

Mieres en Camino.

Justificación.

La elevada incidencia de sobrepeso y de obesidad en Asturias, el 43% de la población adulta del Principado de Asturias tiene sobrepeso y el 26% padece obesidad (1), favorecido por el consumo de un mayor número de calorías de las necesarias, causa a su vez de un gran número de enfermedades que van desde el infarto de miocardio hasta el cáncer de colon, pasando por la diabetes o la osteoporosis.

Por otro lado el 37% de la población asturiana reconoce que no realiza ningún tipo de actividad física, sedentarismo, de los cuales el 47,8% de la población adulta dice hacer ejercicio de forma ocasional, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de la mortalidad mundial, siendo recomendable la realización de 150 minutos de actividad física moderada a la semana(2).

El estudio “Renaasturias” (proyecto preeliminar, proyecto FIS, abril de 2012)(3). La prevalencia de HTA fue del 52,07%, y del 16,05% de diabetes mellitus, el 9,3% presentaban enfermedad cardiovascular en forma de cardiopatía isquémica, el 2,5% insuficiencia cardíaca, el 4,2% enfermedad arterial periférica y el 4,2 % el ictus.

Igualmente los pacientes con EPOC y Asma, se ven beneficiados en su capacidad respiratoria al caminar en un 26%, frente a un 16% de los inhaladores.

La hipercolesterolemia que en España tienen un 50% de la población y en Asturias presenta cifras igualmente elevadas se ven muy favorecidas por la practica del ejercicio de caminar.

Por todo ello es necesaria la correcta atención a los pacientes antes comentados, sobre todo si estos expresan su intención de participar y sobre todo en Atención Primaria, dada su estratégica situación y sus características de accesibilidad y enfoque integral, integrado y continuo, su prestigio social y su capacidad de influencia. El 88,3 % expresa estar satisfecho con la atención recibida en su Centro de Salud (4).

El ejercicio, sea en momentos de ocio o laborales, es una actividad saludable para el organismo y que se asocia a su vez a una menor prevalencia de obesidad. Las prácticas sedentarias redundan en un mayor nivel de enfermedades y factores de riesgo.

Caminar ayuda a disminuir la grasa de los muslos y a entonar los glúteos, caminar mejora la sensibilidad de la insulina, puede ayudar a disminuir algunos medicamentos, a atenuar el dolor de la fibromialgia o de sufrir un ataque cerebral, entre otros problemas, es gratis, seguro y efectiva.

Caminar al menos 45 minutos, 4 veces por semana consume más de 7 Kg. de grasa anualmente, por supuesto si se acompaña con una dieta equilibrada.

Caminar 5 Km., 5 veces por semana, reduce en un 18% el riesgo de contraer cardiopatías.

Esta intervención por tanto engloba todos aquellos aspectos que demuestran la efectividad para ayudar a los pacientes en estos problemas y desde la perspectiva grupal en el marco de la Atención Primaria de Salud.

Objetivos

Objetivos Generales:

- a) Contribuir a la reducción del IMC (Índice de Masa Corporal) de estos pacientes.
- b) Contribuir a la mejora de las diferentes patologías antes señaladas.
- c) Contribuir a la Educación para la Salud de estos pacientes.
- d) Posibilidad de generar una experiencia evaluable y publicable y que por tanto ayude a mejorar la salud de estos pacientes desde Atención Primaria de Salud, intentando su difusión con los resultados obtenidos.
- e) Servir de documento de trabajo o referencia para profesionales interesados en el tema.

Objetivos específicos:

- a) Potenciar el ejercicio moderado entre los pacientes antes señalados, de una manera asumible por los profesionales del equipo de Atención Primaria intentando aumentar su interés y su percepción del problema así como la responsabilidad que en el cuidado tenemos.
- b) Evaluar el proceso y sus resultados.
- c) Estimar el grado de satisfacción de los usuarios que reciban este servicio.

Población Diana.

Es susceptible de ser incluido en esta actividad toda persona con sobrepeso, obesidad, hipercolesterolemia, HTA, diabetes mellitas, asma, EPOC, enfermedad cardiovascular, mayor de edad y que voluntariamente (tras firmar consentimiento informado) quiera participar, que lo quiera hacer en grupo y que su profesional de enfermería u otro profesional sanitario del centro de salud le dirija en la actividad, salvo aquellos que cumplan alguno de los siguientes CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- A) Trastorno psiquiátrico severo activo.
- B) Cualquier otra circunstancia que imposibilite su interacción con el resto de los miembros del grupo.

En estos pacientes, desde la consulta de enfermería se les educará de forma individual sobre una alimentación saludable, para complementar la actividad y sus problema de salud.

Igualmente dentro de la actividad, tres meses de duración, se harán sesiones complementarias en grupo sobre alimentación saludable.

También desde la consulta de fisioterapia del centro de salud y a través de la fisioterapeuta, se les indicará una serie de ejercicios físicos de pre y post ejercicio para antes y después de la actividad.

Recursos.

a) Recursos inespecíficos:

- Ruta señala mediante una línea de pintura, realizada por el Ayuntamiento, donde figura el inicio y el final y la duración de la actividad en función de la distancia a recorrer que será de 45 minutos.
- Sala adecuada para las sesiones grupales de educación sobre la alimentación

b) Recursos específicos:

- Tiempo disponible suficiente libre de otras obligaciones para los profesionales que intervengan.
- Es recomendable que al menos dos profesionales sanitarios formen parte de esta actividad. Y además la colaboración del resto del equipo de profesionales del centro de salud, como ya se comentó la aportación de la fisioterapeuta.
- Habilidades específicas del profesional:
 - Empatía y capacidad de comunicación.
 - Capacidad para estimular y dirigir un grupo.
 - Capacidad didáctica.
 - Capacidad de animar a la participación de las personas.

Descripción de la intervención.

Se trata de una intervención comunitaria, encaminada a favorecer la actividad física de nuestros pacientes con patologías diversas y donde queremos demostrar su eficacia.

Se propone la metodología en grupo por su efectividad demostrada ampliamente y su mejor relación coste-efectividad, con objeto de rentabilizar los recursos existentes.

Ayudar a una actividad de ejercicio y complementarla con educación para la salud sobre alimentación saludable, supone aprovechar los recursos disponibles para que los pacientes en grupo se beneficien de un proceso de cambio. Para ello, el profesional sanitario debe desarrollar un papel como educador que le permita usar las distintas técnicas grupales y posibilite la asimilación de los contenidos.

Estos contenidos son tanto informativos, habilidades psicomotoras, alimenticios y sociales.

Cada grupo estará compuesto de un máximo de entre 15 y 25 y un mínimo de entre 10 y 15 personas para combinar el referido aprovechamiento de los recursos con las necesidades de la actividad propuesta.

El programa tendrá una duración de 3 meses, de lunes a jueves, de una duración de 45 minutos, desde las 11 horas a las 11, 45 horas, con salida y llegada desde la entrada principal del edificio del Centro de Salud de Mieres Sur y un recorrido que en su totalidad completará un circuito en el tiempo máximo establecido.

Criterio de captación.

Desde la intención de involucrar a todo el personal del Centro de Salud de una u otra manera para lograr así su participación y corresponsabilidad en esta actividad queremos que.

- a) Las personas responsables de la actividad serán las encargadas de comunicar a todo el personal del Centro de Salud esta nueva actividad en una reunión de equipo.
- b) La captación será realizada por cualquier profesional del centro de salud.
- c) Los responsable o el responsable de la actividad será el encargado de organizar el grupo-os.
- d) Una vez realizada la actividad diaria, el responsable anotará aquellas incidencias si las hubiera e indicara las actividades a realizar complementarias, sobre alimentación.

Evaluación.

Para realizar una correcta monitorización de la actividad en aras de su efectividad y eficacia de cara al trabajo y a los pacientes, es recomendable una serie de registros y de evaluaciones periódicas de la misma. Es recomendable un registro de cada sesión donde figure: nº de asistentes, hora de comienzo, hora de finalización, nombre del monitor-a, nombre

Para **la evaluación del proceso** pueden ser útiles los siguientes datos:

- Número de pacientes para la actividad, nombre, edad, patología.
- Número de grupos realizados en un año.
- Número de convocados por grupo.
- Número de asistentes a cada actividad.

Para **la evaluación de resultados** sería aconsejable obtener los siguientes datos:

- IMC antes y después de la actividad. (3 meses)
- TA antes y después de la actividad (3 meses).
- Frecuentación anual del paciente a la consulta médica antes y después la actividad.
- Número de fármacos antes y número de fármacos después de la actividad.
- Encuesta de satisfacción de la actividad física.
- Encuesta de satisfacción de la actividad alimenticia.
- Porcentaje de pacientes satisfechos de ambas.

Con el fin de realizar una monitorización adecuada de la actividad en aras de su homogeneidad y de su calidad, es recomendable recoger todos estos datos. Se proponen encuestas de satisfacción validadas.

Materiales.

Materiales de la persona responsable del Centro de Salud.

La persona del Centro de Salud, llevará un distintivo para que se le reconozca por parte del grupo, además llevará una mochila con material de primeros auxilios por si hiciera falta. El material mínimo a llevar por la persona responsable consistirá en:

- Un aparato para tomar la T.A.
- Un aparato para medir la glucosa.
- Un antihistamínico inyectable, más jeringa y aguja.
- Adrenalina.
- Aspirina.
- Ventolín.
- Glucagón.

Materiales de las personas del grupo.

Las personas del grupo llevarán para caminar prendas holgadas y un calzado adecuado para el ejercicio. Además llevarán una pequeña mochila donde puedan llevar, una pequeña botella de agua, una fruta y una barrita de cereal o un poco de pan y un yogur bebible. Entre el material a llevar por las personas que van a caminar estará:

- Una botellita de agua.
- Una pieza de fruta.
- Un azucarillo.
- Una o dos barritas energética o un poco de pan.

Consentimiento informado.

Se necesitará que las personas que formen el grupo para caminar, hagan previamente con la enfermera del centro, el consentimiento informado de esta actividad con fin de evitar cualquier problema que pudiera surgir en el transcurso del camino.

Igualmente y previo al comienzo de la actividad el 1 de Octubre de 2012, se realizará una sesión informativa a todas las personas del grupo con fin de comentarles aquellas cuestiones, dudas e información previa general sobre la misma.

Charlas sobre alimentación.

Dentro del proyecto también se encuentran las charlas grupales sobre alimentación saludable, estas se realizarán a cargo de las enfermeras del Centro de Salud del Centro y dentro de los tres meses que dura la actividad. Las sesiones serán de unos 15-20 minutos de duración y dos días a la semana. Se harán a la vuelta de hacer el ejercicio de caminar, los martes y los jueves.

Prelación pre y post sobre el ejercicio.

Dentro de la actividad se contempla la actuación de la unidad de fisioterapia, mediante la introducción de ejercicios de estiramiento tanto antes como después del ejercicio.

Estos ejercicios serán explicados tanto de forma oral como de forma escrita por la fisioterapeuta del Centro de Salud para su correcta realización. Los ejercicios de estiramiento son necesarios para la correcta adaptación de músculos tendones al ejercicio, actuando de prevención de posibles lesiones por el ejercicio realizado.

Bibliografía recomendada.

- (1) Estudio Nutricare, “La alimentación en Asturias a examen” , mayo 2012.
- (2) Estudio de la Consejería de Sanidad. Abril de 2012.
- (3) E-notas. Nº 1 año 2012. Reseñas de investigación. Estudio de la salud renal y cardiovascular en Asturias, estudio “Renaasturias”.
- (4) Encuesta de satisfacción de los usuarios con los servicios de Atención Primaria. Año 2000. Instituto Nacional de la Salud.