

# ¿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<sup>a</sup> 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  $41.6 \pm 7.5$  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%;  $p = 0.056$ ).