

El Programa PIP

MARIO LLORET

El Plan de Implantación Progresiva para la prescripción de la actividad física a la atención primaria de salud en Catalunya (PIP) es un programa impulsado por el Departament de Salut y la Secretaria General de l'Esport con el objetivo de reducir los hábitos sedentarios, fomentar la práctica deportiva de la población catalana y reducir el gasto público sanitario.

Para llevar a cabo este programa en los Centros de Atención Primaria (CAP) de Catalunya se hará posible que las personas que conforman los equipos de atención primaria (médicos y enfermeros/as) puedan prescribir y recomendar la actividad física como planteamiento terapéutico y también como recurso de prevención y promoción de la salud. Estableciendo un proceso consensuado de selección y derivación de pacientes, se hará una evaluación para iniciar el programa de ejercicios que estarán supervisados por profesionales con una formación adecuada y se facilitará e incentivará a los pacientes para mantener la actividad física a largo plazo.

Para ello hemos previsto un modelo en el que los especialistas en medicina del deporte puedan hacer de consultores, que den su apoyo y que sean promotores de los equipos de primaria cuando éstos lo consideren procedente. Es decir, estarían presentes en las áreas básicas de salud.

El objetivo del plan es realizar una campaña dirigida a toda la población, especialmente a los colectivos de gente sedentaria, para que se incluyan en un programa de actividad física con fines saludables, así como conseguir en los próximos años unos mayores estándares de salud de la población gracias a los beneficios de este programa de ejercicio físico con fines saludables. Pero el programa también está dirigido a personas con enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la diabetes mellitus y las dislipemias que sean tributarias de programas de ejercicio físico.

Sinérgicamente, se propone mejorar la dieta de la población mediante consejos sencillos y persistentes, y que se caracterizan

El objetivo del plan es realizar una campaña dirigida a toda la población para que se incluyan en un programa de actividad física con fines saludables

por moderar el consumo de calorías y aumentar el consumo de vegetales.

Conseguir estos objetivos, además de mejorar la salud de la población de manera inmediata, repercutirá en un ahorro en la factura sanitaria de Catalunya, que podría oscilar entre los 280 y los 300 millones de euros en los próximos 15 años.

Los programas de actividad física dirigidos a las personas tributarias se prescriben según diferentes posibilidades:

- Recomendación general: prescripción directa y fácil de ejercicio por parte del equipo de atención primaria según la variedad de pautas estandarizadas y limitadas. El objetivo es que puedan hacer actividades físicas que ya se contemplen dentro del propio municipio (caminadas, pedaladas, nadar, gimnasia de mantenimiento en centros específicos, tai-chi).
- Recomendación con asesoramiento: recomendaciones generales o específicas que se hacen a una persona con una hoja de seguimiento y que se controla periódicamente desde el centro de atención primaria (médico de primaria, médico del deporte o servicio de enfermería).
- Recomendación de derivación al especialista: derivación al médico de deporte del área básica de salud en casos más difíciles o con riesgo, para que haga un informe médico de prescripción del ejercicio y lo derive al técnico en salud (licenciado en ciencias de la actividad física y deporte [CAFE]) para la inclusión de los pacientes en programas específicos y adaptados, grupos u otras modalidades que localmente estén disponibles en las instalaciones, según su criterio.

Conocedores de que la actividad física es un buen medio de mejora de la salud y de la calidad de vida, el Departament de Salut y la Secretaria General de l'Esport están decididos a impulsar este programa para toda Catalunya durante el período 2007-2010 (para extenderlo a unos 350 municipios, más de 400 CAP y más de 205 instalaciones), en beneficio de los ciudadanos de nuestro país.