



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent

UNITAT MEDICINA
DE L'ESPORT



31
anys

Plan de actividad física saludable (PAFES) Buenas prácticas

Manel González Peris MD PhD
mgperis@xarxatecla.cat

OMS 2004

- Estrategia Global



Europa 2005

- Libro Verde



España 2005

- NAOS



Catalunya 2005

- PAAS

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Catalunya 2005

- PIP 20

PIP | Pla d'implantació progressiva de la prescripció d'activitat física a l'atenció primària de salut

Catalunya 2007

- Guía PEFS 2007
- PAFES



Catalunya 2022

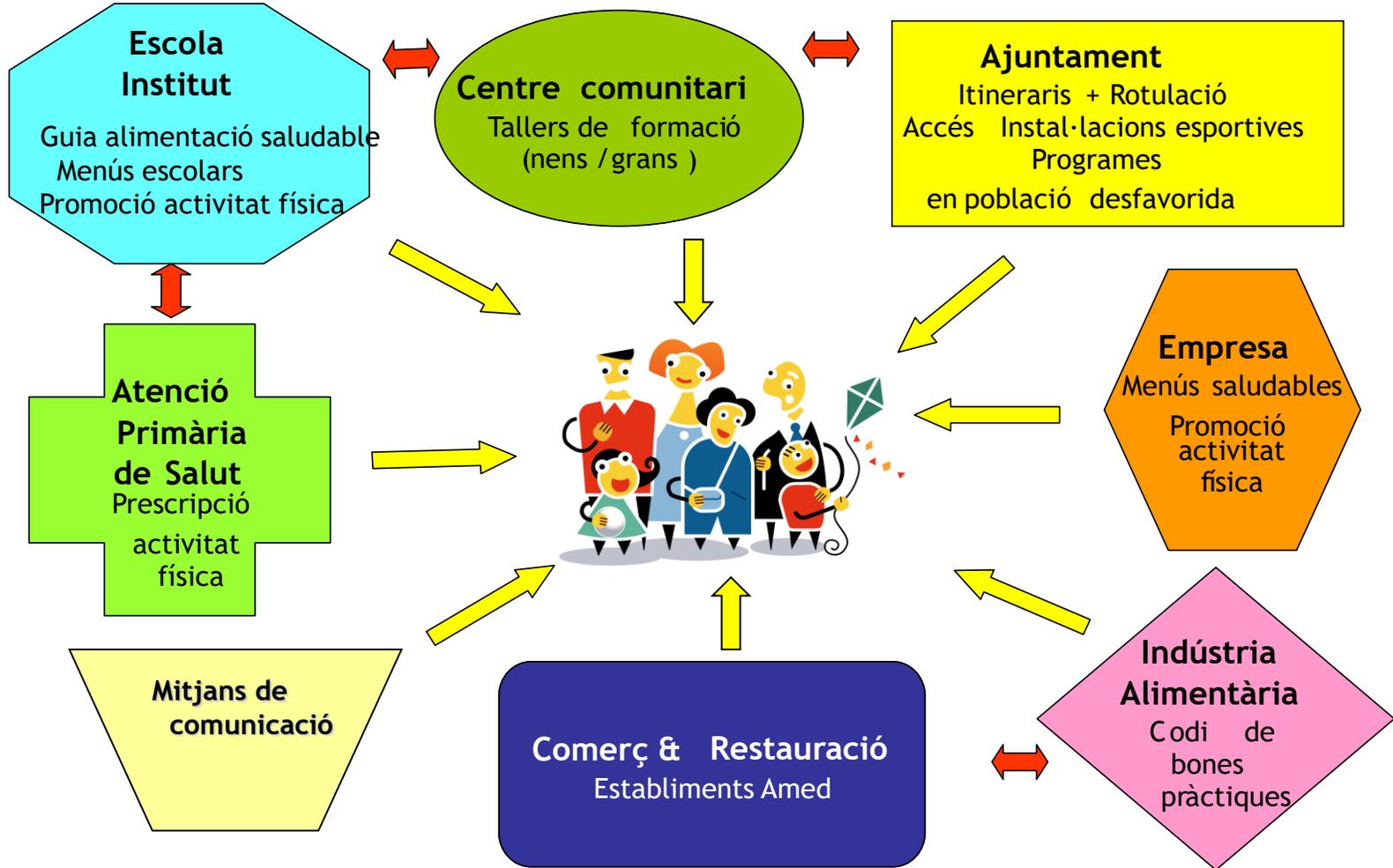
- Guía PEFS 2022
- PAFS





Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



ACUERDO DE GOBIERNO

28 agosto 2007



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**



Pla d'Activitat Física Esport i Salut



II JORNADA PAFES
ABS TORREDEMBARRA
ABS CALAFELL

Dissabte 5
octubre 2019

Zona esportiva
Torredembarra



ENS AGRADA FER ESPORT!
#ESPORT #ACTIVITAFISICA #SALUT #TORREDEMBARRA #CALAFELL

XARXA SANTA TECLA
Sanitària i Social
KATALUNYA DEL 1171

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

 Generalitat de Catalunya **Agència de Salut Pública de Catalunya**

 **Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física**
 **esportcat**



 **Pla d'Activitat Física Esport i Salut**
 Generalitat de Catalunya



 **Pla d'Activitat Física Saludable**
 Generalitat de Catalunya

Objetivos

1. Incorporar el consejo y la prescripción de actividad física a la práctica habitual de los profesionales de APS.
2. Mejorar la capacitación de los profesionales sanitarios de APS en el consejo y la prescripción de actividad física.
3. Coordinar los recursos asistenciales (de atención primaria y a nivel especializado) en relación a la prescripción de actividad física.
4. Potenciar la utilización de los equipamientos deportivos como opción de promoción de salud.
5. Trabajar conjuntamente con los profesionales de los equipamientos deportivos.
6. Trabajar conjuntamente entre las diversas administraciones y sectores implicados.

Criterios de Inclusión PAFES

- Personas sedentarias sanas
- Con algún factor de riesgo cardiovascular (HTA, obesidad, dislipemia, DM 2)
- Etapa de cambio: Preparación o Contemplación

Criterios de exclusión PAFES

- Activo o Precontemplativo
- Enfermedad mental que dificulte la autonomía
- Patología no controlada
- Patología traumática aguda

Característiques

- **Población diana:** Adultos sedentarios con factores de riesgo cardiovascular (Hipertensión, Dislipemia, Obesidad y Diabetes Mellitus tipo 2)
- **Punto de entrada al programa:** Centro de Salud
- **Recomendaciones de actividad física:**
- Consejo de actividad física **No Supervisado** (75-80%)
 - Consejo de actividad física **Asesorada** (15-20%)
 - Consejo y prescripción de ejercicio físico **Supervisado:** derivación a equipamiento deportivo (2-3 por 1000)

e-CAP - Full de Monitoratge

CIP: _____ Nom: _____ Sexe: H M Edat: 79 D. naixement: _____ NHCAP: _____

Full de monitoratge: HCOL Assignar full

Hipercolesterolèmia

ÉS FUMADOR?: 0=NO

CONSELL ANTITABAC

CALCULADORA T

BRAÇ DE CONTR

Pressió Arterial Si

Pressió Arterial Di

COLESTEROL TO

HDL-COLESTEROI

LDL-COLESTEROL

TRIGLICÈRIDS (E

RISC CORONARI F

CÀLCUL RISC AL

Ingesta total alcoh

Ingesta alcohol ha

Ingesta alcohol es

30/09/2005

110

74

Busca %

Full	Descripció
HCOL	Hipercolesterolèmia
HTA	Hipertensió arterial
TESTS	Listat de tests
MPOC	Malaltia Pulmona Obstructiva Crònica
DMINF	Monitoratge diabetis
HOMOL	NO DADES CLÍNiques!! -- PROVES DES DE INFORMÀTICA
ODO	Odontologia
PAPPS	PAPPS
PAFES	Programa d'activitat física, esport i salut
GPCIC	PROVA!!!! Guia de practica clínica de insuficiència cardíaca
TEICQ	QÜESTIONARI PACIENTS INSUFICIÈNCIA CARDÍACA (MINNESOTA)
SAC1	Salut a casa
AESNU	TEST AVALUACIÓ DE L'ESTAT NUTRICIONAL
CAGEC	TEST CONSUM ALCOHOL CAGE CAMUFLAT
TSOPE	TEST DE SÒL PELVIÀ

Variable relacionada amb un codi prova ICS. Situació d'activitat: 'F' = Feta
 F9 per obtenir el valors permesos. 'N' = No Feta
 Amb comentari 'P' = Pendent

e-CAP - Full de Monitoratge

CIP: _____ Nom: _____ Sexe: Edat: D. naixement: _____ NHCAP: _____

Full de monitoratge: Assignar full

Programa d'activitat física, esport i salut 14/10/2008

<input checked="" type="checkbox"/>	Feu activitat física regularment?	VP1101	<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input checked="" type="checkbox"/>	Activitat exercici en consulta	AL110	<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>							
<input type="checkbox"/>			<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value=""/>	<input type="text" value=""/>						

ECAP 10.0.0 - Connexió: CAP

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

GMA 2 1,6% reingr.

Seguiment | Actuacions | S. Analític | Imatges | Resum | Altres Fulls | TEST x +

Totes | Més | Seg.

	11/05/2016	27/11/15	03/10/15	21/09/15	09/06/15	30/01/15	30/10/12	12/06/12	27/11/2015
i Tabaquisme		Fumador		Fumador					Fumador
i Alcohol (grau de risc)		Abstemi							Abstemi
i Activitat física		Insufic		Sedenta					Insufic
i Risc ITS/VIH									
i Pressió Arterial Sistòlica						135	135	138	135
i Pressió Arterial Diastòlica						85	82	88	85
Pes			87	87		80		80	87
i IMC - Índex de Massa Corporal				30,64		28,11		28,11	30,64
i Glicèmia venosa dejú						103			103
Colesterol total					191	204			191

BRAÇ CTR: TALLA: 168,5

11/05/2016

11:49

ECAP 10.0.0 - Conne

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

prsf632 - Actuacions agrupadores

Seguiment

Totes

11/05/2016

Activitat física

- Grau d'activitat física habitual
- Activitat física setmanal
- Activitat exercici en consulta
- Feu activitat física regularment?**
- Educació hàbits exercici
- Motivació exercici

Motivació respecte a fer exercici.

BRAÇ CTR: TALLA: 168,5

Valors de la variable

Buscar %

Valors	Descripció
Fa Més	Fa més de 6 mesos que ho faig (MANTENIMENT)
Des De	Des de fa menys de 6 mesos que ho faig (ACCIÓ)
Comença	Començaré en els propers 30 dies (PREPARACIÓ)
Comença	Començaré en els propers 6 mesos (CONTEMPLACIÓ)
No Tinc	No tinc intenció de començar abans de 6 mesos (PRECONTEMPLACIÓ)
No Proc	No procede

Buscar Aceptar Cancelar

ECAP 10.0.0 - Connexió: CAP 1

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

prsf632 - Actuacions agrupadores

Seguiment

Totes

Activitat física

- i Tabaquis
- i Alcohol C
- i Activitat
- i Risc ITS
- i Pressió A
- i Pressió
- Pes
- i IMC - Índ
- i Glicèmia
- Colesterc

Activitat física

- i Grau d'activitat física habitual
- i Activitat física setmanal
- i Activitat exercici en consulta
- Feu activitat física regularment?
- Educació hàbits exercici
- Motivació exercici

Valors de la variable

Buscar %

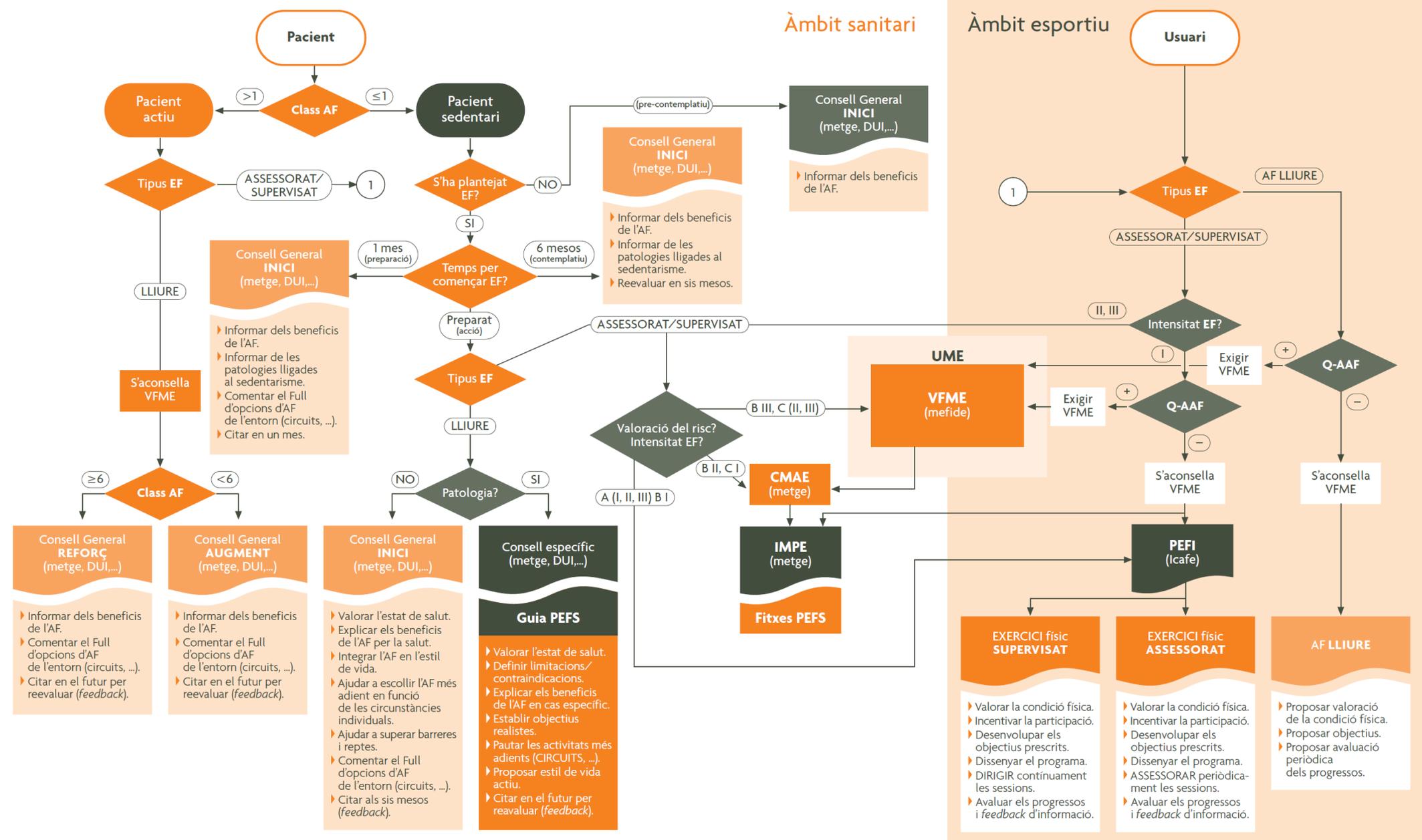
Valors	Descripció
Consell	Consell reforç
Consell	Consell inici activitat no supervisada
Consell	Consell inici activitat assessorada
Derivac	Derivació activitat supervisada : MEFIDE
Derivac	Derivació activitat supervisada : LCAFE
Derivac	Derivació activitat grupal al CAP
Entrevi	Entrevista motivacional
No Proc	No procedeix

Buscar Aceptar Cancelar

BRAÇ CTR.: TALLA: 168,5

Microsoft PowerPoint - [1 Primera sessió_Barcelona 2016.ppt [Modo de compatibil

Inicio PAME... ECAP ... ECAP ... Del Val... Group... Correo... Micros... ES 11:52



Consejo No Supervisado

- ♥ **Aconsejar** a la población sedentaria que no tenga contraindicaciones
- ♥ **Asesoramiento** per a incrementar progresivamente AF / ejercicio a moderada intensidad
- ♥ AF saludable que ofrece el **entorno municipal** (rutes saludables, actividades recreativas, culturales, etc.)

Consejo Asesorado

- ♥ Dirigido a pacientes **inactivos** con **FR** o **enfermedad crónica estable**.
- ♥ **Consejos** periódicos y de seguimiento para ir incrementando el nivel de AF
- ♥ Estadio de cambio: **preparación o contemplación**
- ♥ **Rutas saludables** en los municipios

**PLA D'ACTIVITAT FÍSICA
ESPORT I SALUT**



Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població



Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu



Quant dura?

Sempre
(els 6 primers mesos són claus)



Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental**.

Si vols fer altres activitats:

Cursos d'activitat aquàtica per a infants, Natació per a adults, Tai chi per a adults Matronatació, Aquagym per a la gent gran Gimnàstica per a la gent gran, Aquamàster
 Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:
PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS
 Plaça de l'Ajuntament, 1 - Tel. 977 79 54 97
 43850 CAMBRILS
www.cambrils.org - esp@cambrils.org

Activitats esportives a la platja
 Del 30 de juny al 31 d'agost de 2008
Zona Esportiva del Regueral
 Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:
Plaça de l'Ajuntament, 1 - Tel. 977 79 54 97
 43850 CAMBRILS
www.cambrils.org - esp@cambrils.org

Gimnàstica de manteniment, Tai chi
 Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:
ASSOCIACIÓ BAIX CAMP. CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX CAMP A CAMBRILS
 C. Bertran de Cambrils, 2 - Tel. 977 36 47 15
 43850 CAMBRILS

Coordina:


Pla d'Activitat Física Esport i Salut

 Generalitat de Catalunya

Organitza:


AJUNTAMENT DE CAMBRILS
 Àrea d'Esports


Àrea científica MENORCA





CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recorda portar aigua i anar bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat vial.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima a algun familiar o amic per a que camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

FASE D'INICI (2 mesos)

 Comença caminant 20 minuts al dia.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.

Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (exemple: 3-5 minuts).

FASE DE MILLORA (2 mesos)

 Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).

Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

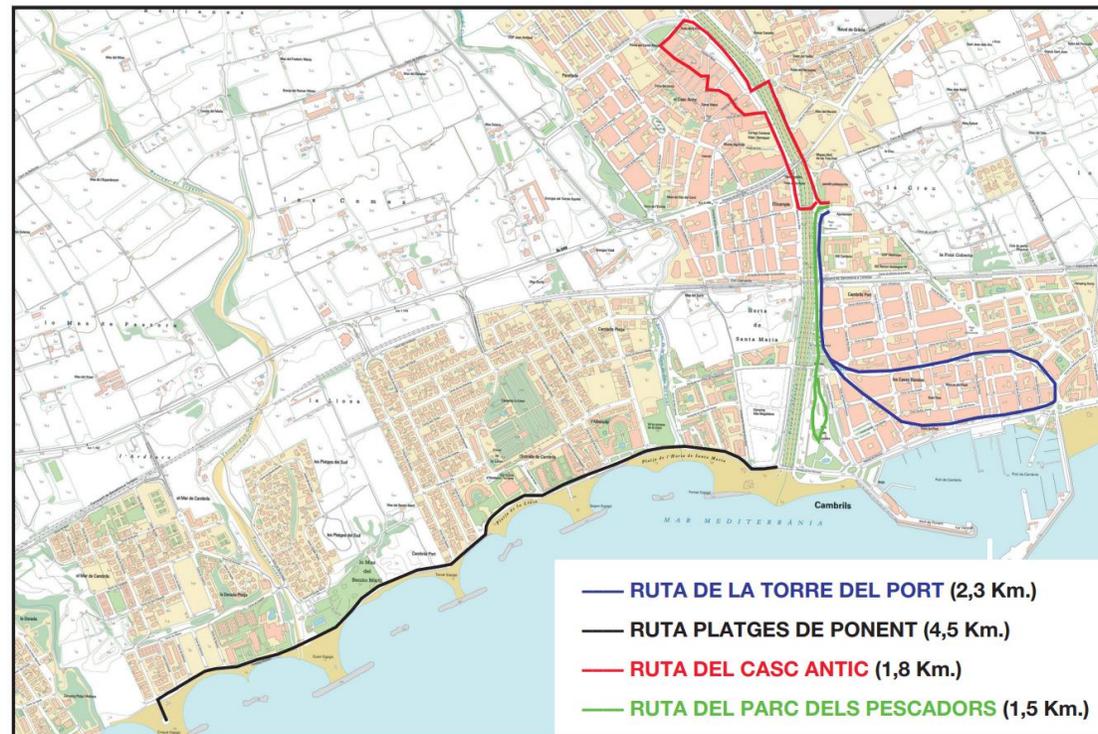
FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)

 Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).

Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.

Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, trigant menys en fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

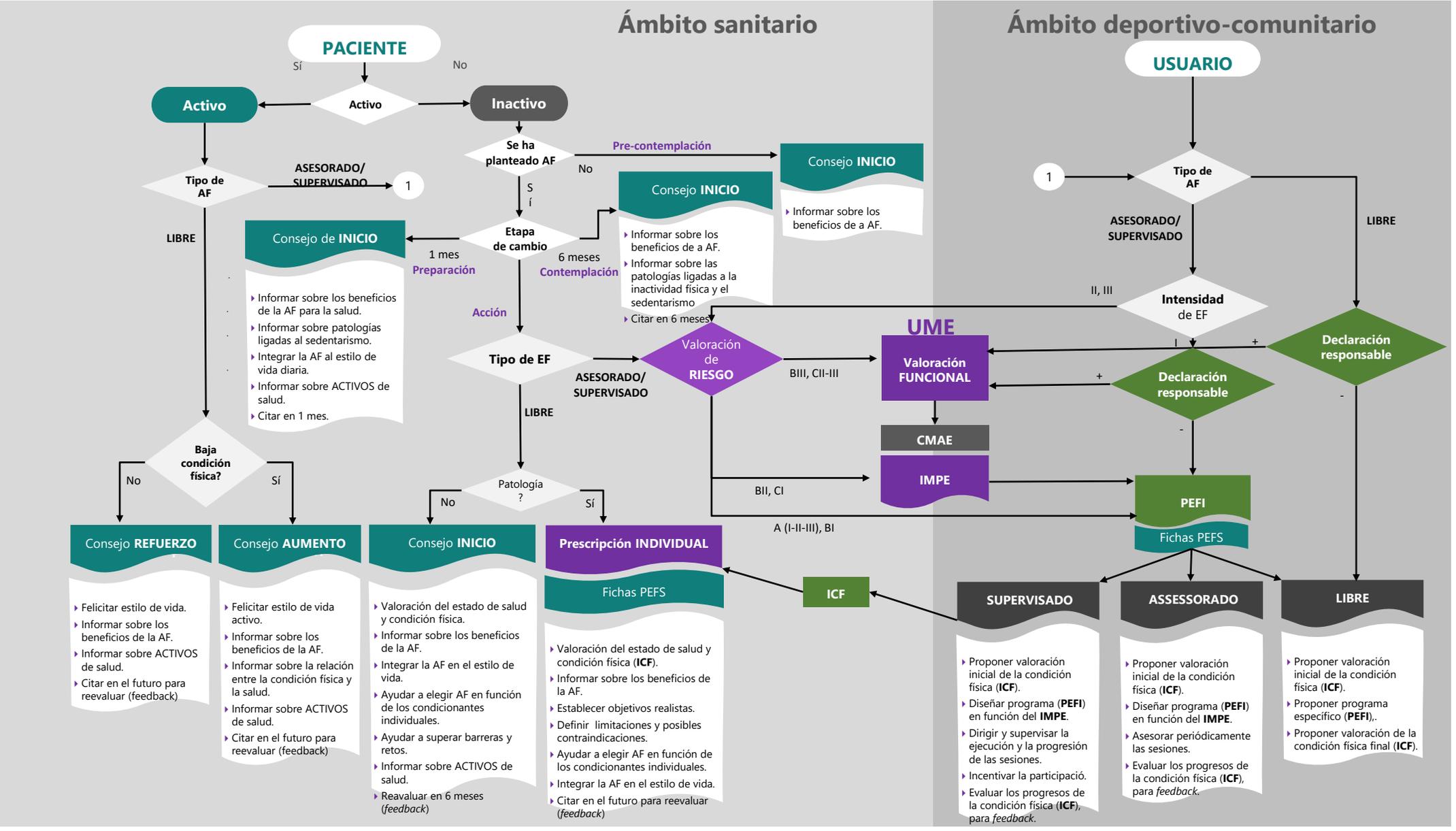
Atenció! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, sinó baixa el ritme.



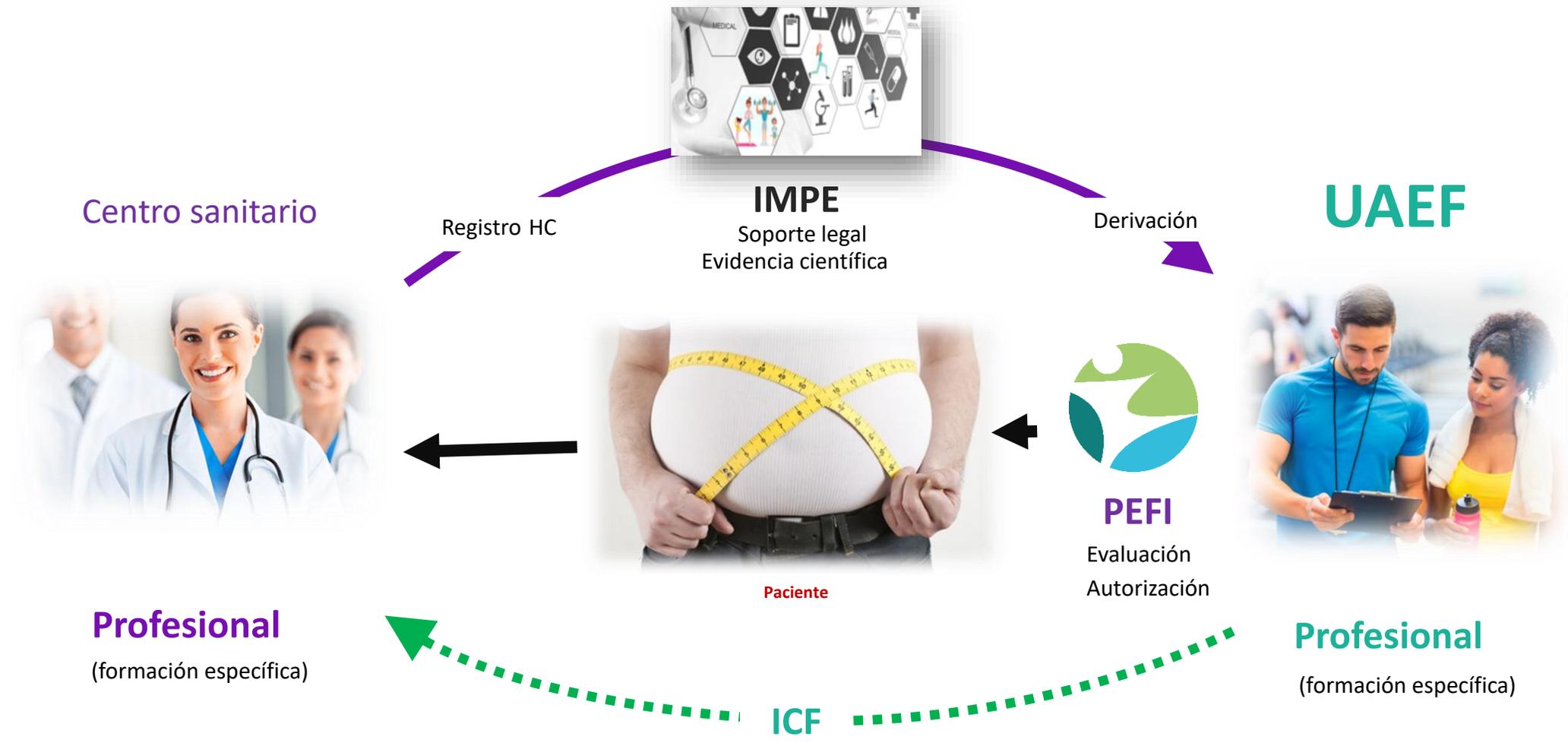
Programa Supervisado

- ♥ Dirigido a pacientes sedentarios con factores de riesgo o enfermedad crónica estable
- ♥ Estadio de cambio: contemplación
- ♥ Prescripción de ejercicio físico supervisado
- ♥ Evaluación condición física inicial y final
- ♥ Grupos dirigidos por licenciados o graduados en CAFE en centros / equipamientos deportivos
- ♥ 6 meses de duración
- ♥ Tarifa blanda o gratuito





Modelo de prescripción de ejercicio



Requisitos PEFS

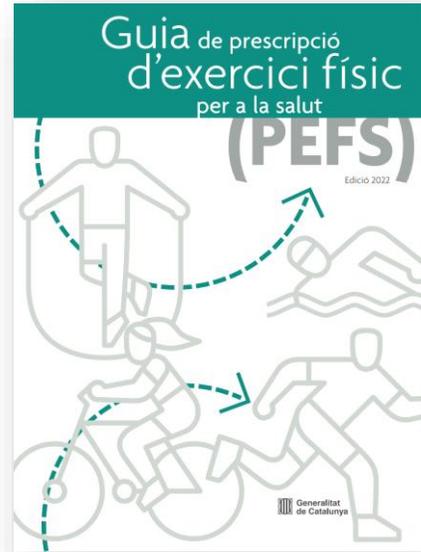
1. **Programas de ejercicio físico saludable** (Ficha técnica)
2. **Unidad activa de ejercicio físico (UAEF)** (Acreditación)
3. **Profesionales** (Formación específica)
 - **Sanitarios** (Responsable i equipo)
 - **Educadores físicos** (Responsable i equipo)
4. **Informe de Prescripción de ejercicio** (IMPE)
5. **Declaración responsable** (DR)
6. **Informe de la condición física** (ICF)

Características del PEFI

1. Identificación (código registro)
2. Denominación del PEFS
3. Responsable del PEFS (nombre y apellidos, email, teléfono)
4. Fecha registro del PEFS
5. Objetivos del PEFS
6. Ámbito de aplicación (hospital, atención primaria, comunidad)
7. Nivel salud (promoción, prevención 1, 2, 3)
8. Nivel riesgo (bajo, medio, alto)
9. Indicaciones del PEFS (población diana)
10. Contraindicaciones del PEFS (exclusiones)
11. Calendario (horarios, duración)
12. Componentes (ficha técnica) - Anexo
13. Guía informativa del PEFS (PDF) - Anexo
14. Información (web, email, teléfono)







Hipertensión arterial

Ficha sanitaria

Características y efectos del ejercicio

La hipertensión arterial (HTA) es el trastorno donde los vasos sanguíneos tienen una presión alta persistente con riesgo de lesión y de sobrecarga de la bomba cardíaca, que puede provocar, entre otros, un IAM, dilatación o insuficiencia cardíaca.

En el caso de HTA, durante una sesión de ejercicio aeróbico, la presión arterial sistólica (PAS) puede llegar a cifras muy elevadas para disminuir en la recuperación, hasta 39 horas, por descenso transitorio del volumen sistólico y vasodilatación periférica. La presión arterial diastólica (PAD) puede o no variar con EF.

Se piensa que el ejercicio físico actúa disminuyendo los niveles plasmáticos de noradrenalina, aumentando las sustancias vasodilatadoras circulantes, disminuyendo la hiperinsulinemia y mejorando la función renal.

Objetivos específicos

- ▶ Mejora la condición física.
- ▶ Reducir el exceso de peso.
- ▶ Reducir y controlar los valores de presión arterial.
- ▶ Disminuir el uso del tratamiento farmacológico.
- ▶ Reducir otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes tipo II y las dislipemias.
- ▶ Prevenir la morbilidad y la mortalidad.
- ▶ Favorecer estilos de vida saludable.
- ▶ Mejora la sensación de bienestar.
- ▶ Mejora la calidad de vida.

Actividades recomendadas

En personas en las primeras fases de la HTA, actividades aeróbicas que movilicen grandes grupos musculares como caminar, correr, nadar, ir en bicicleta y cualquier otra actividad que se pueda mantener durante periodos de tiempo prolongados (pe. 30-60 minutos, 3-5 días a la semana) con gastos progresivos de 700 kcal/set (10 METH)/siete hasta las 2000 kcal/set (unos 30 METH)

El ejercicio aeróbico a intensidades relativamente bajas (40-70% del VO₂máx.) disminuye la presión arterial tanto o más que el ejercicio a intensidades más altas. Este hecho resulta especialmente útil en personas con mala forma física o que tienen otras enfermedades crónicas, así como en las personas mayores.

Precauciones

Evitar EF si la PAS >200 mmHg o la PAD >115 mmHg. No se recomienda trabajo de reforzamiento muscular (excepto el entrenamiento de fuerza en circuito) por el riesgo de incremento exagerado de la presión arterial y de complicaciones. El entrenamiento de fuerza, con poca carga y muchas repeticiones, solo se recomienda como

parte de un programa integral pero no de manera independiente.

Medicación relevante

En general, la mayoría de antihipertensivos no alteran sustancialmente la respuesta de la presión arterial durante el ejercicio dinámico, excepto los beta-bloqueadores, pero sí disminuyen la presión arterial tanto en reposo (PAR) como en el máximo esfuerzo (PASMáx).

- ▶ **Beta-bloqueadores:** atenúan el aumento de la PAS a partir de la línea de base. Reducen la FC en el ejercicio y pueden alterar la regulación de la temperatura.
- ▶ **Antagonistas del calcio** (diltiazem y verapamil): reducen la FC en el ejercicio (menos que los beta-bloqueadores).
- ▶ **Antagonistas del calcio derivados de la dihidropiridina** (nifedipina o amlodipina): pueden aumentar la FC en respuesta al ejercicio submáximo.
- ▶ **Reductores de resistencias periféricas** (bloqueadores alfa1, bloqueadores alfa2, bloqueadores de los canales del calcio y otros vasodilatadores): pueden causar hipotensión después del ejercicio. Para evitarlo se recomienda no detener el ejercicio bruscamente y hacer periodos de enfriamiento más largos.
- ▶ **Vasodilatadores directos:** pueden aumentar la FC en respuesta al ejercicio submáximo. También pueden causar alteraciones de la regulación de la temperatura.
- ▶ **Diuréticos:** pueden causar pérdidas de potasio y, por tanto, acentuar el riesgo de aparición de arritmias causadas por el ejercicio. También pueden causar deshidratación y alteraciones de la regulación de la temperatura.
- ▶ **IECA:** no afectan a la FC en reposo o ejercicio, pero pueden favorecer la hipotensión postejercicio.
- ▶ **AHORA II:** no afectan a la FC en reposo o ejercicio, pero pueden favorecer la hipotensión postejercicio.

Consejos

Para controlar la hipertensión y reducir el riesgo cardiovascular global se recomiendan las siguientes modificaciones en el estilo de vida: no fumar, perder el exceso de peso, limitar el consumo de alcohol, reducir el consumo de sodio, mantener una ingesta adecuada de potasio, calcio y magnesio, y reducir la ingesta de colesterol y grasas saturadas.

Hipertensión arterial

Ficha técnica

Acondicionamiento físico

Capacidad	Objetivos	Tipo de trabajo	Carga	Consideraciones especiales
Resistencia aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Controlar la PA. ▶ Mejorar la condición física, la capacidad funcional. ▶ Reducir el riesgo CV. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Calentamiento progresivo 5-10min. ▶ Ejercicio dinámico, global, de grandes grupos musculares, cíclico, continuo, repetitivo y variado. ▶ Intercalar intervalos de recuperación activa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 3-5 sesiones/sem (mejor 7 sesiones/sem) ▶ Tiempo: 20-60min ▶ Intensidad: 40-70%FCR (Borg 8-14) ▶ 10-30 METH/sem (700-2000 kcal/sem) ▶ Recuperaciones activas largas: 3-15 min. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Evitar intensidades elevadas (>70-80% FCR)
Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mantener la tonalidad y la fuerza de los diferentes grupos musculares. ▶ Favorecer control musculatura respiratoria. ▶ Mantener la funcionalidad de las AVD. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tonificación muscular dinámica con sobrecarga o lastre, con poca carga. ▶ Contracciones musculares dinámicas. ▶ Circuito de fuerza: ejercicios dinámicos globales multiserie. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 2-7 sesiones/siete ▶ Series: 1-5 ▶ Intensidad: 25-50%1RM (6-12 repeticiones/serie) o autocargas, Borg 8-15. ▶ Tiempo trabajo: 30-120s ▶ Tiempo descanso: 30-120s ▶ Densidad T:D < 1:1 ▶ Velocidad 1:1 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Realizar después de trabajo aeróbico. ▶ Trabajo de muchas repeticiones con cargas bajas. ▶ Evitar trabajo isométrico. ▶ Si TAS controlada, ejercicios compensatorios de recuperación activa, entre series. ▶ Favorecer control función respiratoria.
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reducir el riesgo de lesiones músculo esqueléticas. ▶ Mejorar la amplitud de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estiramientos pasivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 2-3 sesiones/siete ▶ 2 series por ejercicio. ▶ Tiempo ejercicio: 30s 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Empezar por grandes grupos musculares (EII, EESS, tronco) ▶ Añadir un ejercicio diario.

Condicionantes generales

Tiempo de programa	<ul style="list-style-type: none"> ▶ > 12 semanas
Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Valorar la medida, medida de la presión arterial antes de las sesiones de entrenamiento. ▶ Evitar EF si la PAS > 200 mmHg o la PAD >115 mmHg o HTA no controlada ▶ Evitar fuerza si PAS > 180 mmHg o PAD > 110 mmHg ▶ En pacientes de baja capacidad funcional, valorar entrenamiento específico de la musculatura respiratoria. ▶ Evitar EF en las horas del mediodía, en verano, o a primera hora de la mañana, en invierno. ▶ Se recomienda valoración funcional (con ergometría) previa.
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se recomienda una buena hidratación antes, durante y despensa de cada sesión. ▶ En el caso de exceso de peso, se recomienda control de composición corporal (IMC, %grasa y % muscular) y asesoramiento nutricional. ▶ Se recomienda monitorización instrumental de las sesiones (p.e. pulsómetros, sistemas de telemetría, etc.)

Anamnesis actividad fisica (AAF)

Datos del usuario

Apellidos, Nombre Sexo Edad Identificación

Actividad física

Descripción general de las actividades físicas, ejercicio y/o deporte realizado

AF aeróbica

IPAQ corto

Actividad física	Intensidad	días /sem	min /día	min /sem	MET.min /sem	MET.h /sem
Vigorosa	8 MET					
Moderada	4 MET					
Ligera (andar)	3,3 MET					
Total /sem						

Sedente (horas/d)

Sueño (horas/d)

Volumen: Muy activo Activo Inactivo

Intensidad: Vigorosa Moderada Ligera

Comportamiento: No sedentario Sedentario

Breaks (sedents): Sí No

AF fuerza

Otras AF (flexibilidad, equilibrio, coordinación...)

Condicionantes

Condicionantes individuales y/o familiares a tener en cuenta para el ejercicio físico y/o deporte

Observaciones

Observaciones (indicación de valoración funcional, tipo o nombre del programa de ejercicio, temporalidad, etc.)

Datos del centro sanitario

Nombre del centro sanitario Código

Datos del facultativo

Apellidos, Nombre Especialidad N° Colegiado

Firma i Seño Localización Fecha

Anamnesis
actividad
física
AAF

Informe médico de prescripción de ejercicio (IMPE)

Datos del usuario

Apellidos, Nombre	Sexo	Edad	Identificación
Rodríguez Pérez, Pedro	M	65a	E0000005

Prescripción de ejercicio físico

Características del programa de ejercicio físico individual (PEFI)

HTA, sobrepeso, gonalgia

> PEFI-HTA2

Valoración funcional

Peso, altura, IMC, TA, FC, FCM, MET, etc.

Peso: 87,0 kg, Altura: 178,00 cm, IMC: 27,5

TA: 150 /100 mmHg, FC reposo: 55 lpm

ECG: Bradicardia sinusal

Test de Rockport (milla) > VO2máx: 26.50 ml/kg/min (7,6 MET) FC max: 140 lpm

Objetivos

Objetivos del PEFI

Reducir la PA

Mejorar la resistencia cardiorrespiratoria

Control del peso

Condicionantes individuales

Condicionantes del ejercicio físico

Evitar actividades de impacto y cargas en flexión ("sentadillas")

La medicación actual puede frenar la FC en ejercicio.

Observaciones

Observaciones (tipos de programa, temporalidad, etc.)

Sin limitaciones específica ni contraindicaciones cardiológicas para la práctica deportiva.

Nombre de la Unidad activa de ejercicio físico (UAEF)

Nombre de la UAEF

Código

UAEF

UAEF11111

Datos del centro sanitario

Nombre del centro sanitario

Código

Centro sanitario

E5555555

Datos del facultativo

Apellidos, Nombre

Especialidad

Nº Colegiado

González Peris, Manel

Medicina de la Educación física y el Deporte

4304999

Firma i Sello

Localización

Fecha

Tarragona

09/12/2020

Informe médico de prescripción de ejercicio IMPE

Declaración responsable

Adaptado de The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone, 2022 PAR-Q+

Datos del usuario

Apellidos, Nombre Edad Sexo Identificación

Datos del representante legal

Apellidos, Nombre Edad Sexo Identificación

La presente declaración se ha diseñado para aquellas personas para quienes la práctica de actividad física pueda resultar inadecuada y/o que necesite pasar un reconocimiento médico previo que sirva para prescribir el tipo de ejercicio físico más conveniente.

Los beneficios para la salud de la actividad física regular son claros y habría que realizarse todos los días de la semana. En general, la práctica de actividad física es segura para la MAYORÍA de las personas. Este cuestionario te dirá si es necesario consultar a tu médico y realizar una valoración funcional previa al inicio de un programa la ejercicio físico.

Por lo anterior hay que leer las siguientes preguntas con atención y marcar la respuesta adecuada en cada caso. Las preguntas se corresponden con las cuestiones generales de salud de 2022 PAR-Q+, referente internacional para screening pre-participativo.

Cuestiones generales de salud		Sí	No
1	¿Alguna vez tu médico te ha comunicado que tienes problemas cardíacos o de hipertensión arterial?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Notas dolor en el pecho en reposo, durante las actividades de la vida diaria o cuando realizas actividad física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	¿Tienes problemas de equilibrio debido a mareos o ha perdido la conciencia en los últimos doce meses? Responde NO si el mareo era debido a hiperventilación (también durante un ejercicio vigoroso).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	¿Alguna vez te han diagnosticado alguna otra enfermedad crónica que no sea enfermedad cardíaca o hipertensión arterial?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	¿Estás tomando actualmente medicación para alguna enfermedad crónica?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Sufres actualmente o has sufrido en los últimos doce meses, alguna lesión ósea, articular o de tejidos blandos (muscular, ligamentosa o tendinosa) que puede empeorar si realizas más actividad física?* Responde NO si has sufrido algún problema en el pasado, pero que no limita tu capacidad actual de estar físicamente activo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	¿Alguna vez tu médico te ha dicho que solo puedes hacer actividad física bajo supervisión médica?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

→ Si has contestado **SÍ** a una o más de las preguntas anteriores será necesario presentar un Informe médico de prescripción de ejercicio (IMPE) con los condicionantes a tener en cuenta en la realización de ejercicio físico.

→ Si has contestado **NO** a todas las preguntas anteriores y no vas a hacer ejercicio exhaustivo y/o deporte de competición, estás en condiciones de realizar e incrementar el ejercicio físico.

En el caso de practicar un deporte de competición, además de esta Declaración Responsable, es necesario realizar una revisión médico deportiva en los centros autorizados y presentar el resultado en forma de certificado médico deportivo, en los términos que se establezcan por normativa.

- Con todo, es recomendable que:
- ▶ Empezes poco a poco y prograses gradualmente.
 - ▶ Sigas las recomendaciones internacionales de actividad física para tu edad.
 - ▶ Realices una valoración funcional de tu condición física y de salud.
 - ▶ Si tienes más de 45 años y no estás acostumbrado a hacer ejercicio intenso o de máxima intensidad, consulta con un profesional cualificado en materia de ejercicio físico antes de realizar este tipo de esfuerzo.
 - ▶ Si tienes dudas o más preguntas contacta con un profesional cualificado en ejercicio físico.

Firma del deportista (o representante legal)

Firma Lugar Fecha

Declaración responsable DR

Informe de condición física (ICF)

Datos del usuario

Apellidos, Nombre	Edad	Sexo	Identificación
	65	M	11111

Programa de ejercicio físico individual

Nombre o tipo de programa de ejercicio físico individual (PEFI)

"No pares, ACTIVATE"

Valoración de la condición física

Capacidades de la condición física	Fecha Inici 21/10/2022	Fecha Intermedia 24/02/2023	18.0 sem	Fecha Final 27/05/2023	31.1 sem
Composición corporal					
Peso (masa)	86 kg	84	-2.3%	82	-4.7%
Talla	179 cm	178	-0.6%	178	-0.6%
IMC	26.8 kg/m ²	26.5	-1.2%	25.9	-3.6%
Capacidad aeróbica					
Frecuencia	60 bpm	57	-5.0%	55	-8.3%
Fornax	170 bpm	170	0.0%	165	-2.9%
FCreserva	110 bpm	113	2.7%	110	0.0%
Distancia	1500 m	1500	0.0%	1500	0.0%
Altura acumulada	0 m	0	0.0%	0	0.0%
Temps	0:15:00 h:mm:ss	0:14:00	-7.3%	0:13:00	-13.3%
Potencia	143 watt	150	4.7%	158	10.0%
VO ₂	22.0 ml/kg/m ⁱⁿ	23.2	5.5%	24.6	11.8%
MET	6.3 MET	6.6	5.5%	7.0	11.8%
Calorías	9.4 kcal/min	9.7	3.0%	10.1	6.6%
Índice ergométrico	1.7	1.8	7.1%	1.9	15.4%
Fitness muscular					
Carga	5 kgm	5	0.0%	5	0.0%
Repeticiones	15 rep	17	13.3%	20	33.3%
1RM	8.2 kgm	9.0	10.0%	10.6	29.4%
Fuerza mano derecha	21 kgm	22	4.8%	23	9.5%
Fuerza mano izquierda	20 kgm	20	0.0%	21	5.0%
Fuerza piernas	80 kgm	85	6.3%	90	12.5%
Fuerza lumbar	40 kgm	45	12.5%	50	25.0%
Flexibilidad					
Sit and reach	33 cm	35	6.1%	37	12.1%
Neuromuscular					
T. Equilibrio	12	10	-16.7%	8	-33.3%
T. Coordinación	20	22	10.0%	23	15.0%
T. Agilidad	12	14	16.7%	16	33.3%
IPAQcorto					
AF vigorosa (9 MET)	40 min/set	45	12.5%	50	25.0%
AF moderada (4 MET)	60 min/set	30	-50.0%	50	-16.7%
AF caminar (3.3 MET)	150 min/set	160	6.7%	160	6.7%
Volumen AF	18.3 METH	17.6	-3.8%	19.6	7.6%
Tiempo sedentario	6 h/d	5	-16.7%	4	-33.3%

Observaciones

Observaciones a tener en cuenta (tipo de programa, temporalidad, etc.)

Unidad activa de ejercicio físico (UAEF)

Nombre de la UAEF	Identificación
CAP Llevant	E43650344

Datos de l'educador físic

Apellidos, Nombre	Nº Colegiado
-------------------	--------------

Firma

Lugar

Fecha

Informe de condición física ICF

Mapa de activos de salud en ejercicio

- Recursos

- Rutas saludables
- Parques
- Gimnasios al aire libre
- Carriles bici, ciclovías
- Instalaciones deportivas
- Webs
- Aplicaciones

- Actividades organizadas

- Unidades activas de ejercicio físico (UAEF)

- Programas de ejercicio físico saludable (PEFS)





Pla d'Activitat Física Esport i Salut



II JORNADA PAFES
ABS TORREDEMBARRA
ABS CALAFELL

Dissabte 5
octubre 2019 Zona esportiva
Torredembarra



ENS AGRADA FER ESPORT!
#ESPORT #ACTIVITATFISICA #SALUT #TORREDEMBARRA #CALAFELL

XARXA SANTA TECLA
Sanitària i Social
A TARRAGONA DEL 1171

I JORNADA PAFES ABS TORREDEMBARRA

Dissabte 30
setembre 2017

Zona esportiva
Torredembarra



ENS AGRADA FER ESPORT!

#ESPORT #ACTIVITATFÍSICA #SALUT #TORREDEMBARRA

II JORNADA PAFES ABS TORREDEMBARRA

Dissabte 5
octubre 2019

Zona esportiva
Torredembarra



ENS AGRADA FER ESPORT!

#ESPORT #ACTIVITATFÍSICA #SALUT #TORREDEMBARRA

III JORNADA PAFES INTERCAPS XARXA SANTA TECLA

Dissabte 10
juny 2023

Zona esportiva
Torredembarra



#ESPORT #ACTIVITATFÍSICA #SALUT #TORREDEMBARRA