



El ejercicio te cuida: **CUÍDATE**



**Infórmate en tu
Centro de Salud y Hogar de Mayores**



JUNTA DE EXTREMADURA

PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA"

El programa "El ejercicio te cuida" se lleva a cabo de forma coordinada entre las **Consejerías de Sanidad y Dependencia y Jóvenes y Deporte** de la Junta de Extremadura a través de la **Universidad de Extremadura**. Consiste básicamente en potenciar la práctica del ejercicio físico por parte de las **personas mayores de 60 años**, con la **finalidad de mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia**.

El **objetivo fundamental del programa** es innovar para mejorar la calidad de vida de nuestros mayores con alteraciones metabólicas o ansiedad/depresión de forma continuada, eficiente y preservando su autonomía personal, ofreciendo en los municipios de Extremadura un programa físico especializado, medido y evaluado en resultados, en términos de mejora de salud y calidad de vida, coordinando la atención primaria, la atención al bienestar social y el plan de dinamización deportiva.

La ejecución de dicho programa se canaliza, inicialmente, a través de los equipos de atención primaria del sistema sanitario público en Extremadura, quienes derivan a aquellas personas que consideren necesario al dinamizador salud-deportivo designado para cada una de las zonas sociosanitarias de Extremadura, y que se encargará de atenderles y asesorarles, así como emitir un informe de valoración. Y si lo considera pertinente, los incorporará a un grupo con la finalidad de practicar ejercicios adecuados para su bienestar y recibir información sobre salud y nutrición.

Este programa pretende innovar de forma pionera a nivel internacional para reforzar el carácter preventivo y positivo del cuidado y mejora de la calidad de vida de los extremeños, desde diferentes Consejerías tal como recomienda la Organización Mundial de Salud.

Las características del programa que facilitarán su aplicación son la gran capacidad de adhesión al mismo, así como su seguridad, sencillez y eficiencia. En lo que respecta a los beneficios reportados a los participantes en el mismo, cabe destacar la mejora de la salud y calidad de vida, prevención de la dependencia y disminución del gasto sanitario

Los criterios de selección de estas personas para que sean derivadas a los dinamizadores salud-deportivos serán los siguientes: Personas con más de 60 años con sobrepeso-obesidad moderada, diabetes mellitas tipo II o hipertensión arterial moderada sin contraindicaciones para caminar 15 minutos seguidos en compañía (pacientes con demencia o problemas sociales severos, alteraciones cardiovasculares severas, etc.). Se remitirán hasta 120 personas por cada técnico salud-deportivo del programa asignado a una zona sociosanitaria.

Los dinamizadores salud-deportivos están adscritos a una zona sociosanitaria (además de Cáceres y Badajoz) respetando las demarcaciones de la Junta de Extremadura.

Esquema de funcionamiento del programa

El Programa se desarrolla de la siguiente forma:

1. EL DIRECTOR DEL PROGRAMA elabora y presenta a los agentes implicados (médicos, técnicos deportivos, centros de mayores...) el programa general y los protocolos específicos de actuación. Forma específicamente a los técnicos saludeportivos para la evaluación, aplicación y seguimiento del programa.
2. El paciente inicia el proceso ante los MÉDICOS DE FAMILIA DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA, quien evalúa y deriva a LA UNIDAD DE EJERCICIO Y SALUD DE LA ZONA SOCIOSANITARIA correspondiente a los pacientes con el perfil adecuado.
3. LA UNIDAD DE EJERCICIO Y SALUD recibe y evalúa al paciente para asesorarle y motivarle a practicar ejercicio físico de la forma más adecuada. Según el perfil del paciente, se le aconsejará integrarse en los grupos dirigidos por el programa "El ejercicio te cuida" o bien se le sugerirán otros recursos del municipio/mancomunidad o autonómico. Se emite un breve informe sobre el nivel de calidad de vida relacionado con la salud y condición física de la persona.
4. LOS DINAMIZADORES SALUDEPORTIVOS evalúan el inicio y cada tres meses a las personas implicadas y a un grupo control de la misma edad
5. EL DIRECTOR DEL PROGRAMA prepara informes que presentará ante la Comisión de Seguimiento del Programa para orientar los acuerdos de la misma

Funciones Del Dinamizador Salud-Deportivo

Sus principales funciones son las siguientes:

1. Evaluar, asesorar y aplicar ejercicio físico adaptado a personas con alteraciones de salud cribadas, previamente, por los médicos de familia.
2. Las personas atendidas serán, fundamentalmente, personas mayores con determinados problemas de salud. El colectivo de personas mayores de 60 años se caracteriza por una alta prevalencia de la comorbilidad –varias alteraciones de la salud- (artritis de la rodilla o cadera, equilibrio, etc.) adicionales a las ya incluidas específicamente en el programa: sobrepeso, obesidad moderada, diabetes mellitus tipo II y depresión/ansiedad moderada.
3. La evaluación incluye la medición de la condición física (dinamometría, pruebas de resistencia, movilidad, equilibrio y fuerza muscular) y calidad de vida relacionada con la salud. Se emitirá un informe de dicha evaluación.
4. El asesoramiento incluye la verificación de criterios de indicación y contraindicación del programa, y selección de los ejercicios adaptados al estado de salud de la persona que deberán incluirse en el programa basado en caminar.
5. La aplicación de actividad física para obtener los beneficios del programa al caminar deben incluirse ejercicios adaptados a la persona según la evaluación previa.