

¿PRESCRIBIMOS EJERCICIO FÍSICO EN LAS CONSULTAS DE ATENCIÓN PRIMARIA? ¿CÓMO LO HACEMOS?

AUTORES: Fátima Fernández García María Mercedes Carrasco Racero; María Isabel Montoto Ortiz;; Rafael J. Vera Merchan; Eva M^a Parra Chacón; Ana Belén Miranda Garcia.

OBJETIVO

Conocer las pautas de prescripción de ejercicio físico de los profesionales sanitarios de Atención Primaria (AP) y las características asociadas



METODOLOGÍA

Se realiza un estudio descriptivo transversal mediante cuestionario. El emplazamiento es el Centro de Salud (CS) Ronda Norte de Ronda. Participantes: profesionales sanitarios del CS, en total son 80, respondieron 60 (el 75%). El 50.3% son médicos (y residentes) y el 49.7% son enfermería con una edad media de 41.6 ± 7.5 años.

Mediciones: se elaboró un cuestionario *ad hoc* en el que se recabó información sobre la prescripción de ejercicio físico: tipo de pacientes, tipo de ejercicio, nº de sesiones, duración e intensidad de las mismas, pausas de recuperación, formación del profesional y valor terapéutico que otorgan al ejercicio. El cuestionario fue anónimo autoadministrado.



CONCLUSIONES

La prescripción de ejercicio físico en AP no se hace de manera sistemática, sobre todo en pacientes sanos, ni en pacientes con cardiopatía ó artrosis. La intensidad del ejercicio no se valora con carácter general y cuando se hace, se recomiendan intensidades inferiores a las deseadas.



RESULTADOS

Las actividades recomendadas por los profesionales son: caminar (99.6%); gimnasia (61%), bicicleta (53.3%), natación (35.6%) y carrera (15%). Un 46.2% de profesionales valora la frecuencia cardíaca (FC) al prescribir ejercicio físico en pacientes sanos y un 61.5% en enfermos crónicos (EC). Entre los profesionales que valoran la FC, lo hacen a una intensidad inferior a la recomendada en un 65% a sanos y en un 89.3% a EC. La proporción de profesionales que recomiendan sistemática ó habitualmente ejercicio físico en sanos es de 78.1%, con diferencias estadísticamente significativas sobre los pacientes con HTA (98.5%; $p < 0.001$), diabetes mellitus (DM) (99.2%; $p < 0.001$), obesidad (OB) (99.6%; $p < 0.001$), cardiopatía isquémica (CI) (85.3%; $p = 0.04$), insuficiencia cardíaca (IC) (69.2%; $p = 0.02$) y sin diferencias sobre artrosis (AR) (75.1%; $p = 0.4$). Así mismo la prescripción sistemática ó habitual de ejercicio físico es mayor en HTA, DM y OB que en CI, IC y AR ($p < 0.001$ en todos los casos). Los médicos prescriben sistemática o habitualmente ejercicio físico en menor proporción que los enfermeros en sanos (70.5% frente a 85.9%; $p = 0.003$) y en mayor proporción en artrosis (80.2% frente a 69.8%; $p = 0.056$).