

Temas

Actividad física.

Descripción

El proyecto de actividad “Viernes saludables en Sotrondio y Blimea”, tiene su marco en la estrategia para un nuevo enfoque de la atención primaria, al abordar una de sus 9 líneas clave: la orientación comunitaria, las actividades preventivas y de promoción de la salud individual y poblacional.

El momento que vivimos actualmente y nuestro futuro está condicionado por varios factores como el envejecimiento poblacional, los determinantes sociales de salud y el aumento de las personas con enfermedad crónica entre otros, lo que nos obliga a añadir aspectos de atención integral, centrada en las personas, las familias y las comunidades y con una visión de salud colectiva y salud pública. Queremos resaltar la importancia de los activos de salud presentes en nuestra comunidad local y capacitar a nuestros pacientes para que aumenten el control sobre su salud. Para conseguir estos objetivos planteamos organizar “paseos saludables”, contando con la participación de la comunidad.

Según la OMS, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Un nivel adecuado de actividad física regular en adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon.
- Mejora el bienestar emocional, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora el sueño.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales y de cadera.
- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
- Ayuda a mantener la calidad de vida.
- Mejora las redes comunitarias de apoyo.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por tanto exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea. Por ello nos gustaría contar con la colaboración de entidades, asociaciones y responsables municipales.

Este recurso nos servirá para:

- Promover la actividad física.
- Mejorar el bienestar emocional.
- Fomentar las redes de apoyo social.

La ruta saludable va dirigida a la población general, no solo a los usuarios que acuden al centro de salud, sino a cualquier persona que quiera caminar. Desde el EAP se debe recomendar las rutas a los pacientes que acudan al centro, sobre todo a las personas con factores de riesgo cardiovascular o patología crónica en las que no esté contraindicado la práctica de actividad física.

Contacto

María García Fernández - 666150819 - merygf88@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

04/10/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle jacinto benavente 5 33950 sotrondio centro de salud San Martín del Rey Aurelio Asturias Asturias España

