

Anexo 2

FORMULARIO DE POSTULACIÓN DE EXPERIENCIAS EN APS

JORNADA DE SALUD FAMILIAR

CMVM, 2019

1. INFORMACION GENERAL

Nombre Experiencia “Cuidando mi salud a través del Ejercicio Físico” Taller de Actividad Física.	
Nombre Institución CAPS VALPARAÍSO	
Nombre Responsable Laura Rodríguez Quiroz	
Cargo Kinesióloga	
Dirección General Del Canto 398 Playa Ancha Valparaíso	
Teléfono 322509644	
E-Mail lrodriguezq@sanidadnaval.cl	
Organizaciones Participantes	

2. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA

2.1 Antecedentes: breve resumen de la realidad del Centro de Salud y el contexto en que surge la experiencia.

- ✓ En las actividades de promoción y prevención en salud de nuestro CAPS no existía una actividad que abordara a la actividad física como un factor protector de la salud de nuestros usuarios, por este motivo surge la necesidad de incorporarla dentro de la Promoción en salud de nuestro CAPS.
- ✓ Además esta actividad no debería ser desarrollada sólo para dar breves consejos sino que debía demostrar de forma práctica a los usuarios como la práctica de ejercicios de forma regular y programada conlleva múltiples beneficios.
- ✓ La modalidad de trabajo grupal planteada permitiría a cada uno de los participantes motivarse con el ejercicio, empoderarse en el proceso como gestor de su propia salud, siendo al mismo tiempo contenido por el grupo que le entrega un sentido de pertenencia configurando una fuente de nuevas redes sociales.

2.2 Problema a intervenir

Se toma como factor de riesgo principal el Sedentarismo, dado que está relacionado directamente y condiciona la incidencia de otros factores de riesgo como obesidad, HTA, diabetes y dislipidemia, de esta manera la población objetivo será pacientes portadores de patologías crónicas, HTA, diabetes, dislipidemia.

2.3 Objetivos de la iniciativa

- ✓ Promover la actividad Física y la salud en el ámbito de Atención Primaria, potenciando el papel del ejercicio en las estrategias preventivas y terapéuticas desarrolladas.
- ✓ Conocer nociones teóricas básicas del Ejercicio físico, profundizando en sus indicaciones y contraindicaciones.
- ✓ Adquirir nociones prácticas del ejercicio Físico a través de un seguimiento supervisado.
- ✓ Fomentar su ejecución como parte fundamental para la mantención de la salud y la mejora de la calidad de vida
- ✓ Resignificar el ejercicio como una actividad de esparcimiento y autocuidado fuera de las actividades cotidianas, conservando placer por ella.

Permitir un espacio grupal de contención y acompañamiento.

2.4 Desarrollo

La actividad se encuentra orientada al desarrollo de un taller.

1. Primeramente ubicar un espacio físico acorde para realizar esta actividad y equipamiento básico (Equipo de música, CD o pendrive con música, Data Show, sillas, pizarra).
2. La metodología es expositiva experiencial entregando componentes teóricos y prácticos,
3. La captación se realiza con pacientes pertenecientes al programa crónicos como también los que se interesan de forma espontanea y voluntaria.
4. La difusión se realiza a través de afiches visibles en diferentes lugares de nuestro Centro y del mismo modo es difundido en forma interna con los diferentes equipos de trabajo y sus respectivos profesionales.
5. Criterios de ingreso: Ser autovalentes, no tener patología psiquiátrica severa asociada, no contar con patologías que impidan el ejercicio físico.
6. El profesional responsable es el Kinesiólogo, el cual tiene asignado horario por programación para la ejecución de este taller.
7. Desarrollo de la actividad :
 - El taller es de 10 semanas .(8 orientadas casi en su totalidad al ejercicio físico y 2 para evaluación de inicio y de término más educación final donde se reforzará los aprendizajes adquiridos)
 - 10 participantes
 - 1 sesión semanal en horario PM.
 - Duración: 60 minutos más 30 minutos de preparación.

8. Evaluación: teórica y física.

2.5 Resultados

- ✓ Los resultados han sido positivos, se logró adherencia y participación ininterrumpida a las clases durante todo el período, incluso más allá del tiempo establecido de duración para cada ciclo.
- ✓ Con el tiempo surge otro taller de Actividad física para poder dar continuidad a los participantes.
- ✓ Los participantes refieren una mejora en su calidad de vida, lo que se manifiesta en la realización de actividades de la vida diaria con mayor facilidad y menos cansancio.
- ✓ En la prueba final de conocimiento el 100% alcanza aprobación logrado.

- ✓ Dado que se realiza una evaluación inicial y final donde se mide capacidad física(test de marcha de 6 minutos) y otros parámetros (IMC, circunferencia de cintura, presión arterial, Saturación de O₂, escala de Borg) todos los participantes logran resultados significativos en relación a las mediciones realizadas al inicio del taller, mejorando resultados de test de marcha y en alguno de los otros parámetros medidos.

- ✓ En relación a los objetivos planteados al inicio del programa, podemos afirmar que estos objetivos fueron alcanzados al finalizar taller de actividad física.

3. Conclusiones

- ✓ La propuesta planteada de realizar una actividad que incluía al ejercicio Físico como estrategia preventiva y terapéutica sin duda tuvo un gran éxito, permaneciendo su ejecución ininterrumpidamente durante estos años con alta participación y adherencia.
- ✓ Los beneficios reportados no tan solo han sido físicos sino también psicosociales, logrando lazos espontáneos entre los participantes y espíritu de grupo.
- ✓ De alguna manera con este taller invertimos en personas que se encuentran educadas para ser sujetos activos de su propia salud, en un amplio rango etario.
- ✓ La intervención oportuna tendría una importante repercusión en la mantención o mejoría de la calidad de vida, funcionalidad y autonomía.
- ✓ El lograr que cada uno de los participantes mantengan su autovalencia y funcionalidad representa un importante objetivo en conjunto con la calidad de vida y en este aspecto el ejercicio físico juega un papel protagónico en poder alcanzar estos logros.
- ✓ Por último indicar que el compromiso, la constancia y la convicción en la ejecución de actividades realizadas por los profesionales y equipos de salud inciden directamente en el éxito de estas.