Semergen. 2015;41 (Espec Congr):334

Medicina de Familia. SEMERGEN

https://www.elsevier.es/semergen

160/2768 - ENFERMEDAD CRÓNICA: MEJORANDO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SUPERVISADA

P. Puigdesens Magem[a], A. Moreta Rovira[a], M. Sola Serrabassa[a], E. Casanova Coll[a], R. Coma Roura[b] y R. Rossell Puigoriol[a]

[a]Médico de Familia. EAP Vic Nord. Barcelona. Universitat de VIC, Universitat Central de Catalunya. [b]DUE. EAP Vic Nord. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Aumentar los niveles de salud de los usuarios. Observar posibles cambios de la salud social y psicológica asociados a la mejora de la función social. Concienciar al paciente que una parte de su salud depende de su trabajo. Incentivar al paciente y darle pautas para que continúe con el ejercicio.

Metodología: Realizamos una prueba piloto a 18 adultos de edades comprendidas entre 18 y 87 años, con una media de 63,6 años, de los cuales 3 eran hombres (16,7%). Las principales patologías de los participantes eran en primer lugar la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, problemas lumbares y artrosis, sobretodo gonartrosis. En segundo lugar tendinitis o problemas de hombro, osteoporosis, síntomas depresivos o depresión y diabetes tipo 2. Y por último la fibromialgia, ansiedad, insomnio y cervicalgia. La intervención duró 6 semanas y consistió en una sesión semanal e individualizada de ejercicio físico supervisada. Se pasó el cuestionario SF-12 para valorar la percepción de salud en relación a la salud física, mental, social y el dolor.

Resultados: Terminaron la intervención 17 de los 18 participantes (94%). Se encontraron cambios positivos en relación al rol/forma física y dolor. Encontramos pequeños cambios en la percepción de la salud, falta de energía, sentirse desanimado/deprimido y en la asistencia a actividades sociales. Y no encontramos cambios en el rol emocional y sentirse calmado.

Conclusiones: Después de analizar las respuestas obtenidas destacamos la disminución del dolor y la mejora de la función física al finalizar el entrenamiento y pequeños aumentos en la percepción de salud y salud psicosocial (salir más, estar más animado y con más energía).

1138-3593 / © 2015 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.