



ANEXO VIII

PROYECTO LOCAL DE HUARTE DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:

"DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA- UNIDOS POR TU SALUD"; EN EL AMBITO MUNICIPAL DE HUARTE

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Se trata de un proyecto impulsado conjuntamente con el Centro de Salud de Huarte, mediante el cual, el personal sanitario del centro de salud prescribe actividad física para sus pacientes, a través de la emisión de una receta "deportiva". El paciente, además de la tradicional receta farmacológica, podrá disponer de una receta de actividad física específica a su problema de salud, con la que acudirá a las instalaciones deportivas municipales para su inclusión inmediata al programa deportivo de salud que le corresponda (viene definido en la receta). El centro de salud preescribe actividad física de la siguiente forma:

1-Personas "sanas":

- El personal médico pregunta sobre la práctica regular de actividad física y anota en el historial.
- Si no hay hábito deportivo aconseja la práctica deportiva y le suministra una pequeña ficha con los datos de contacto del Servicio de Deportes.

2-Personas con enfermedades crónicas o riesgo a padecerlas y que la actividad física esté especialmente prescrita: se emite la receta deportiva

La receta deportiva contendrá: Nombre y apellidos/ Programa o actividad que se prescribe/Contacto de los servicios deportivos para realizar la inscripción.

PROGRAMAS DEPORTIVOS QUE SE PUEDEN PREESCRIBIR ATRAVÉS DE LA RECETA DEPORTIVA:

El Servicio de Deportes ha elaborado una ficha por cada programa deportivo que defina las características del mismo, para que el personal sanitario los conozca y prescriba en función de las características del/a paciente.

1-. Programa PERSONAS MAYORES:

Las personas mayores acuden a los centros deportivos con la receta deportiva.

Se les informa de las actividades deportivas encuadradas en dicho programa, horarios y lugares de desarrollo y se les inscribe:

ACTIVIDADES DENTRO DEL PROGRAMA:

***“GIMNASIA TERAPÉUTICA SUAVE”**

Lunes y Miércoles 10:30-11:30

En las instalaciones deportivas Ugarrandia

***“GIMNASIA TERAPÉUTICA MODERADA”**

Martes y Jueves 11:30-12:30

En las instalaciones deportivas Ugarrandia

***“EJERCICIO FISICO MAYORES DE 55”**

Lunes, Miércoles y Viernes 11:30-12:30

En las instalaciones deportivas Ugarrandia

2.- programa “MEMORIA Y PSICOMOTRICIDAD”

Este programa está dirigido a personas frágiles, que en muchos casos manifiestan problemas cognitivos y de memoria.

A los/las pacientes derivados a este programa se les tramita una cita con la Responsable de Dependencia del Servicio Social para su inclusión en la actividad

El trabajo que se realiza con estas personas es cognitivo y de actividad física, para mejorar sus problemas de memoria y fragilidad.

Se desarrolla en las antiguas escuelas que es un espacio compartido con otros colectivos y que se utiliza para diversas cuestiones de calado social en el municipio.

3.- Programa NEURO-TERAPIA ACUATICA

Las personas con patologías neurológicas acuden a los centros deportivos con la receta deportiva. Se les tramita una cita con la Fisioterapeuta del programa para acordar los horarios de las sesiones.

Se trata de clases individualizadas o en grupos reducidos en el medio acuático.

4.- Programa HIDROTERAPIA

Para personas con procesos articulares y/o neuromusculares con afectación de la movilidad articular o afectación del tono muscular; personas con fibromialgia; personas con trastornos afectivos o por estrés (síndrome del cuidador/a): receta deportiva Hidroterapia.

Las personas con receta deportiva hidroterapia acuden al Spa&Sport Itaroa Huarte con la receta deportiva. Se les tramita un tratamiento de 6 semanas, 3 sesiones/sem.

Se establece “una” cita con personal especializado para formarle en la ejecución del tratamiento (ejercicios). Las sesiones posteriores se realizan sin asistencia técnica siguiendo las directrices que se proporcionan.

5.- Programa CARDIO SALUD

Dirigido a personas en RIESGO CARDIOVASCULAR: enfermedades cardiovasculares (enfermedad cardíaca isquémica de bajo riesgo), hipertensión, obesidad, diabetes tipo II, colesterol, EPO): receta deportiva del abono cardio-salud.

Las personas con receta deportiva Abono Cardio Salud acuden a los centros deportivos con la receta deportiva. Se les tramita una cita con Personal responsable del programa y su inscripción en él. Las sesiones en los centros deportivos estarán controladas por el personal de sala de Musculación formado en tratamientos orientados a la mejora de la salud. El ejercicio físico que se llevará a cabo consistirá en entrenamiento de la resistencia aeróbica y

entrenamiento de la fuerza muscular, dos cuestiones importantes en la mejora y prevención de estas patologías. Los usuarios podrán acudir a 4 sesiones semanales

Las sesiones de trabajo de resistencia dirigido se realizarán con pulsómetro.

En pacientes que lleven un mínimo de un año en este programa se podrá estudiar su inclusión en el programa ordinario de actividades, siempre bajo la supervisión del personal sanitario.

El abono estará en funcionamiento todo el año, y permitirá el acceso inmediato al programa de las personas que vengan con su receta deportiva, independientemente del número de usuarios/as adscrito al mismo, y al momento del año que lo soliciten.