

CAPAS
cité - ciudad

INFORME SOBRE

**“LA PROMOCIÓN
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y LA SALUD EN LA CIUDAD”**

RESUMEN DEL TALLER DE SENSIBILIZACIÓN
PARA PROFESIONALES EN LA PROMOCIÓN
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN ADOLESCENTES OBESOS

Huesca, 19 de Octubre de 2017

“LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN LA CIUDAD”

Este taller de sensibilización tuvo lugar el día 19 de octubre de 2017 en el salón de actos del Centro Ibercaja Huesca (Palacio de Villahermosa. Plaza Conde de Guara, 1. Huesca). Se plantea esta actividad destinada a personal sanitario, profesorado universitario, políticos, estudiantes, etc. En definitiva, a todos los agentes relacionados con la promoción de la salud y la actividad física. En el taller participaron los socios del proyecto CAPAS-Ciudad y promotores clave en la prevención y lucha contra la obesidad en población adolescente.

Tras el acto de inauguración a cargo de diversos responsables del proyecto CAPAS-Ciudad, Servicio de Salud Pública del Gobierno de Aragón, Ayuntamiento de Huesca y Universidad de Zaragoza; se sucedieron las siguientes ponencias (cuyo contenido será brevemente resumido):

ACTO DE INAUGURACIÓN:

Francisco Javier Faló Forniés,

Director General de Salud Pública del Gobierno de Aragón.

María Teresa Sas Bernad,

Concejala del Ayuntamiento de Huesca.

José Domingo Dueñas Lorente,

Vicerrector del Campus de Huesca de la Universidad de Zaragoza.

Lionel Dubertrand,

Jefe de filas del proyecto CAPAS-Cité en el Ayuntamiento de Tarbes.

Eduardo Generelo Lanaspá,

Co-responsable del proyecto CAPAS-Ciudad en la antena de Huesca.



PONENCIA:**Javier Segura del Pozo,**

Subdirector General de Prevención y Promoción de la Salud en Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

“Salud comunitaria y actividad física: La experiencia de la ciudad de Madrid”:

Ante las evidencias científicas de los beneficios que provee algo tan sencillo como caminar y los graves riesgos para la salud del exceso de peso, queda patente la necesidad de promover la actividad física como mecanismo preventivo. Habiéndose mostrado en la literatura científica que la intervención sobre el estilo de vida puede ser más eficaz que el tratamiento farmacológico ante ciertas patologías crónicas, se plantea la cuestión de cómo “recetar” actividad física. Para ser eficaces en materia de prevención, es necesario intervenir sobre el conjunto de la población, además de sobre aquellos individuos situados por encima de un límite de riesgo. Para ello resulta necesario centrar los esfuerzos en cada contexto de actuación, atendiendo a las características concretas de los barrios y grupos poblacionales que habitan en ellos. Es decir, el saber técnico debe interactuar con la comunidad. Este tipo de trabajo se está llevando a cabo en Madrid a través de la red de centros municipales de salud. Se trata de centros municipales donde trabajan equipos multidisciplinares. Uno de los programas marco que aquí se llevan a cabo se centra en alimentación, actividad física y salud (bajo el acrónimo ALAS); donde se identifica a personas con probabilidades de padecer enfermedades crónicas en el futuro, y se interviene sobre ellas. Esta actuación se entronca en un plan estratégico donde tienen cabida otras iniciativas como el nuevo plan de movilidad de Madrid (donde se aumentan los espacios transitables a pie), y las alianzas con asociaciones y otros programas relacionados con la promoción de la salud.



PONENCIA:

Frédéric Sanchez,
Representante de la dirección del Centro.

Christophe Muse,
Sanitario.

Audrey Cauquil,
Educatora.

Patrick Castéran,
Eduador deportivo.

“Un ejemplo de atención interdisciplinar en el niño y el adolescente obeso: la Maison d’Enfants Diététique et Thermale de Capvern-les-bains”:

Representantes de la Maison d’Enfants Diététique et Thermale de Capvern-les-bains nos presentan el Programme National Nutrition Santé (PNNS), que tiene como objetivo mejorar el estado de salud de la población, focalizando sus esfuerzos en uno de los principales determinantes de la salud: la nutrición. Este programa se centra en reducir la obesidad y el sobrepeso, aumentar la actividad física, mejorar las pautas alimentarias y reducir la prevalencia de enfermedades crónicas. Asimismo, entre las prioridades del programa está la intervención temprana y en poblaciones con dificultades (bajo nivel socio-económico, enfermedades crónicas, personas dependientes). La población diana del centro de re-educación al que pertenecen los ponentes son jóvenes de entre 6 y 17 años con sobrepeso u obesidad. El centro ofrece diferentes tipos de estancia y, en función de las necesidades específicas del paciente, se plantea un “diagnóstico educativo” orientado a que éste adquiera los recursos necesarios para mejorar su salud. Esto se lleva a cabo mediante una metodología basada en el Modelo de Educación Terapéutica (ETP). El proceso se articula mediante la intervención de un equipo multidisciplinar compuesto por un equipo médico, dietista, educador físico especializado, psicólogo y educador; que evalúan al paciente desde un punto de vista fisiológico, comportamental y ambiental para dotarle de las herramientas necesarias para mejorar su estado de salud.



MESA REDONDA: “Buscando Estrategias de coordinación para la promoción de la actividad física”

Eduardo Generelo Lanaspá,

Co-responsable del proyecto CAPAS-Ciudad en la antena de Huesca.

“Capas-Cité/Capas-Ciudad. Una oportunidad para la promoción de la actividad física”:

Se ofrece una breve explicación del proyecto, y concretamente de las líneas que se están llevando a cabo en la ciudad de Huesca. Cómo se gestó el proyecto “Pío se mueve”, que nace fruto de la necesidad de abordar el problema de la falta de actividad física en personas socialmente desfavorecidas. También se explican brevemente algunas de las acciones llevadas a cabo en el seno de las líneas “Desplazamiento activo” y “Sigue la Huella”. Tal caso es el de la “ITB”, donde la promoción de la actividad física se conjuga con la educación vial, poniendo de manifiesto el potencial del uso de la bicicleta como medio de transporte en una ciudad de las características de Huesca.



MESA REDONDA “Buscando Estrategias de coordinación para la promoción de la actividad física”

Luis Gimeno,
Médico del Centro de Salud San Pablo.

“Paseos cardiosaludables en un centro de salud: ¿qué hemos aprendido?”:

En esta intervención se destaca la importancia de la prevención, especialmente a través de la promoción de la actividad física para mejorar la salud de la población. Una vez más, se citan trabajos que muestran cómo el tratamiento farmacológico puede resultar menos efectivo en este sentido. Ante estas evidencias nacen los “grupos de paseo” en el Centro de Salud San Pablo de Zaragoza. La rutina que se lleva a cabo es la siguiente: Calentamiento, paseo por la ciudad (45-50 min), estiramientos y relajación. Estos paseos se están realizando con una frecuencia aproximada de 200 días al año. Sus efectos se evalúan cada 3-4 meses a través de cuestionarios, donde los sujetos reportan encontrarse mejor, con más vitalidad y haber mejorado sus relaciones sociales. Esta iniciativa se ha reforzado a través de otros proyectos, como un gimnasio abierto en un solar donde se trabaja con un monitor deportivo para mejorar la fuerza y equilibrio de las personas mayores.



MESA REDONDA: “Buscando Estrategias de coordinación para la promoción de la actividad física”

Germán Vicente Rodríguez,

Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

“Ejercicio es medicina: Una iniciativa de salud a nivel global”:

Tal como ocurriera en las anteriores ponencias, se destaca una vez más el potencial preventivo de la actividad física, equiparándola a un medicamento que debería ser prescrito por el personal sanitario. La inactividad física ha alcanzado cotas de pandemia en los países desarrollados, relacionándose con mayores niveles de mortalidad (en mayor medida que otros factores como la condición de fumador, obesidad, colesterol o diabetes). Ante la necesidad de institucionalizar la prescripción de ejercicio físico se proponen tres módulos básicos para establecerla como un estándar en la atención médica: a través del sistema de salud (valoración, prescripción y remisión a un centro especializado), recursos comunitarios (cualificación en actividad física en los centros médicos y conexión con especialistas en la materia) y el uso de tecnologías de AF para la salud.



MESA REDONDA: “Buscando Estrategias de coordinación para la promoción de la actividad física”

Elisa Arévalo de Miguel,

Miembro de la Sociedad Aragonesa de Medicina Familiar y Comunitaria.

Grupo de trabajo SAMFYC: “Actividad física es salud”:

Dada la conocida relación entre inactividad física y mayores índices de mortalidad, destaca la importancia de la promoción en la infancia, etapa en la que se establecen los patrones de conducta. La actividad física provee a quien la practica de beneficios sobre diferentes sistemas del organismo, mejoras cognitivas, mejores habilidades sociales y manejo de emociones. Sin embargo, es destacable que existe una dosis saludable de actividad física para cada persona. El consejo médico sobre actividad física debe seguir un protocolo: qué tipo y nivel de actividad física ha practicado el sujeto hasta la fecha, aconsejarle qué puede hacer, acordar qué actividad se elige como adecuada y realizar un seguimiento. Los niveles de actividad física y las horas de pantalla responden a unas recomendaciones que varían en función de la edad, antecedentes y características de la persona. Para ello los profesionales sanitarios deben ser formados en este sentido y aprovechar las tecnologías existentes en materia de salud.





Proyecto cofinanciado por el FEDER



Socios



Universidad
Zaragoza



Ayuntamiento
de Huesca

