

RECETA DEPORTIVA KIROL ERREZETA

2024



El Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Estella-Lizarra tiene un papel esencial en la promoción de programas y proyectos que mejoran la calidad vida y la salud de la ciudadanía. Estella-Lizarra, siendo el municipio cabeza de merindad de Tierra Estella y teniendo un centro de salud que atiende a más de 14.000 personas, tiene la obligación de trabajar sinergias con varios de los agentes que conformar su entorno. Por consiguiente, en relación con la actividad física y hábitos de vida saludables, se presenta el programa Receta Deportiva, una iniciativa que además de ofrecer a la sociedad la posibilidad de participar en un programa gratuito de ejercicio físico, trabaja conjuntamente con el Área de Salud y el Pabellón Polideportivo Municipal.

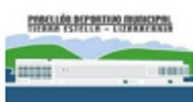
La Receta Deportiva es un programa para promover la salud y el deporte permitiendo a las administraciones públicas, en este caso al Ayuntamiento de Estella-Lizarra a través del área de Salud y Deporte, fomentar y promocionar la actividad física y el ejercicio físico logrando una cooperación con el ámbito sanitario. Este proyecto permitirá prescribir ejercicio físico a las personas inactivas o con alguna patología, por parte del personal médico de atención primaria.

La receta deportiva está dirigida a toda la ciudadanía de Estella-Lizarra, tanto a personas que tienen algún tipo de patología como las personas que pueden mejorar su salud con la práctica de ejercicio físico y que acuden con frecuencia al centro de salud. Esta iniciativa permite al personal médico derivar a sus pacientes al centro deportivo municipal, donde llegarán con una recomendación de actividad deportiva personalizada según sus funciones, características, patologías, edad, etc.

La prescripción de ejercicio se realizará en la propia consulta médica del centro de salud a través de un cuaderno. Esta herramienta permitirá a la persona prescrita la disposición de una valoración que incluya la actividad física supervisada. Estos profesionales son las que mejor conocen a sus pacientes y quienes tienen que recetar, no sólo medicamento, sino también hábitos de vida saludables que mejoren la situación personal de la persona. En consecuencia, la colaboración entre el personal del Centro de Salud de Estella-Lizarra así como el personal del Polideportivo Municipal es fundamental para el buen desarrollo del programa.

Las personas titulares de esa receta se garantizan plaza en las actividades recetadas, además de un seguimiento multidisciplinar, con mayor o menor grado de individualización, según el nivel de prescripción asignado a la persona.

La práctica de ejercicio físico, además de prevenir el riesgo de muerte temprana, ayuda a reducir las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial, la diabetes, el ictus, el cáncer de mama y el de colon y la depresión. Además, previene el aumento de peso, mejora la capacidad cardiorrespiratoria, la condición ósea



y muscular y, la calidad del sueño.

Por estas y otras razones, este programa, basado en la evidencia científica, contrasta que la actividad física es una herramienta para la salud, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), que son afecciones de larga duración cuya progresión, normalmente, es lenta (OMS, 2017). Estas enfermedades generalmente se adquieren por medio de estilos de vida inadecuada que incluyen factores de riesgo comportamentales y por lo tanto modificables que pueden derivar en factores de riesgo metabólicos, aumentando el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. Asimismo, queda también demostrada, la acción que tiene la actividad física sobre el desarrollo de enfermedades osteo-articulares que provocan un descenso muy acusado en la calidad de vida del paciente. Se han remitido estudios sobre la eficacia de la práctica de Actividad Física programada y personalizada en el tratamiento de afecciones como la osteoporosis (Gómez-Cabello et al., 2012, Martyn-St James et al., 2008, Moreira et al., 2014, Nelson et al., 1994), la artrosis (Rodríguez Bonnín, 2016).

Por todo ello, mediante este programa se da respuesta al envejecimiento saludable de la sociedad de Estella-Lizarrarra siendo esta una línea estratégica del Área de Salud y Deporte, en favor de una vida directamente relacionada con el ejercicio físico y el deporte.

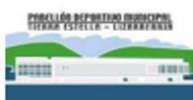
OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivos generales:

- Trabajar las sinergias entre el Centro de Salud de Estella-Lizarrarra el Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarrarra y el Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Estella-Lizarrarra.
- Promover el acercamiento a la actividad física y a la promoción de hábitos de vida saludables de la ciudadanía siendo esencial para obtener una buena calidad de vida y posibilitando la adherencia a la actividad física.
- Prevención, tratamiento y mejora de numerosas patologías a través del ejercicio físico.
- Vincular el ejercicio físico a la salud uniendo el trabajo que se realiza desde el ámbito sanitario y el deportivo para mejorar la calidad de vida y la salud de la ciudadanía de Estella-Lizarrarra.

Objetivos específicos:

- Reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares
- Promover la socialización entre el personal implicado.
- Mejorar la autonomía de las personas participantes en el programa.
- Evaluar la efectividad de una intervención extracurricular de ejercicio físico para la reducción de diferentes



factores de riesgo cardiovascular y la mejora de la condición física.

El proyecto para el próximo año 2024 se articula de la siguiente manera:

Primero.- El personal del centro de atención primaria de Estella-Lizarrza detecta pacientes que pueden ser interesantes para participar en el desarrollo de este programa.

Una vez pasado el periodo de pilotaje, se trabajará con personas que tengan las siguientes patologías:

- Pacientes con obesidad
- Pacientes con diabetes tipo II
- Pacientes con fibromialgia
- Otras patologías acordadas en las reuniones de trabajo

Este programa contará con 16 personas adscritas que realizarán el trabajo de dos en dos asegurando la personalización, focalización y atención plena por parte del personal técnico.

16 personas en un primer bloque, 16 personas en un segundo bloque y 16 personas en un tercer bloque, siendo un total de 48 las personas que serán atendidas en el año 2024.

Segundo.- Se les hace entrega de un cuaderno adjunto como Anexo a cada una de las personas del programa.

Tercero.- Con esta Receta Deportiva se citan en el Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella-Lizarreria donde será recibidos por un técnico responsable que realizará una evaluación inicial, para comenzar con un programa gratuito de diez semanas en el que se les guiará individualmente proporcionándoles dos tipos de actividades físico-deportivas adaptadas a su perfil, edad, aptitud física, nivel de desarrollo de la condición física, patologías, y demás consideraciones que aparecen descritas en el cuaderno completado por el personal de atención primaria.

La intervención consta de dos tipos de entrenamiento:

Entrenamiento de fuerza: este entrenamiento se realizará supervisado, dos veces por semana en la sala de musculación del pabellón polideportivo municipal.

Los efectos positivos ocasionados por en la salud mediante el entrenamiento de fuerza son los siguientes.
Cervera, V. O. (1996)

- Prevención de la diabetes
- Mejora física de los individuos diabéticos.



- Mejora de la fuerza muscular y de la densidad del hueso.
- Prevención de la osteoporosis en la tercera edad.
- Prevención del cáncer de colon
- Mejora de la resistencia cardiovascular en enfermos cardiacos y en la tercera edad.

Por todo ello, el personal técnico diseñará el entrenamiento en función de las características y necesidades funcionales del paciente.

Entrenamiento aeróbico: El entrenamiento aeróbico que se les recetará será caminar.

Calendarización del programa

El programa se dividirá en tres bloques de renovación de personas según calendario adjunto:

1er bloque de personas: 5 de febrero 19 de abril

2do bloque de personas: 22 de abril 28 de junio

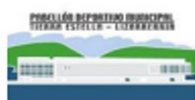
3er bloque de personas: 23 de septiembre 29 de noviembre

CALENDARIO CURSO 2023 - 2024 IKASTAROAKO EGUTEGIA																																
Septiembre // Iraila							Octubre // Urria							Noviembre // Azaroa							Diciembre // Abendua											
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D					
				1	2	3	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	11	12	13	14	15	16	17
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	18	19	20	21	22	23	24
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30									25	26	27	28	29	30	31
26	27	28	29	30			30	31																								
Enero // Urtarrila							Febrero // Otsaila							Marzo // Martxo																		
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D												
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10												
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17												
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24												
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31												
29	30	31																														
Abril // Apirila							Mayo // Maiatza							Junio // Ekaina																		
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D												
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9												
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16												
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23												
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30												
29	30																															

Los horarios en los que se desarrollará el programa de manera presencial y con seguimiento serán los siguientes:

Lunes - miércoles - 9:00-11:00 y martes - jueves: 15:00 - 19:30

Cuarto.- Como desarrollo y cumplimentación del programa, se realizan sesiones informativas, test, sesiones prácticas finalizando con sesiones de evaluación. Además de completar el cuaderno a diario.



Quinto.- El objetivo de estas sesiones pautadas, continuadas y supervisadas, será el de adhesión a la práctica física, asegurando la motivación y ofreciendo las herramientas necesarias para la mejora de los hábitos de vida persiguiendo el modelo de vida activo.

Sexto.- Una vez terminadas las sesiones, se llevará a cabo un seguimiento trimestral y semestral pudiendo así poder incorporar a nuevas personas al programa y comenzar el siguiente bloque de trabajo.

Seguimiento y evaluación

Para el buen seguimiento y evaluación del programa, al inicio del nuevo bloque, se hace una reunión previa con los tres agentes implicados, Centro de Salud, Polideportivo y Área de Salud y Deporte. En esta reunión se comprueban los objetivos conseguidos, se recuerdan los horarios y calendarios y se hace entrega al personal de atención primaria de los cuadernos con los que se trabajará en el siguiente bloque.

Una vez ha dado inicio el programa, a través del cumplimiento del cuaderno por parte del personal de atención primaria y personal técnico se trabajará el feedback entre los agentes.

Agentes implicados en la red local

- Personal del Centro de Salud de Estella-Lizarra
 - o Directora del Centro de Salud: -
 - o Jefa de la unidad de enfermería del Centro de Salud: -
- Personal del Ayuntamiento de Estella-Lizarra
 - o Área de Deporte y Salud: -
 - o Presidencia: -
- Personal del Pabellón Polideportivo Municipal Tierra Estella – Lizarreria
 - o Personal técnico encargado del programa

