



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 411/43 - EJERCICIO FÍSICO. ¿PREPARADOS?

J. Palo Serrano

Farmacia Familiar y Comunitaria. Farmacia Sara Llorente. Badajoz.

### Resumen

**Justificación:** Acercarnos al posicionamiento de pacientes respecto al ejercicio físico (EF) resultaría útil por la relación con su salud.

**Objetivos:** Analizar posicionamiento, hábitos y creencias de pacientes respecto al EF que acuden a una farmacia comunitaria (FC) a retirar medicamentos para HTA, diabetes o dislipemia. Averiguar si se les ha realizado prescripción de EF personalizada. Conocer posicionamiento sobre EF de profesionales sanitarios del centro de salud cercano a la FC. Promover hábitos de vida saludable respecto al EF.

**Metodología:** Estudio descriptivo, observacional y transversal sobre muestra de 40 pacientes, a través de una entrevista con hoja de recogida de datos en Google drive y cuestionario para profesionales sanitarios del centro de salud cercano.

**Resultados:** El 35% de pacientes cumple las recomendaciones de OMS respecto al EF, el 95% cree que el EF mejoraría sus PS, un 65% piensa que la toma de medicamento junto a la realización de EF sería lo más efectivo. Falta de ganas es el motivo principal para no hacer más EF (38,46%). Un 90% dice no haber recibido prescripción de EF indicando tipo, frecuencia e intensidad. El 78% de profesionales sanitarios (n = 9) afirma prescribir EF, 55% especifican tipo, frecuencia, duración e intensidad. Un 55% ve necesaria más formación, el 78% no conoce la recomendación general de EF para este tipo de pacientes. Un 89% piensa que el EF actúa como un principio activo. El 100% de pacientes no cumplidores de recomendaciones de OMS reciben hoja informativa y motivación para el cambio desde la FC. Un 65,4% de pacientes y 100% de sanitarios creen que el farmacéutico podría ayudar con la motivación y el seguimiento de un plan de EF.

**Conclusiones:** Nuestros pacientes parecen más sensibilizados con el EF que la población general y casi todos saben que es beneficioso para su salud. Les falta motivación para realizar más EF. La inmensa mayoría no ha recibido prescripción de EF aunque los sanitarios afirman hacerlo, sugiriendo discordancia entre conceptos. A pesar de que el EF es una opción costo-efectiva, falta tiempo y formación en este campo para que tanto la prescripción como el seguimiento de EF sea una realidad. No queda más remedio que “caminar” juntos para conseguirlo.

**Palabras clave:** Prescripción de Ejercicio Físico. Farmacia Comunitaria. Sedentarismo. Atención primaria.