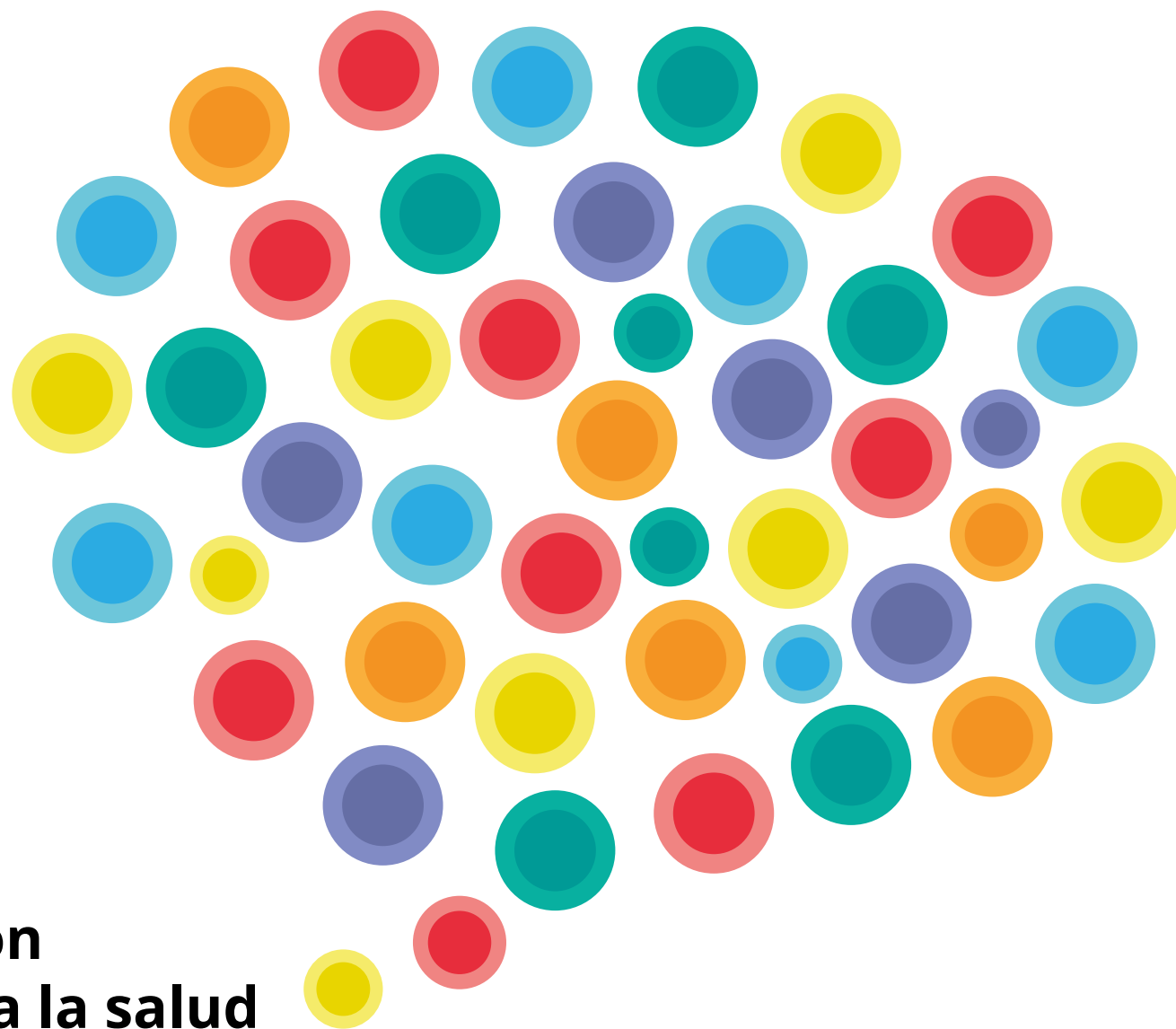


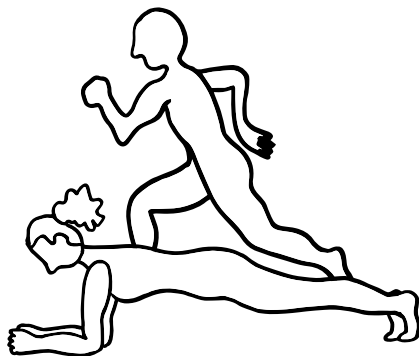


Recomendación de activos para la salud

Actividad Física

Recomendación de activos para la salud:

Actividad física



La recomendación de activos para la salud desde Atención Primaria sigue la **GUÍA** para trabajar la **ATENCIÓN COMUNITARIA BASADA en ACTIVOS** elaborada en el marco de la **Estrategia de Atención Comunitaria del Departamento de Sanidad**.

En ella están las recomendaciones generales para establecer un proceso de recomendación formal desde un equipo de atención primaria. Para ello, contamos con un **protocolo de Historia clínica del paciente** 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** para trabajar la **ATENCIÓN COMUNITARIA BASADA en ACTIVOS** en ARAGÓN y la **página Atención Comunitaria Basada en Activos** de la web-blog de la Estrategia de Atención Comunitaria.
- **Conocer el Buscador de Activos** para la salud y familiarizarnos con él.

Zaragoza → epsz@aragon.es

Huesca → epsh@aragon.es

Teruel → epst@aragon.es

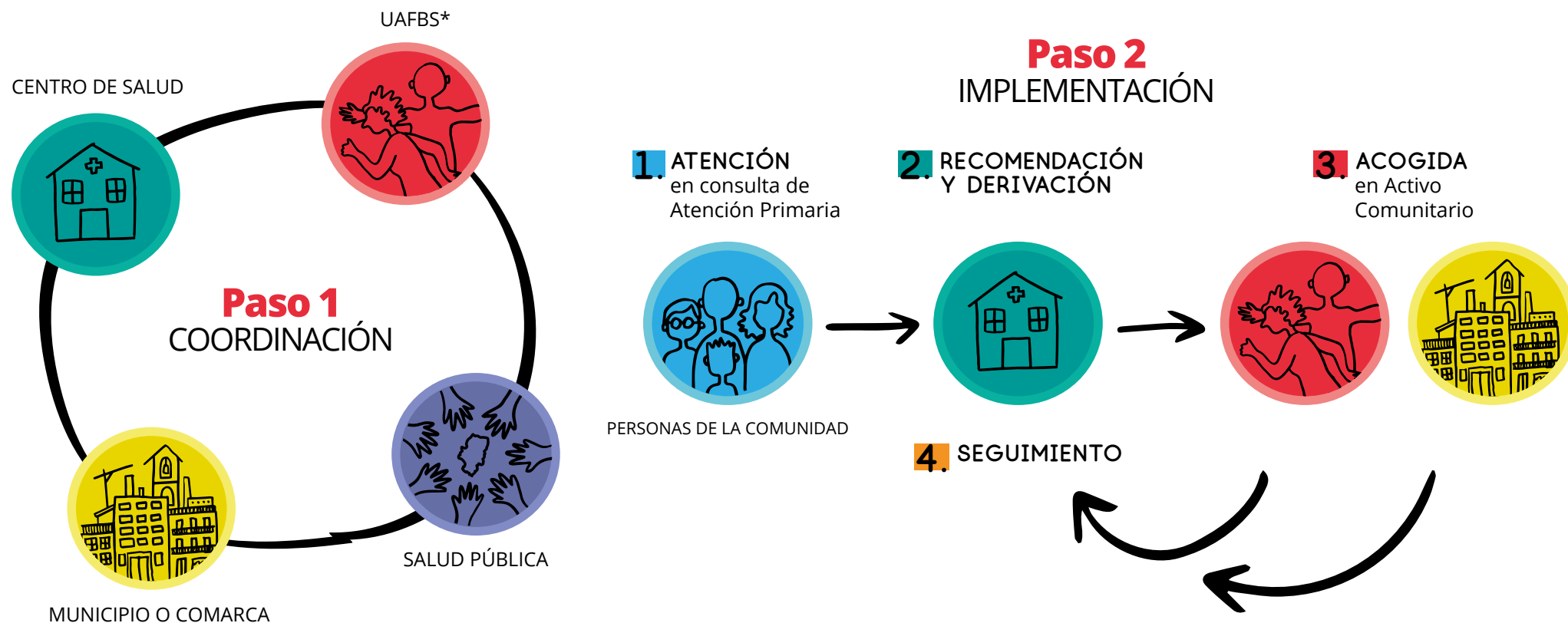
- **Conocer el mecanismo de contacto** para apoyo o incidencias.
- **Conocer el protocolo** de recomendación de activos para la salud de **Historia clínica del paciente**.
- **Haber realizado el proceso de coordinación** con el activo para la salud, en este caso de Deporte, planteando un contacto (interlocutores, correo), como va a ser la acogida, el seguimiento por parte de atención primaria y activo para la salud (Unidad de actividad física u otras) y evaluación, así como el registro y comunicación de incidencias entre los actores de la recomendación o las reuniones de intercambio y coordinación.
- Si desde vuestro centro de salud se va a establecer un proceso de recomendación formal os recordamos lo describáis en la **agenda comunitaria de vuestro equipo** y también podéis comunicarlo a:

atencioncomuntaria@aragon.es

Esta dirección de correo también podéis utilizarla de contacto para apoyo o incidencias sobre el proceso.

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

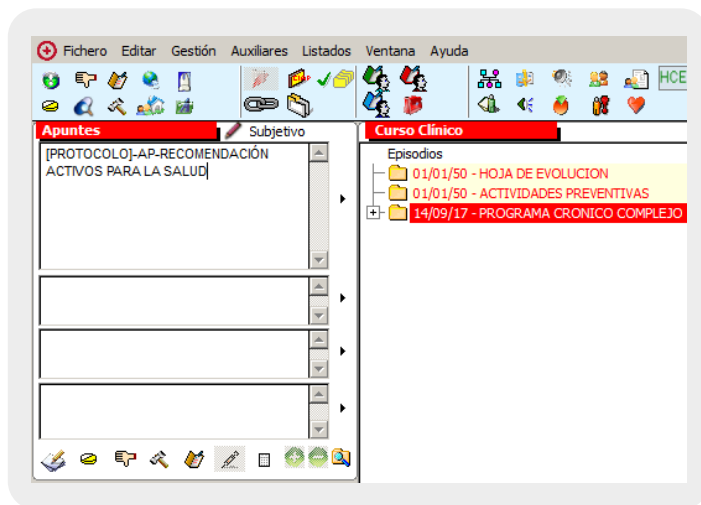
Se presenta el proceso en **Atención Primaria para la Recomendación de Activos para la salud** en el contexto del Plan **PAFIS** con la recomendación de actividad física beneficiosa para la salud (AFBS):



UAFBS* = Unidad de Actividad Física Beneficiosa para la Salud

Atención en consulta: acogida

- **Entrevista motivacional**, propuesta de recomendación formal de activo para mejora de actividad física. Búsqueda de soluciones compartidas con el paciente que acude. Información sobre el activo para la salud a recomendar: UAFBS.
- Vincular el protocolo al Episodio correspondiente del **Curso Clínico del Paciente** y ejecutar el protocolo.



- Elegir el aspecto a potenciar “**Actividad Física**” y algún otro si se considera pertinente.

Podemos acceder al **Buscador de Activos** para obtener a la ficha de la Unidad de Actividad Física correspondiente, mostrarla al paciente y/o imprimir la ficha (PDF asociada) con la información del activo.

En el campo **Activo Recomendado** poner el nombre que recibe la Unidad de Actividad Física Correspondiente o activo para la salud en actividad física que vamos a recomendar. Se puede pegar el nombre de la UF recomendada (CTRL +V)

Valorar si el paciente además ha de ser valorado o no por **Trabajo Social** y facilitarle el proceso de citación con esta unidad si así se precisase.

Para conseguir una **identificación homogénea de los activos**, copiar el nombre de la unidad de AF recomendada (CTRL+C).

Se puede rellenar (no obligatorio) el motivo de recomendación para una mejor información al activo, siempre pactado con el paciente.

Desde Febrero 2023, el protocolo de Recomendación de Activos cuenta con una serie de **escalas de valoración** que pueden ser utilizadas por las/los profesionales, con el fin de conocer la variación experimentada, en función de los aspectos a potenciar que hayan sido detectados.

En el caso de la Recomendación de Activos en Actividad Física, **la escala Actividad Física ha de ser rellenada**. Pueden rellenarse también otras escalas que el profesional considere. Las escalas tienen un **resultado numérico** y se quedarán grabadas en la historia del paciente.

Test de valoración: actividad física

Esta escala, permite una codificación de dos ítems, está **validada para Atención Primaria** y es adecuada por tanto para detectar ese aspecto a potenciar.

1.- Cuestionario de actividad física breve para las consultas de atención primaria

(A) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 MINUTOS de actividad física INTENSA que le haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- 3 o más veces por semana
- 1-2 veces por semana
- nunca

Puntuación:

- 4
- 2
- 0

(B) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 MINUTOS de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardíaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis).

- 5 o más veces por semana
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- nunca

Puntuación:

- 4
- 2
- 1
- 0

Puntuación total A + B: _____

Puntuación ≥ 4 = «Suficientemente» activo (anime al paciente a CONTINUAR su actividad)

Puntuación 0-3 = «Insuficientemente» activo (anime al paciente a AUMENTAR su actividad)

Aten Primaria. 2012;44:885-893

Puig Ribera A, Peña Chimenis Ò, Romaguera Bosch M, Duran Bellido E, Heras Tebar A, Solà Gonfaus M, et al. Cómo identificar la inactividad física en atención primaria: validación de las versiones catalana y española de 2 cuestionarios breves. Atención Primaria [Internet]. 2012;44(8):485-93. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-como-identificar-inactividad-fisica-atencion-S0212656712000571>

Así mismo, si se considera, puede usarse la pestaña **Comentarios** para anotar en texto libre cualquier cuestión de interés.

muy importante

Tras ello, imprimir la hoja de recomendación donde aparecerán todos los ítems marcados y la puntuación de la valoración sobre Actividad Física y otras escalas. Con ella el paciente será acogido en el activo para la salud (UAFBS) Programar una visita con el paciente en 2 meses para conocer la evolución del proceso.

Este tiempo puede ser **variable** según la necesidad y/o el resultado de la entrevista motivacional.

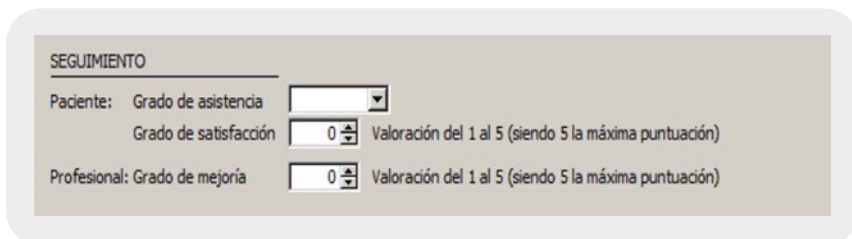
HOJA DE RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD

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:		
		Edo.:

Esta hoja, junto con los datos personales que contiene, es de uso y propiedad del paciente solicitante, a quien se le hace entrega por parte del profesional sanitario firmante. El uso por terceros queda supeditado a la existencia del consentimiento informado expreso del paciente y será de su entera responsabilidad.

Atención en consulta: seguimiento

- Abrir un nuevo protocolo de Recomendación de Activos vinculado al mismo episodio que el inicial, pero utilizando la parte inferior del mismo: **apartado de Seguimiento**



Este apartado incluye unas **preguntas** para ser respondidas por el paciente y otra que recoge la percepción del profesional, quien las monitorizará con objeto de conocer el **grado de asistencia y su efecto**.

Grado de Asistencia*  **REGULAR**
OCASIONAL
NO ACUDE

* Si la persona **SÍ** ha acudido al activo (**opción REGULAR u OCASIONAL**), se recomienda animar a continuar asistiendo.

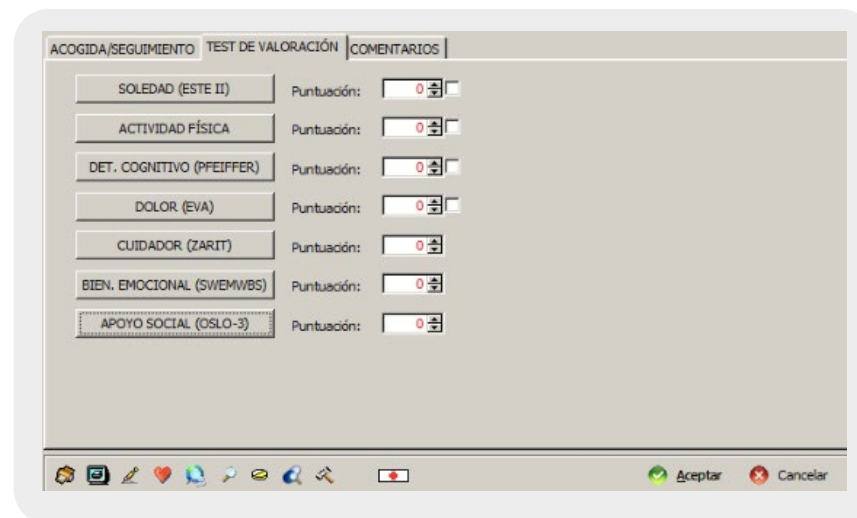
Grado de Satisfacción Paciente → **Escala Likert 1-5**

Grado de Mejoría* → **Escala Likert 1-5**

* desde la Perspectiva del Profesional

- En el seguimiento, **monitorizar de nuevo la puntuación de la Escala de Actividad Física** (obligatorio en este programa) y, si procede, las otras escalas relacionadas con los aspectos a potenciar con la recomendación (en **rojo** aparecerá el histórico de los valores).

Pueden escribirse impresiones en la pestaña **Comentarios** como texto libre.



* Si la persona **NO** ha ido (**opción NO ACUDE**) además de registrarlo se recomienda analizar los motivos, que pueden escribirse en Comentarios como texto libre. Volver a valorar por qué se recomendó este activo para la salud. Evaluar los motivos y volver a utilizar técnicas de consejo/motivación. Valorar juntos un cambio de actividad, o de activo. Programar visita al mes y plantear nueva recomendación si procede.

- A continuación, **acordar y programar visita** según caso y decisión compartida.

Atención en consulta: acogida

Entrevista motivacional, propuesta recomendación formal de activo para mejora de actividad física.
Búsqueda de soluciones compartidas con el paciente que acude (UAFBS)

Vincular el protocolo al Episodio correspondiente del Curso Clínico del Paciente y ejecutar el protocolo.
Elegir el aspecto a potenciar "Actividad Física" y algún otro si se considera pertinente.

Acceder al Buscador de Activos para llegar a la ficha de la Unidad de Actividad Física correspondiente,
mostrarla al paciente y/o imprimir la ficha (PDF asociada) con la información del activo.

Podemos rellenar (no obligatorio) el motivo de recomendación para una mejor información al activo,
siempre pactado con el paciente.

En el campo Activo Recomendado poner el nombre que recibe la Unidad de Actividad Física Correspondiente
o activo para la salud en actividad física que vamos a recomendar.

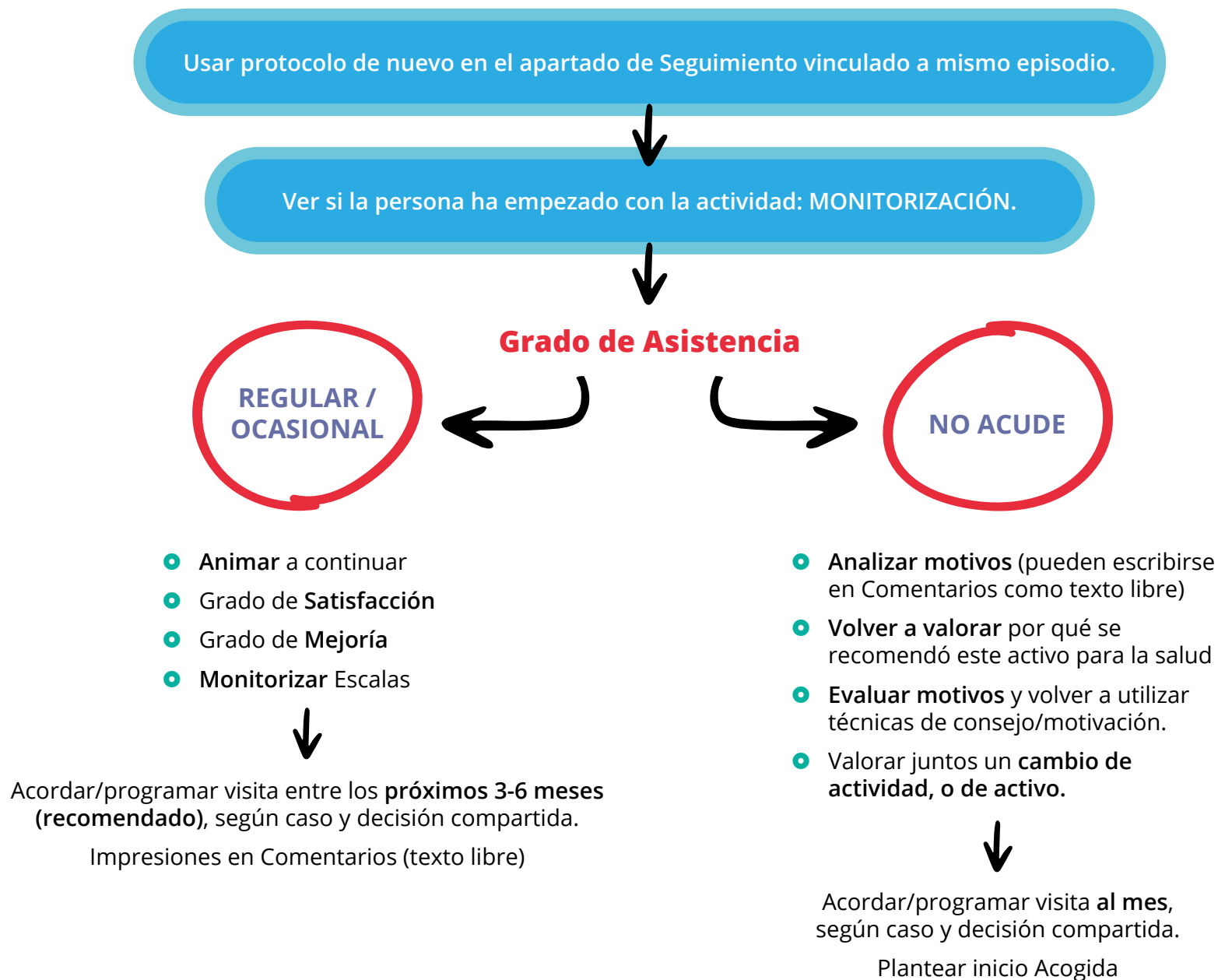
Valorar si el paciente además ha de ser valorado o no por Trabajo Social
y facilitarle proceso de citación con esta unidad si así se precisase.

Utilizar escala correspondiente para monitorizar.

Considerar usar pestaña Comentarios. Imprimir la hoja de recomendación.

Programar una visita en 2 meses (recomendado) para ver cómo va el proceso.
Tiempo variable según necesidad y/o resultado entrevista motivacional

Atención en consulta: seguimiento



DEPARTAMENTO DE SANIDAD, noviembre 2023
Financiado por el proyecto **RA-PAFIS**

