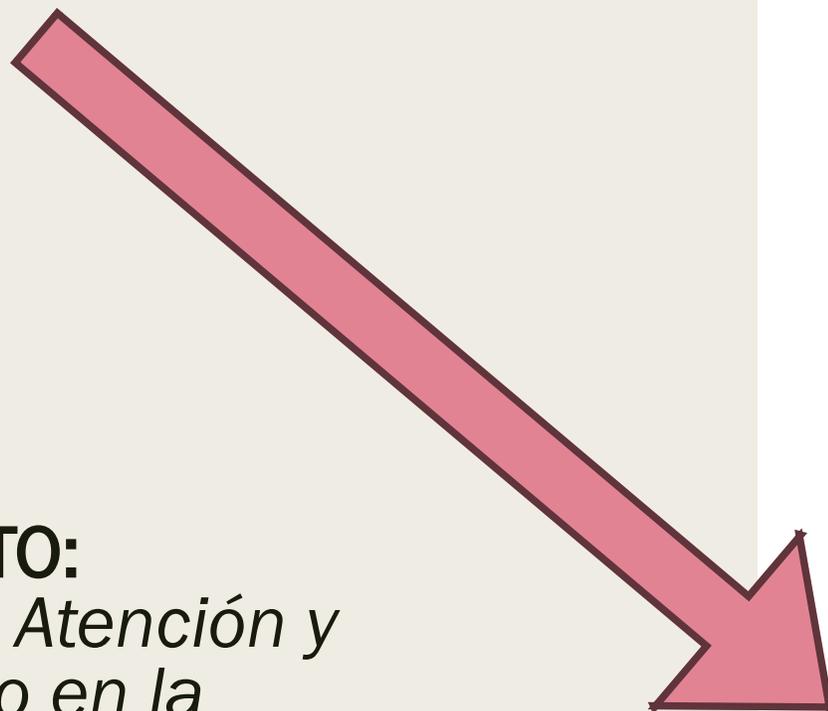
En esta página vamos a presentar el **proyecto interdepartamental del Gobierno de Aragón: Actividad Física y Recomendación de Activos para la Salud**. Así cómo dar información y recursos para el desarrollo del mismo.

El proyecto parte de un pilotaje previo en la Comarca Andorra Sierra de Arcos, en el que se realizó un **proceso de diseño colaborativo con el Laboratorio de Aragón (Gobierno) Abierto**. En el proyecto, han participado durante el año 2022 la Dirección General del Deporte del



Bajar hasta aquí para ver resumen protocolo OMI-AP

DOCUMENTO:
*Proceso de Atención y
seguimiento en la
Consulta de Atención
Primaria de Salud*



programa de recomendación tomar de activos para mejorar la salud a través de la actividad física, y crear herramientas basadas en el conocimiento, la colaboración y la participación para asegurar la mejor transferencia a nuestras instituciones. El proyecto cuenta con el Informe Dictamen Favorable CI PI 23/312 del CEIC Aragón – (CEICA).

Pilotaje RA_PAFIS

El pilotaje de implementación se lleva a cabo en las comarcas de **Andorra y Comarca Sierra de Arcos, Calatayud y Comarca Comunidad de Calatayud, Fraga y Comarca Bajo/Baix Cinca**. En ellas se lleva trabajando desde octubre de 2022. Tras la evaluación del trabajo desarrollado en estas comarcas se planteará la implementación en el resto de Aragón.

El proyecto RA_PAFIS ha creado una herramientas de trabajo y coordinación que se están pilotando y se evaluarán en dichas comarcas, y que se han construido con la participación de todos los agentes implicados en la recomendación de activos. Toda la info en la web rapafis.com, en ella está todo el proceso, como sumarse y las herramientas para los equipos de atención primaria y deporte.

Os recordamos a los profesionales de Atención Primaria que existe un [Protocolo Recomendación Activos OMI_AP](#) vinculado a la historia clínica y al [Buscador de activos para la Salud](#). El protocolo acaba de ser revisado en Febrero 2023 e instalado en todos los sectores de Atención Primaria. Hemos realizado un documento específico para la Recomendación de activos de Actividad física en Atención Primaria denominado **Proceso de Atención y Seguimiento en la Consulta de Atención Primaria de Salud** para la **recomendación de activos de actividad física beneficiosa para la salud**.

Durante el proyecto PAFIS los pacientes derivados tienen que conocer que estamos en una implementación piloto, por ello al realizar la recomendación desde AP contarán con una hoja de firma participante

Proceso de Atención y seguimiento en la Consulta de Atención Primaria de Salud



Recomendación de Activos: Atención Primaria PAFIS

Recomendación de Activos para la salud: Actividad Física

La recomendación de activos para la salud desde Atención Primaria sigue la Guía **ATENCIÓN COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS: RECOMENDACIÓN ACTIVOS PARA LA SALUD EN ATENCIÓN PRIMARIA**, elaborada en el marco de la Estrategia de Atención Comunitaria de Departamento de Sanidad. En ella están las recomendaciones generales para establecer un proceso de recomendación formal desde un equipo de atención primaria. Para establecer la recomendación formal contamos con un protocolo en OMI-AP que también describe la guía.

Antes de empezar a realizar la recomendación de activos en el equipo de atención primaria por los profesionales es importante:

- Trabajar el proceso en el Grupo de Atención Comunitaria del EAP. Leer la Guía **ATENCIÓN COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS: RECOMENDACIÓN ACTIVOS PARA LA SALUD EN ATENCIÓN PRIMARIA**, y la página [Atención Comunitaria Basada en Activos](#) de la web-blog de la [Estrategia de Atención Comunitaria](#)



<https://atencioncomunitaria.aragon.es/wp/wp-content/uploads/2023/03/Proceso-de-Atenci%c3%b3n-y-Seguimiento-en-la-Consulta-de-Atenci%c3%b3n-Primaria-de-Salud.pdf>

HOJA DE RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD

CENTRO DE SALUD:



PROFESIONAL:
CATEGORÍA:

PACIENTE:

Localidad

ACTIVO COMUNITARIO:

ASPECTOS A POTENCIAR: **Actividad física**[] **Autocuidados**[] **Habilidades cognitivas**[]
Habilidades emocionales[] **Habilidades relacionales y sociales**[]

MOTIVO DE LA RECOMENDACIÓN:

Escalas:

Fdo.:

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
- 4. Presentación WEB**
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

WEB RA-PAFIS

www.rapafis.com



4 Pestañas públicas + Parte privada



RA-PAFIS

Recomendación de Activos en el Plan Aragonés de Actividad Física para mejorar la Salud

[Inicio](#)

[Sumarse a RA-PAFIS](#)

[Efecto en la salud](#)

[Contacto y ayuda](#)

[Acceder al área privada](#) ▼

Inicio

¿Qué es la recomendación de activos para la salud?

Un activo para la salud se puede definir como “cualquier factor (o recurso) que mejora la capacidad de las personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales e instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y que les ayuda a reducir las desigualdades en salud” (Morgan y Ziglio, 2007).

¿Qué es una UAFBS?

Una UAFBS es un centro público (o privado) en el que se planifican y supervisan diferentes actividades físicas y deportivas, que ha recibido un sello de garantía de calidad por parte del Gobierno de Aragón, y que tiene las siguientes características (disponibles próximamente en el Plan PAFIS, pendientes de aprobación):

UAFBS que participan en el proyecto:

Search:

Entidades UAFBS ▲	Comarca ▲	Más Información ▲
UAFBS Test Soteon	Andorra-Sierra de Arcos	Ver más
UAFBS Comarca Comunidad de Calatayud	Comunidad de Calatayud	Ver más

¿Cómo nace el RA-PAFIS?

En Aragón en 2016 se inicia la Estrategia de Atención Comunitaria en Atención Primaria del Departamento de Sanidad. Uno de los objetivos de la misma es el desarrollo de la Recomendación de Activos para la salud y la colaboración intersectorial, para la mejora de la salud de los y las aragoneses. A través de ella se puso en marcha en Aragón el mapa de activos para la salud de todo Aragón en el que los activos que se identifican, son validados por un equipo de profesionales del Departamento de Sanidad.

En 2018 se inicia el proyecto interdepartamental del Gobierno de Aragón: Actividad Física y Recomendación de Activos para la Salud: PROYECTO PAFIS. El proyecto PAFIS, es un proyecto de la Dirección General de Deporte, la Dirección General de Asistencia Sanitaria y la Dirección General de Salud Pública y trata de desarrollar la Recomendación de Activos para la Salud en materia de Actividad Física en el territorio aragonés, a través del desarrollo del Plan PAFIS (Plan Aragonés de Actividad Física para mejorar la salud), y la puesta en marcha de la conexión Sistema Sanitario y Deporte para mejorar la recomendación de actividad física beneficiosa para la salud.

Entidades y profesionales que han colaborado

El equipo investigador del proyecto incluye a profesionales sanitarios del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IISA) y profesionales de Educación Física y Deportiva de la Universidad San Jorge (USJ).

El equipo de trabajo, que ha colaborado con el equipo investigador para la implementación de los resultados del proyecto incluye a personas representantes de la Dirección General de Asistencia Sanitaria, Dirección General de Salud Pública, Dirección general de Transformación Digital, Innovación y Derechos de los usuarios, Dirección General de deporte, Servicios comarcales de deporte y Servicios municipales de deporte.

Este proyecto cuenta con el aval del Consejo Superior de Deporte y está financiado por el Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España (EXP_75124: Proyecto RA-PAFIS), a través de la convocatoria de ayudas para proyectos de investigación en ciencia y tecnología aplicada a la actividad física beneficiosa para la salud (AFBS) y la medicina deportiva, con cargo a los Fondos Europeos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (código convocatoria: 2888440_2022).



¿Cómo sumarte a RA-PAFIS?

¿Eres responsable de un centro deportivo? +

¿Eres personal sanitario y te gustaría comenzar con la recomendación de activos del plan PAFIS? -

En este caso, debes contactar con la persona referente/responsable de Atención Comunitaria de tu centro de salud. Se pueden poner en contacto con la Dirección de Atención Primaria para que os suméis a este programa. Una vez os hayáis sumado, recibiréis formación sobre este y las posibilidades que tiene a la hora de coordinarte con la Unidad de Actividad Física Beneficiosa para la Salud de tu entorno.

¿Te gustaría que tu municipio se beneficiara de este programa? +

Paso 1. Coordinación entre sectores

Este primer paso es fundamental para presentarse, conocerse y empezar un proyecto de recomendación de UAFBS a través de la colaboración entre todas las entidades Salud Pública, Atención Primaria, Dirección general de deporte, Servicios comarcales de deporte y Servicios municipales de deporte.

- ▶ [Responsabilidades por perfil](#)

Paso 2. Implementación en el territorio

En este paso, se empezará la recomendación formal a la UAFBS de referencia desde los centros de salud para pacientes mayores de 45 años con sedentarismo y otras enfermedades crónicas. Las personas derivadas acudirán a la UAFBS para empezar un programa de actividad física, que será definido por el responsable de la UAFBS o por un educador físico deportivo.

- ▶ [Responsabilidades por perfil](#)

Paso 3. Evaluación

Esta etapa permitirá evaluar la implementación de la recomendación de activos y su impacto, de acuerdo a los resultados que están obteniendo las personas que asisten a los programas de actividad física en las UAFBS. Para poder realizar esta evaluación se ha diseñado un cronograma de evaluación y una encuesta online.

TIPO DE ENCUESTA	¿CUÁNDO?	¿QUIÉN CONTESTA?
Encuesta etapa I coordinación	Después de la primera reunión inicial (por ej: septiembre/octubre)	Todos los sectores que han participativo en la etapa I de coordinación: <ul style="list-style-type: none">•DAP•SP•EAP (persona enlace RA-PAFIS)•Secretaría de Deporte•Educadores EFD responsables de UAFBS•Servicio de Deporte comarcal/municipal•Responsable municipal
Encuesta etapa II implementación	Después de unos meses desde el inicio de la implementación (por ej: entre noviembre y enero)	Todos los sectores que han participativo en la etapa II de implementación: <ul style="list-style-type: none">•EAP (persona enlace RA-PAFIS)•Educadores EFD responsables de UAFBS•Servicio de Deporte comarcal/municipal•Responsable municipal•Personal técnico deportivo
Cuestionario de satisfacción de la actividad	Al final de cada trimestre de actividad	Todas las personas que asisten a las actividades deportivas que se hayan llevado a cabo en las UAFBS

RA-PAFIS

Recomendación de Activos en el Plan Aragonés de Actividad Física para mejorar la Salud

[Inicio](#)[Sumarse a RA-PAFIS](#)[Efecto en la salud](#)[Contacto y ayuda](#)[Acceder al área pri](#)

[Inicio](#) > [Efecto en la salud](#)

Efecto en la salud

La actividad física es fundamental para tener una vida saludable para todas las personas, pero está demostrado que tiene un impacto aún mayor en personas con riesgo de padecer alguna de las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes (diabetes, enfermedades respiratorias y enfermedades cardiovasculares). Además, la actividad física grupal ayuda a crear espacios de encuentro y así fomentar las relaciones sociales entre personas que pueden estar pasando por un periodo de soledad no deseada.

¿Cómo podemos utilizar la actividad física para combatir los efectos negativos de estas enfermedades crónicas?

Descubre en qué consiste cada enfermedad, cómo la actividad física puede ser beneficiosa y qué tipo de ejercicio se aconseja según la evidencia. Para más información, puedes descargar las guías que se incluyen en cada caso.

[Diabetes](#)

[EPOC](#)

[Enfermedades cardiovasculares](#)

[Soledad no deseada](#)

[Enfermedades reumáticas crónicas](#)

Diabetes

Se caracteriza por una alteración en la homeostasis de la glucosa, bien sea por ausencia de la principal hormona que la regula (insulina), bien sea porque su efecto se ve atenuado. La actividad física programada ha demostrado efectos beneficiosos en ambos tipos de origen de la patología, siendo uno de los efectos principales la mayor sensibilidad a la insulina y por tanto, mejor control de sus niveles. Durante la actividad física se producen ciertas adaptaciones celulares, entre las que se incluye la mayor expresión de transportadores GLUT4, lo que supone un efecto similar al de la insulina. Es por ello que los y las usuarias del servicio PAFIS que presenten esta patología van a tener potencialmente grandes beneficios.

Contacto y ayuda

Preguntas Frecuentes

-
- | | |
|--|---|
| ¿Qué es un activo para la salud? | + |
| Si soy personal sanitario, ¿cómo puedo recomendar la UAFBS a mis pacientes? | + |
| Si soy responsable de la UAFBS, ¿cómo puedo dar de alta mi centro deportivo en el buscador de activos? | + |
| ¿Cómo puedo buscar las UAFBS en el buscador de activos? | + |
| ¿Dónde encuentro la información para la reunión inicial? | + |
-

Preguntas frecuentes

¿Qué es un activo para la salud?

Un activo para la salud (ApS) se puede definir como «cualquier factor o recurso que potencia la capacidad de individuos y comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar» (Morgan y Ziglio, 2007). Estos pueden actuar a nivel individual, familiar o comunitario, y tienen como denominador común la capacidad de fortalecer la habilidad de las personas o grupos para mantener o mejorar la salud física, psíquica o social y contrarrestar situaciones de estrés. Los ApS se mostrarían como recursos generales para superar las dificultades frente a la desigualdad, y esenciales para articular la búsqueda de capacidades y habilidades hacia lo que genera salud, mejora la estima y el empoderamiento individual y colectivo, y en consecuencia, menor dependencia del sistema sanitario.

Si soy personal sanitario, ¿cómo puedo recomendar la UAFBS a mis pacientes?

[Mostrar](#)

Si soy responsable de la UAFBS, ¿cómo puedo dar de alta mi centro deportivo en el buscador de activos?

[Mostrar](#)

¿Cómo puedo buscar las UAFBS en el buscador de activos?

[Mostrar](#)

¿Dónde encuentro la información para la reunión inicial?

[Mostrar](#)

¿**Más dudas?** Puedes ponerte **en contacto** con el equipo de trabajo RA-PAFIS a través de los siguientes correos:

Para cualquier consulta o incidencia relacionada con el protocolo RA-PAFIS o esta página web, escribir a:

proyectorapafis@iisaragon.es

Para cualquier duda o consulta en relación con su implementación en Atención Primaria, escribir a:

atencioncomunitaria@aragon.es

Para cualquier duda o consulta relacionada con el buscador de activos dónde se inscriben las UAFBS, escribir a:

eps@aragon.es

Para cualquier duda o consulta relacionada con su implementación en las UAFBS, o en cualquier centro deportivo de tu municipio o comarca escribir a:

pafis@aragon.es

WEB - PARTE PRIVADA



[← Volver a la web del proyecto](#)

Acceder al área privada

Correo electrónico

Contraseña

[Recuperar contraseña](#)

Acceder

Acceder por primera vez

ACOGIDA – personal municipal



PAFIS

Juana

Nuevo participante

Cancelar

1. Admisión

¿Viene por una derivación médica?

- Si, viene por una derivación médica
- No

2. Datos del paciente

3. IPAQ - cuestionario internacional de actividad física

**¿Viene por una derivación médica?**

Si, viene por una derivación médica

No

Datos de la derivación**Fecha de la derivación**

Día

Mes

Año

Centro de Salud ▾**Datos del Profesional**

Nombre

Activo comunitario

Motivo de recomendación

Aspectos a potenciar Habilidades sociales



Categoría profesional

Lugar de residencia del paciente

Dirección

Código Postal

Municipio

Provincia

 Autocuidados Actividad física Otros**Escalas de 1 a 10** Actividad física Cuidador Deterioro Cognitivo Apoyo social Dolor Bienestar emocional[Guardar y continuar](#)



PARQ - preguntas de preparación a la actividad física

 -- v

¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?

 -- v

¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?

 -- v

En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?

 -- v

¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?

 -- v

¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?

 -- v

¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?

 -- v

¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

**Admisión**[Modificar datos](#)

Tipo de admision	PARQ
¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?	No
¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?	No
En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?	No
¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?	No
¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?	No
¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?	No
¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?	No

IPAQ[Mod](#)

¿Se ejercita con regularidad?
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

ACOGIDA – Lic. EFyD

Nuevos datos de composición corporal

para Francisco Tomás, Ruiz Benitez - 0000000Q

Fecha de la toma de datos

Día

Mes

Año

Datos de composición corporal

Peso en kg

Talla en cm

% grasa

Masa muscular en kg

Seguimiento – personal técnico EFyD



PAFIS

Juar

Nueva valoración de capacidad física

para Francisco Tomás, Ruiz Benitez - 00000000Q

Fecha:

Tipo A - Senior Fitness Test

Equilibrio monopodal

Ruffier Dickson

Sentarse y levantarse.

Tipo B

2 minutos marcha

Levantarse y caminar

Datos comunes

Back scratch

Chair sit and reach



PAFIS

Participantes

Actividades

Profesionales

UAFBS

Juan

[← Ver lista de pacientes](#)

Francisco Tomás, Ruiz Benitez - 0000000Q

[Imprimir informe](#)[O](#)

Datos del paciente

[Modificar datos](#)

Nombre	Francisco Tomás
Apellidos	Ruiz Benitez
DNI	00000000Q
Género	Masculino
Fecha de nacimiento	14 enero 2023
Correo electrónico	franciscotomasruiz@terra.es
UAFBS	UAFBS Alto Gállego
Localidad	Alcañiz

Datos médicos

[Modi](#)

Permiso para realizar actividad física	
Patologías	Reuma, diabetes, cataratas,

Observaciones y preferencias

[Modificar obs](#)

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur. Porttitor augue et at blandit ullamcorper cursus. Augue id eu ultrices ipsum ultrices. Tellus sceleris bibendum tincidunt tempus sit sed. Tortor sem semper ultricies elit er egestas.



PAFIS

Participantes

Actividades

Profesionales

UAFBS

Juan I

[Ver valoraciones anteriores](#)

Actividades actuales

+ Apunta

Actividad	Inicio	Fin	Profesional
 Zumaba - Jueves - 20h	10 ene 2023	14 dic 2024	Marcela Gimenez Velencoso
 Actividad con el nombre muuuy pero que l...	10 ene 2023	14 dic 2024	Persona con el nombre muy largo pero que muuuu...
 Zumaba - Jueves - 20h	10 ene 2023	14 dic 2024	Marcela Gimenez Velencoso

[Ver actividades pasadas](#)

Admisión

[Modificar datos](#)

Tipo de admision	PARQ
¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?	No
¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?	No

IPAQ

[Mod](#)

¿Se ejercita con regularidad?
Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física

Listas – participantes, actividades, profesionales, UAF-BS

 PAFIS **Participantes** Actividades Profesionales UAFBS Juan Perez Barrachia 

Participantes

[Descargar Datos](#) [Añadir Nuevo Participante](#)

Apellidos, Nombre 	DNI 	Estado 	Fecha De Registro	Municipio 	UAFBS 	Ultimas Medidas 	
<input type="text" value="Buscar"/> 	<input type="text" value="Buscar"/> 	<input type="text" value="Filtrar ..."/> 		<input type="text" value="Buscar"/> 	<input type="text" value="Filtrar ..."/> 		
 Nombre Participante 22 Apellido Participante 2	0000000A	Activo	Sep 27, 2023	Alhama De Aragón	Nombre UAFBS	10/12/2023	Opciones 
 Nombre Participante 1 Apellido Participante 2	0000000A	Activo	Sep 27, 2023	Alhama De Aragón	Nombre UAFBS	10/12/2023	Opciones 

1 2 3 1 - 25 de 100

Importante - web:

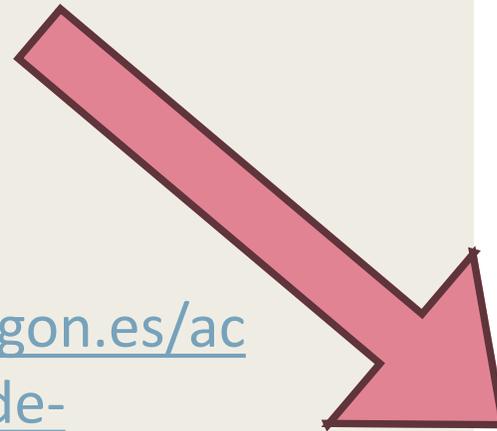
1. **Revisar pestaña 2** – sumarse al RA-PAFIS: toda la parte de EAP
2. Todo el equipo tiene que tener **una persona enlace RA-PAFIS**
3. Durante la fase de pilotaje, **imprimir también la hoja de Consentimiento Informado** disponible en la web de comunitaria
<https://atencioncomunitaria.aragon.es/actividad-fisica-y-recomendacion-de-activos-para-la-salud/>
 - i. dársela al paciente para que la firme y luego enviar por correo interno a:
Proyecto RA-PAFIS, Unidad de Investigación en Atención Primaria
CS Arrabal
Dirección: Calle Andador Aragüés del Puerto, 26, 50015, Zaragoza
3. Dónde dice: imprimir la hoja de la UAFBS - **pensad vosotras si queréis imprimirlo o no...**

Hoja de firma (Consentimiento Informado)

+

Información del proceso (hoja de información)

<https://atencioncomunitaria.aragon.es/actividad-fisica-y-recomendacion-de-activos-para-la-salud/>



Pilotaje RA_PAFIS

El pilotaje de implementación se lleva a cabo en las comarcas de **Andorra y Comarca Sierra de Arcos, Calatayud y Comarca Comunidad de Calatayud, Fraga y Comarca Bajo/Baix Cinca**. En ellas se lleva trabajando desde octubre de 2022. Tras la evaluación del trabajo desarrollado en estas comarcas se planteará la implementación en el resto de Aragón.

El proyecto RA_PAFIS ha creado una herramientas de trabajo y coordinación que se están pilotando y se evaluarán en dichas comarcas, y que se han construido con la participación de todos los agentes implicados en la recomendación de activos. Toda la info en la web rapafis.com, en ella está todo el proceso, como sumarse y las herramientas para los equipos de atención primaria y deporte.

Os recordamos a los profesionales de Atención Primaria que existe un [Protocolo Recomendación Activos OMI_AP](#) vinculado a la historia clínica y al [Buscador de activos para la Salud](#). El protocolo acaba de ser revisado en Febrero 2023 e instalado en todos los sectores de Atención Primaria. Hemos realizado un documento específico para la Recomendación de activos de Actividad física en Atención Primaria denominado **Proceso de Atención y Seguimiento en la Consulta de Atención Primaria de Salud** para la **recomendación de activos de actividad física beneficiosa para la salud**.

Durante el proyecto PAFIS los pacientes derivados tienen que conocer que estamos en una implementación piloto, por ello al realizar la recomendación desde AP contarán con una [hoja de firma participante e información del proceso](#).

A continuación os dejamos presentaciones, datos en informaciones de interés de cada comarca participante en el pilotaje. Cualquier duda contactar siguiendo las indicaciones en este [enlace](#).

PLANTILLA PARA ELABORAR EL DOCUMENTO DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

Título de la investigación: Proyecto RA_PAFIS: Diseño, pilotaje y evaluación de un conjunto de herramientas del servicio de actividad física y recomendación de activos para la salud (PAFIS) en Atención Primaria de Salud en comarcas del medio rural de Aragón para la mejora de la Actividad Física Beneficiosa para la Salud (AFBS)

Promotor: Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón). Grupo Aragonés de Investigación en Atención Primaria (GAIAP). / Universidad San Jorge. Grupo de Investigación de Valoración Funcional para la Mejora del Rendimiento y la Salud (VALOR A).

Investigador Principal: Carmen Belén Benedé Azagra (GAIAP) / César Berzosa Sánchez (VALOR A).
Tfno: (034) 976 50 65 78 **mail:** gaiap.contacto@gmail.com

Centro: Médica de Familia en el CS Canal Imperial-San José Sur de Zaragoza

1. Introducción:

Nos dirigimos a usted para solicitar su participación en un proyecto de investigación que estamos realizando en las zonas básicas de salud situadas en tres comarcas del ámbito rural (Calatayud, Andorra y Bajo Cinca). Su participación es absolutamente voluntaria, en ningún caso debe sentirse obligado a participar, pero es importante para obtener el conocimiento que necesitamos. Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética. Antes de tomar una decisión es necesario que:

- lea este documento entero
- entienda la información que contiene el documento
- haga todas las preguntas que considere necesarias
- tome una decisión meditada
- firme el consentimiento informado, si finalmente desea participar.

Si decide participar se le entregará una copia de esta hoja y del documento de consentimiento firmado. Por favor, consérvelo por si lo necesitara en un futuro.

2. ¿Por qué se le pide participar?

Se le solicita su colaboración porque usted cumple los que criterios de inclusión en el estudio, que son: 1) Ser mayor de 45 años. 2) Presentar una o más enfermedades crónicas no transmisibles (en concreto, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y/o poseer algún factor de riesgo cardiovascular), y/o soledad.

En total en el estudio participarán personas con características similares.

3. ¿Cuál es el objeto de este estudio?

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un ecosistema de herramientas que permitan y faciliten la implantación de la actividad física y recomendación de activos para la salud (Plan PAFIS) en el medio rural aragonés, que mejoren la cohesión social, y permitan comprobar el impacto de la implementación del servicio PAFIS en nuestro

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del PROYECTO: Proyecto RA_PAFIS: Diseño, pilotaje y evaluación de un conjunto de herramientas del servicio de actividad física y recomendación de activos para la salud (PAFIS) en Atención Primaria de Salud en comarcas del medio rural de Aragón para la mejora de la Actividad Física Beneficiosa para la Salud (AFBS)

Yo, (nombre y apellidos del participante)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.

He hablado con:(nombre del investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones
- 3) sin que esto repercuta en mi relación con el investigador

Presto libremente mi consentimiento para participar en este estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos conforme se estipula en la hoja de información que se me ha entregado.

Deseo ser informado sobre los resultados del estudio: sí no (marque lo que proceda)

Acepto que los datos seudonimizados derivados de este estudio se utilicen en un futuro en proyectos de la línea de investigación de "actividad física y recomendación de activos para la salud en Atención Primaria", cuyo responsable es Carmen Belén Benedé Azagra siempre que hayan obtenido el dictamen favorable de un Comité de Ética de la Investigación y hayan solicitado los permisos oportunos: SI NO (marque lo que proceda).

He recibido una copia firmada de este Consentimiento Informado.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al paciente mencionado

Firma del Investigador: _____

Fecha: _____

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

Valoraciones en los centros deportivos

- Composición corporal: báscula con bioimpedancia
- La báscula indica el peso, BMI y el porcentaje de grasa.

Para personas mayores de 65 años y/o con baja condición física.

SENIOR FITNESS TEST

- Fuerza de piernas: test de “Sentarse y levantarse”
- Fuerza de brazos: test de “Flexión de brazos”
- Resistencia aeróbica: test de “2 minutos marcha”
- Flexibilidad de piernas: test de “Sit and reach”
- Flexibilidad de brazos: test de “Back scartch”
- Agilidad: test de “Levantarse y caminar”

Para personas entre 45 y 65 años y/o con buena condición física.

- Equilibrio: test de “Equilibrio monopodal”
- Resistencia aeróbica: test de “Ruffier Dickson”
- Flexibilidad de piernas: test de “Sit and reach”
- Flexibilidad de brazos: test de “Back scartch”

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

Implementar y evaluar

- Reunión online a finales del mes para la evaluación del pilotaje
- Encuesta etapa I coordinación
- Encuesta etapa II implementación

Plan de la reunión

1. Presentaciones
2. Presentación protocolo RAPAFIS
3. Presentación OMI-AP
4. Presentación WEB
5. Coordinación con centros deportivos
6. Próximos pasos
7. Dudas y preguntas

