Càtedra Martí Casals de Medicina i Salut en l'Àmbit Rural
Càtedra d'Esports i Educació Física de la Universitat de Girona

ESPORT

Salut o Risc?

Dr A. Beltran
05.setembre.2014
Sant feliu de Guíxols

PAFES

Que es el PAFES?

Programa de promoció de la salut des de l'atenció primària, mitjançant el consell/prescripció d'activitat física (AF)

Acord de Govern del 28 d'agost de 2007

PROFESSIONALS IMPLICATS EN EL PAFES

Metges especialistes en Medicina Familiar i Comunitària (MF)
Diplomats Universitaris en Infermeria (DUI)
Metges especialistes en Medicina de l'Educació Fisica i de l'Esport (MEFIDE)
Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (LCAFE)

Paper dels Equips d'Atenció Primària (MF + DUI)

1. Aconsellar i prescriure AF* com a eina preventiva i terapèutica.
2. Assistir al curs de formació organitzat pel PAFES.
3. Professionals (2) de l'EAP** s'encarregaran de coordinar i dinamitzar la promoció de l'AF dins el CAP***.
4. Derivar els usuaris del consell supervisat al metge de l'esport.
5. Fer el seguiment de l'evolució de l'usuari.
6. Contribuir a l'avaluació dels resultats del programa.

Beneficis de l'Activitat Física

L’activitat física regular és bona per a totes les edats
Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d’una manera activa convé perquè:

•Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l’estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

•Ajuda a prevenir i tractar l’excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.

Un munt de beneficis

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

COR: redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.

ARTÈRIES: ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.

ARTICULACIONS: enforteix els músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.

SISTEMA NERVIÓS: ajuda a mantenir-lo en bona forma.

Inactivitat física: un risc per a la salut

La inactivitat física és un dels 10 factors de risc que contribueixen a l'aparició de *malalties cròniques*

- Malalties Cardiovasculars
- Càncer (cólon, mama)
- Obesitat
- Diabetes mellitus tipus 2

CAUSEN

*60% del total de morts**
*(1,9 milions**)*

*47% de la malaltia mundial**

Organització Mundial de la Salut (2002).
** Informe sobre la salut en el món 2002: reduir els riscs i promoure una vida sana*
*** http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html*

I a Catalunya?

Més de 3.334 morts anuals a Catalunya es relacionen amb el sedentarisme

(Més de 51.194 a Espanya)

* *Estimat a partir de les dades de mortalitat per totes les causes a Catalunya i Espanya 2010*

Estratègies Globals d'Activitat Física per a la Salut

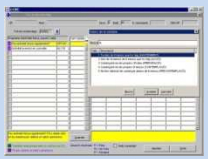
PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Descripció

El punt d’entrada és el Centre de Salut

Dirigit a adults sedentaris.

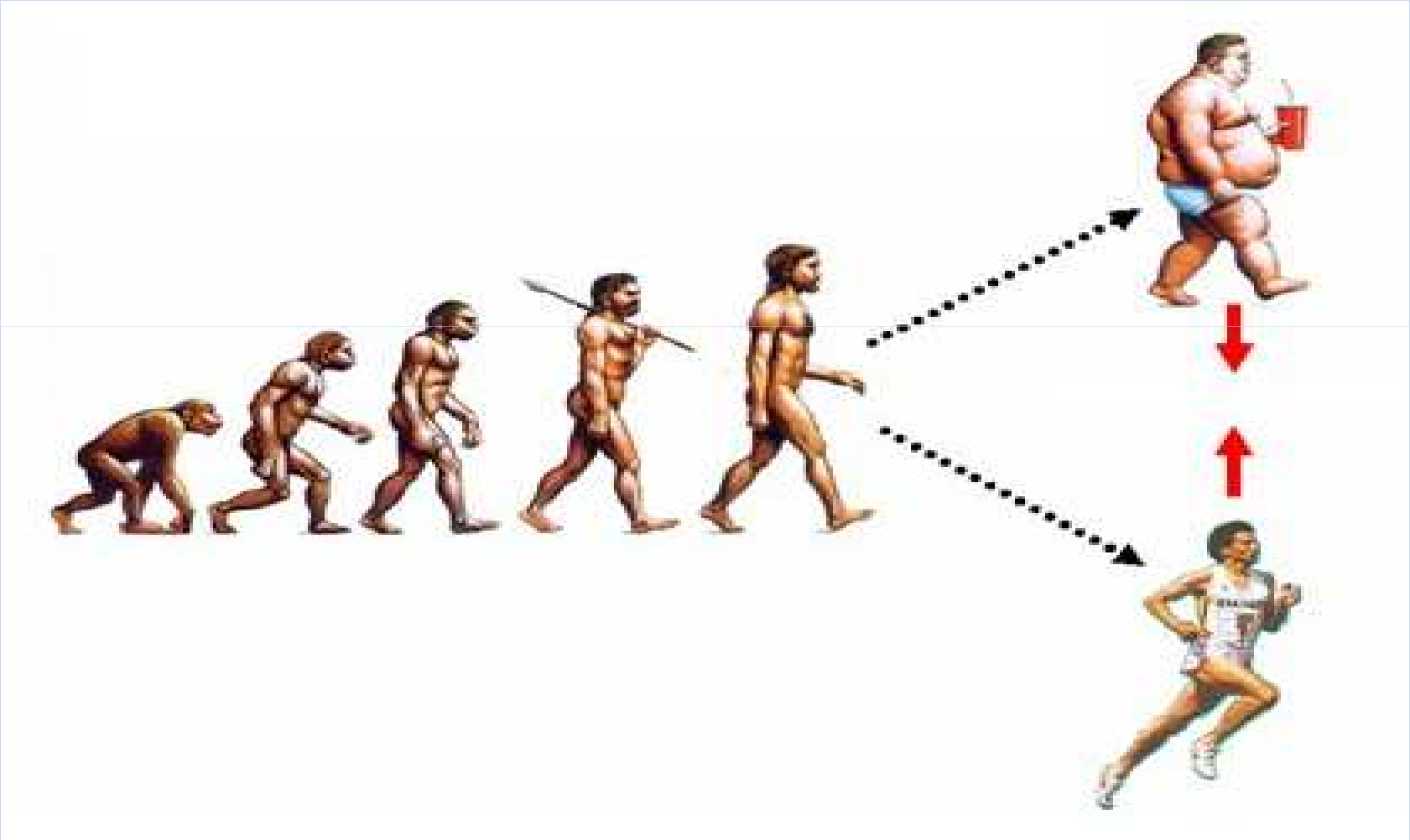
Priorització de consell en persones amb algun factor de risc cardiovascular: hipertensió, diabetis tipus 2, dislipemia, sobrepès/obesitat



En la historia clínica electrònica de APS es registren l'estadi de canvi i el consell d’AF donat pel professional

L'Evolució de l'espècie

Cap a on ens dirigim?



Definicions

SALUT: Estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència de malaltia (OMS, 1948)

ACTIVITAT FÍSICA: Qualsevol moviment corporal, produït pels músculs esquelètics, que causa una despesa energètica per sobre del metabolisme basal.

EXERCICI FÍSIC: Activitat física planificada, estructurada, repetitiva, i que es fa amb la intenció de millorar o mantenir la forma física

Definicions

ESPORT: Exercici físic dut a terme en un marc reglamentari i competitiu

FORMA FÍSICA (condició física): La capacitat de dur a terme les tasques diàries habituals i afrontar les emergències sense manifestar una fatiga excessiva.

ENTRENAMENT DE LA RESISTÈNCIA

- Es el que influeix més directament en el sistema cardiovascular.
- Treballs de 30 minuts
- Control objectiu:FC I FCM(freq cardiaca màxima en un esforç intens)
- FCM =220-EDAT.
- Control subjectiu:test de la conversa(exercici que permet respirar i parlar sense esbufegar)

Quanta AF necessiten els adults?

- 30 minuts/dia d'AF moderada als menys 5 dies per setmana
- Els 30 minuts diaris es poden dividir en períodes de 10 minuts
- Un adult ha d'acumular 150 minuts d'activitat física moderada per setmana = 2 h i 30 minuts/setmana*

Si ho mesurem en passes la recomanació és fer 10000 passes al dia
PODOMETRE!

http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html

30 minuts d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis:

15 minuts
- pujant escales
- saltant a corda
- corrent 2,5 km
- recorrent 6,5 km amb bicicleta

20 minuts
- jugant a bàsquet
- fent natació

30 minuts
- fent gimnàstica a l'aigua
- ballant
- caminant 3 km a bon pas
- recorrent 8 km amb bicicleta

40 / 60 minuts
- netejant vidres, el terra, el cotxe, etcètera.

Això suposa cremar
al voltant de 150 kcal

MÈTODES PER MESURAR L'ACTIVITAT.

- SUBJECTIUS: qüestionaris, registres, diaris

- OBJECTIUS 1-pulsòmetre(mesura freq card.)
  2-podòmetre(calcula el nombre de passes diàries)

EXERCICI SALUDABLE

- NO ÉS UNA QÜESTIÓ DE TOT O RES.
- CONSENS:

30 minuts d'activitat física moderada durant 5 dies a la setmana.

EL REGISTRE

Feu AF moderada regularment?

Full de monitoratge : ALFHT

12 HIPERTENSIÓ ARTERIAL | 07/05/2012

V	LDL- Colesterol	LBB144	
V	Triglicèrids (dejú)(TG)	LBB096	
V	Creatinina Sèrum	LBB039	
V	Filtrat glomerular (fórmula MRDR)	LUF001	
V	Microalbuminúria	LBB116	
V	Quocient Alb./Creat.	LBB154	
V	Sodi (Na)	LBB092	
V	Potasi (K) Sèric	LBB084	
V	Valoració Electrocardiograma	VK4041	
V	Index Turmell/Braç.	I:T/B	
V	ITB.Inespecífic Dret	TK201D	
V	ITB.Inespecífic Esquerre	TK201E	
V	Dieta recomanada (tractament)	FT4000	
V	Compliment consells hàbits alimentari	VA3020	
V	Activitat exercici en consulta	AL110	
V	Feu activitat física regularment?	VP1101	
V	Compl. Terap. 1=BO 2=REGUL. 3=DO	COMPFC	
V	Càlcul Risc Cardiovascular	RCV	
V	Risc coronari (REGICOR)	VK405	

F9 o doble click en la columna per obtenir el valors permesos

Guardar

Valors de la variable

Buscar %

Valors	Descripció
FA MÉS	Fa més de 6 mesos que ho faig (MANTENIMENT)
DES DE	Des de fa menys de 6 mesos que ho faig (ACCIÓ)
COMENÇA	Començaré en els propers 30 dies (PREPARACIÓ)
COMENÇA	Començaré en els propers 6 mesos (CONTEMPLACIÓ)
NO TINC	No tinc intenció de començar abans de 6 mesos (PRECONTEMPLACIÓ)
NO PROC	No procede

Buscar | Aceptar | Cancelar

Variable relacionada amb un codi prova ICS.
F9 per obtenir el valors permesos.
doble click per opcions multielecció.
Variable No Actualitzable

Situació d'activitat : 'F' = Feta
'N' = No Feta
'P' = Pendent

Amb comentari

Marcar tot | Imprimir | Sortir

Activitat (tipus de consell) donat a consulta:

Full de monitoratge : ALFHT

12 HIPERTENSIÓ ARTERIAL 07/05/2012

V	LDL- Colesterol	LBB144	
V	Triglicèrids (dejú)(TG)	LBB096	
V	Creatinina Sèrum	LBB039	
V	Filtrat glomerular (fórmula MRDR)	LUF001	
V	Microalbuminúria	LBB116	
V	Quocient Alb./Creat.	LBB154	
V	Sodi (Na)	LBB092	
V	Potasi (K) Sèric	LBB084	
V	Valoració Electrocardiograma	VK4041	
V	Index Turmell/Braç.	I:T/B	
V	ITB.Inespecífic Dret	TK201D	
V	ITB.Inespecífic Esquerre	TK201E	
V	Dieta recomanada (tractament)	FT4000	
V	Compliment consells hàbits alimentari	VA3020	
V	Activitat exercici en consulta	AL110	C
V	Feu activitat física regularment?	VP1101	C
V	Compl. Terap. 1=BO 2=REGUL. 3=DO	COMPFC	C
V	Càlcul Risc Cardiovascular	RCV	C
V	Risc coronari (REGICOR)	VK405	C

F9 o doble click en la columna per obtenir el valors permesos

Guardar

Valors de la variable

Buscar %

Valors	Descripció
CONSELL	Consell reforç
CONSELL	Consell inici activitat no supervisada
CONSELL	Consell inici activitat assessorada
DERIVAC	Derivació activitat supervisada : MEFIDE
DERIVAC	Derivació activitat supervisada : LCAFE
DERIVAC	Derivació activitat grupal al CAP
ENTREVI	Entrevista motivacional
NO PROC	No procedeix

Buscar Aceptar Cancelar

Variable relacionada amb un codi prova ICS.
F9 per obtenir el valors permesos.
doble click per opcions multielecció.
Variable No Actualitzable

Situació d'activitat : 'F' = Feta
'N' = No Feta
'P' = Pendent

Amb comentari

Marcar tot Imprimir Sortir

“Un guany de salut

per tota la vida

que cal posar

en pràctica cada dia”

La Lluïsa

El David

La Lluïsa

- ✓ Dona, 65 anys, mestressa de casa
- ✓ Té HTA ben controlada des de fa deu anys
- ✓ Acudeix a la consulta per una dermatitis atòpica a les mans

Protocol d'actuació

- Resoldre el motiu de la consulta i demanar permís per introduir el tema de l'AF
- Nivell d'AF i estadiatge
- Actuació / consell AF : vida activa, resistència cardiovascular, flexibilitat i equilibri i força
- Registre!!
- Prescripció → Fem una recepta!
- Si és necessari: informar oferta d'AF al barri
- Seguiment en properes visites

La Lluïsa

- Li recomanem que faci les activitats de la vida diària de manera activa: els encàrrecs a peu, que acompanyi els néts a l'escola caminant (si l'escola és molt lluny, que aparqui el cotxe a 10 minuts), que surti a passejar o a caminar (activitats aeròbiques)
- Li recomanem que faci activitats de força i flexibilitat com ara tai-txi, ball
- L'informem de l'oferta d'AF saludable al seu municipi

El David

Home, 45 anys.

Es presenta per un refredat

- Fumador
- Colesterol: 248
- HDL: 34

El David

Jugava a futbol fins fa cinc anys amb un grup d'amics (una vegada a la setmana). Després ho va deixar per què tenia molta feina i estava molt estressat

Poc després li van diagnosticar dislipèmia

Li agradava molt jugar a futbol

També li agrada el tennis i córrer, però això no ho fa des de fa més de quinze anys

El David

En revisem el compliment, insistim en la dieta i el tabac, reajustem la medicació.

El citem per a tres mesos després i demanem una nova analítica de control.

La nova analítica mostra un colesterol al voltant de 200, amb un HDL de 40. La PA és de 130/78. Ara com ara, no es planteja deixar de fumar.

Li proposem que torni a córrer, amb un augment progressiu de temps i intensitat.

Quan ja estigui entrenat, es pot plantejar, a més, de tornar a jugar partits setmanals de futbol.

Consell general reflexions…

- ✓ Quan cal donar-lo? Quan el pacient està preparat per sentir-lo, no té pressa...
- ✓ Aprofitem diferents oportunitats, ja que veiem els pacients al llarg de la seva vida
- ✓ Enregistrem el que fem!
- ✓ Possibilitat d'establir objectius:
  - ✓ Com a professional
  - ✓ I com Equip d'APS

RESUM ACTIVITATS GENT GRAN –SANT FELIU DE GUIXOLS

- Manteniment gent gran

Lloc. Centre Cívic de Tueda

Grup 1. Dilluns i dimecres de 9’30 a 10’30 (30 persones)

Grup 2. Dimarts i dijous de 9’30 a 10’30 (25 persones)

RESUM ACTIVITATS GENT GRAN –SANT FELIU DE GUIXOLS

Manteniment gent gran

Lloc. Centre Cívic Vilartagues

Participants. Aproximadament 20 per grup. 80 en total.

Grup 1. 2 dies a la setmana .
Durada 1 hora per sessió (dimarts i dijous)

Grup 2 2 dies a la setmana .
Durada 1 hora per sessió (dimarts i dijous)

Grup 3 3 dies a la setmana .
Durada 1 hora per sessió (dll, dmcrs i div)

Grup 4. 3 dies a la setmana .
Durada 1 hora per sessió (dll, dmcrs i div)

RESUM ACTIVITATS GENT GRAN –SANT FELIU DE GUIXOLS

- ACTIVITATS A LA PISCINA MUNICIPAL DE LA CORXERA

- Gimnàstica de manteniment el dimarts i dijous
(1 hora per sessió) , aproximadament 15 participants

- Aquagym de dilluns a dijous amb una mitjana de 25 persones.

- Actualment la piscina té 224 abonats de mes de 65 anys d'edat

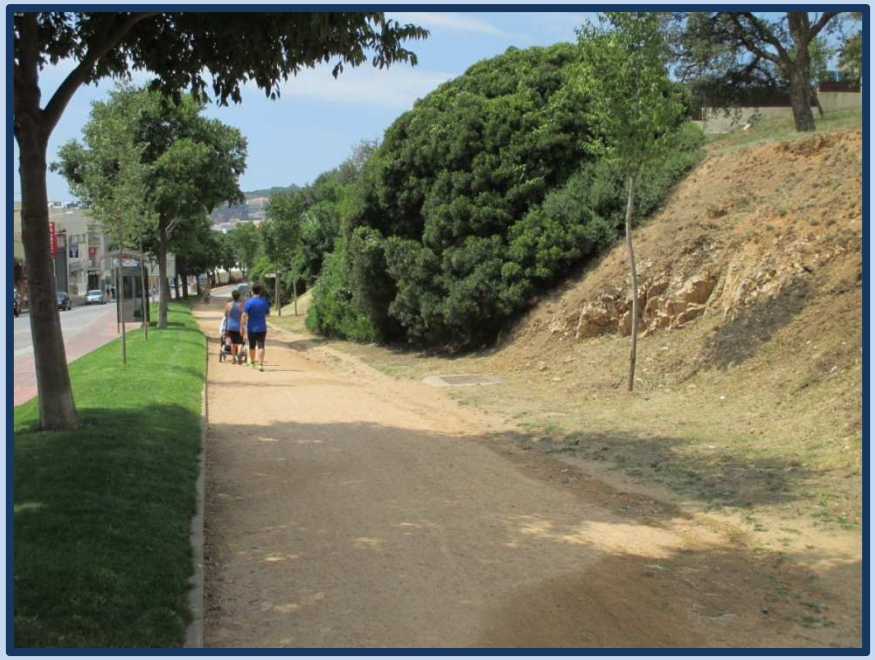
SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....

Punta del moll

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....



Via verda a la Vall d'Aro

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....

ANELLA VERDA
6 kms al voltant del municipi

XARXA DE PARCS DE SALUT

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....

ITINERARI 1.- Camí de ronda: St. Feliu - St Pol

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....

ITINERARI 1.- Camí de ronda: St. Feliu - St Pol

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar a caminar....

ITINERARI 2.- Cala del Vigatà – Ermita de St. Elm

ITINERARI 2.- Cala del Vigatà – Ermita de St. Elm

Des del mateix Monestir...

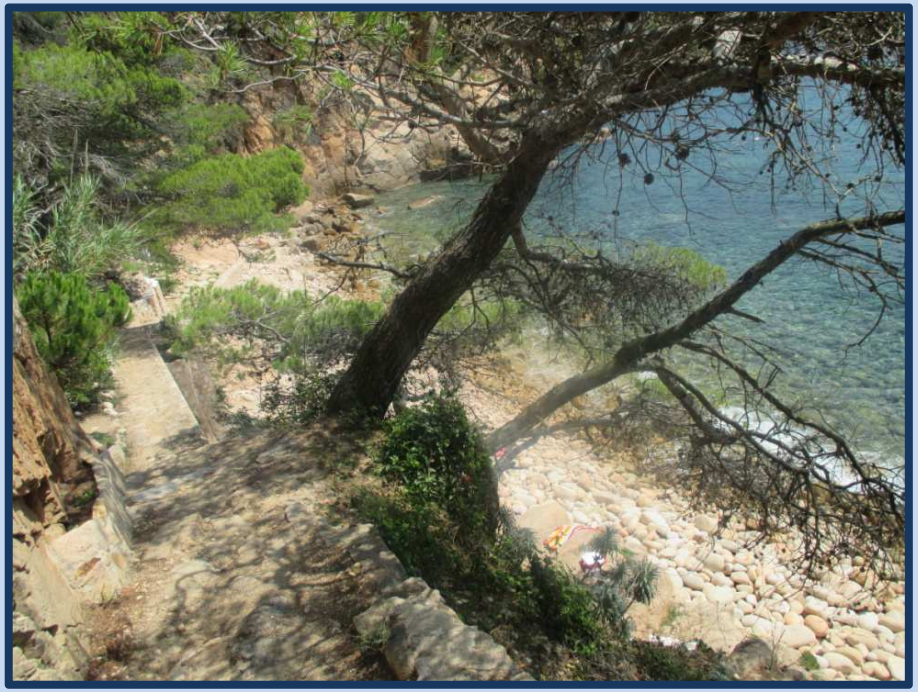
ITINERARI 2.- Cala del Vigatà – Ermita de St. Elm

... Sortim caminant cap als entorns de Sant Feliu ...

Camí d'accés a la Cala del Vigatà

ITINERARI 2.- Cala del Vigatà – Ermita de St. Elm

... Per arribar fins a la Cala verge de Vigatà.



Vistes superiors de la Cala del Vigatà

ITINERARI 2.- Cala del Vigatà – Ermita de St. Elm

Finalment descobrirem Sant Elm, bressol de la Costa brava

Ermita de Sant Elm i les seves panoràmiques

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar amb bicicleta...

CARRIL- BICI : SANT FELIU - GIRONA

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'anar amb bicicleta...

"El TINGLADO".
Km MAR o Km ZERO de la ruta PIRINEUS - MAR MEDITERRANI

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'amor pel Mar i la Muntanya...

Carril Marítim de Natació. Pas de l'Illa del Freu

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'amor pel Mar i la Muntanya...

Vía ferrata de la Cala del Molí.

SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran tradició d'amor pel Mar i la Muntanya...

Altres acitvitats a nivell marítim: Kaiak, Vela, Snorkel, Submarinisme…

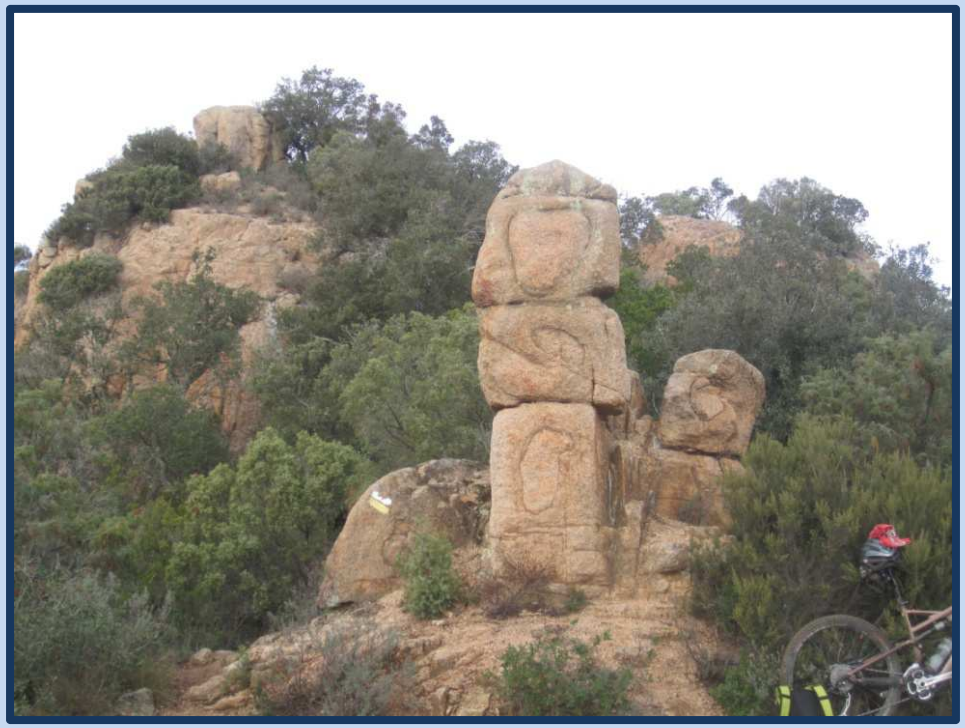
PARC NATURAL DE L' ARDENYA

Rutes de senderisme i de cicloturisme

Vistes al mar desde les muntanyes de l'Ardenya

PARC NATURAL DE L' ARDENYA

Rutes de senderisme i de cicloturisme



Coves, roquissars, miradors i fonts

PARC NATURAL DE L' ARDENYA

Rutes de senderisme i de cicloturisme

Ermites i antics Massos abandonats

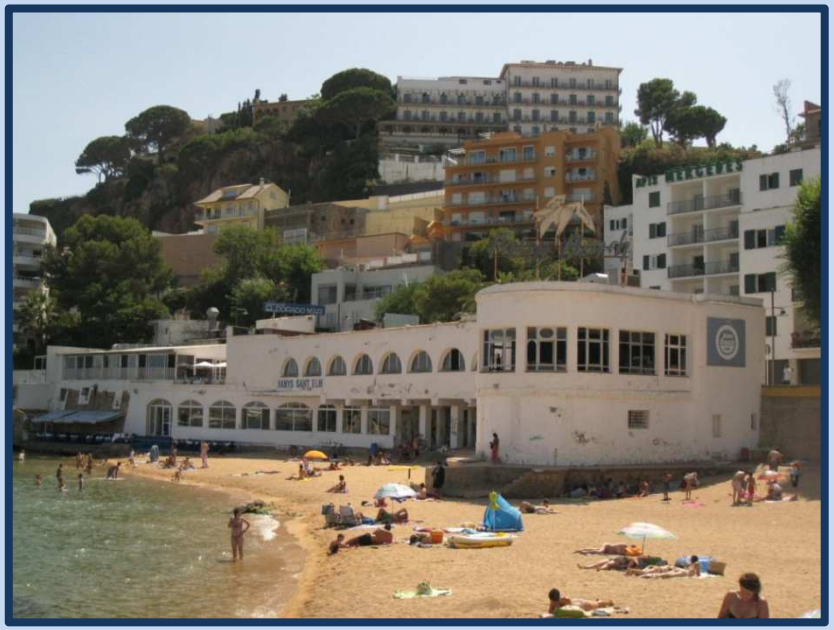
SANT FELIU de GUIXOLS

Té una gran DIETA MEDITERRÀNIA

SANT FELIU de GUIXOLS

Vol recuperar els Antics Banys de St ELM

ABANS

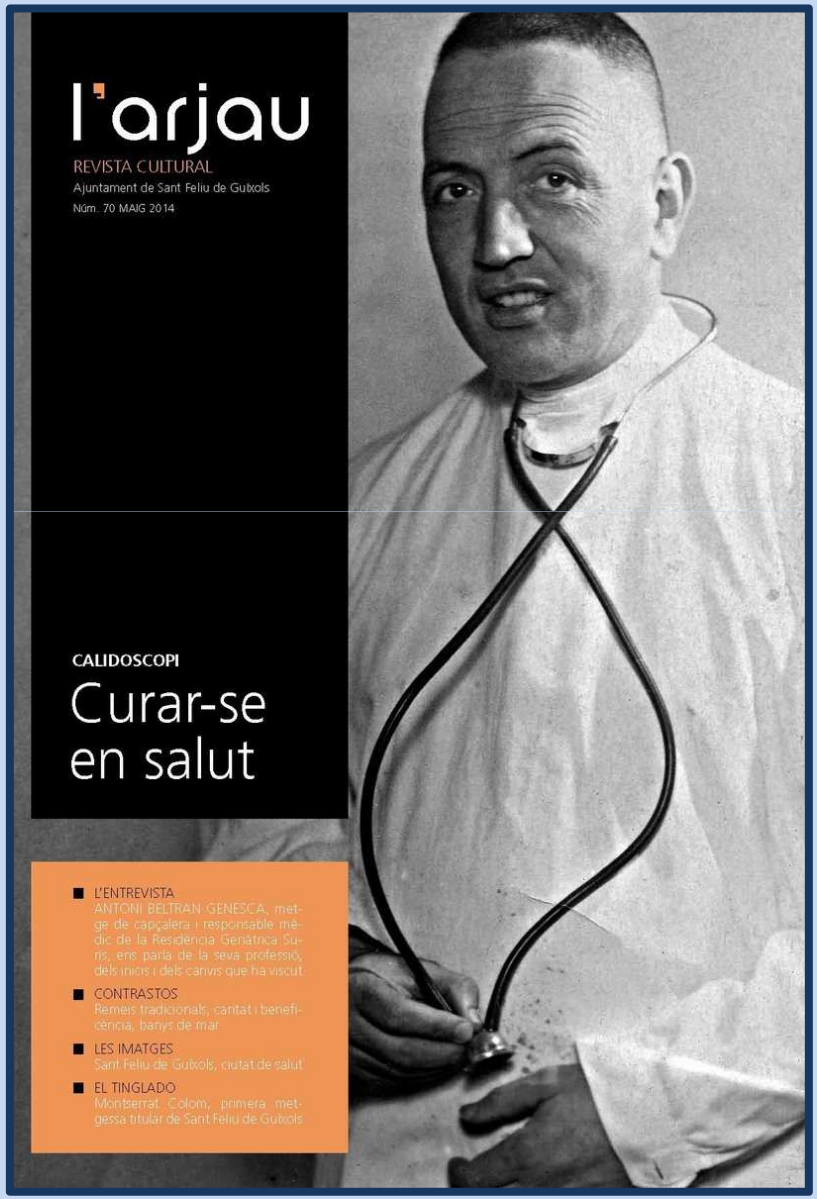


ARA

SANT FELIU de GUIXOLS

Té Espais Dedicats A La Salut...

MUSEU DEL METGE RURAL



SANT FELIU de GUIXOLS

Vol més Espais Dedicats A La Salut...

Futur Museu De Medicina De Catalunya

SANT FELIU de GUIXOLS

Vol més Espais Dedicats A La Salut...

Futur Espai "Curar-se en Salut"

Entre mar i muntanya ... ST FELIU!

SANT FELIU de GUIXOLS

Té elements suficients i prou significatius...

Per esdevenir....

UNA CIUTAT LA MAR DE SALUDABLE

MOLTES GRÀCIES