

# ¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA EN EL VALLE DE EGÜÉS?



“DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA”; UNIDOS POR TU SALUD....  
“PASTILLATIK ZAPATILARA”; ZURE OSASUNAGATIK BAT EGINIK....

- PROGRAMA DE COLABORACIÓN ENTRE EL CENTRO DE SALUD DE SARRIGUREN Y GORRAIZ CON EL AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE EGÜES



- Objetivos

- Mejorar la salud de los pacientes de la población atendida por el centro de salud de Sarriguren y Gorraiz, a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
- Lograr utilizar los recursos que se tienen en el Valle de Egüés y vincularlos a la red de salud pública, para garantizar la sostenibilidad de este proyecto.
- Aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y salud.

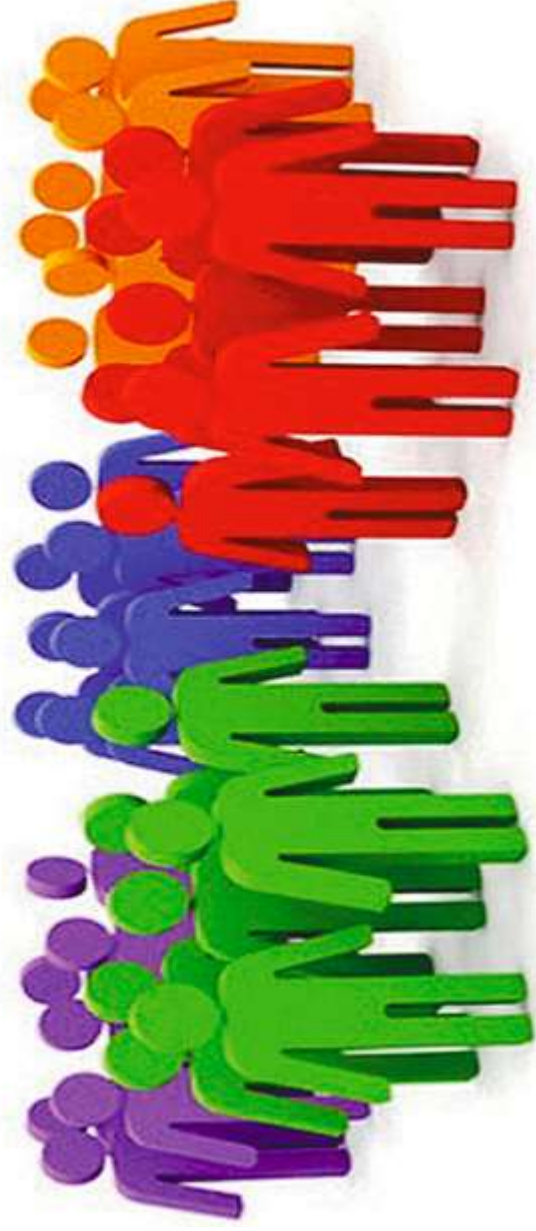
- FECHA DE COMIENZO OCTUBRE 2016

# Premisas del proyecto

- ✓ Proyecto sostenible: Aprovechando recursos municipales existentes (Puntos fuertes de las instalaciones deportivas).
- ✓ Incorporación inmediata al programa del paciente: sin límite de plazas ni condicionantes de inscripción.
- ✓ Mecanismos de adherencia a la actividad física.
- ✓ Sistema de gestión fácil y simplificado para el personal sanitario.
- ✓ Garantizar la protección de datos del paciente.
- ✓ Actividad física indicada para cada enfermo.
- ✓ Personal formado en las instalaciones deportivas.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



- **Personas mayores  
RECETA DEPORTIVA MAYORES**



- **Personas dependientes  
RECETA DEPORTIVA DEPENDIENTES**



- **Personas con patologías neurológicas  
RECETA DEPORTIVA NEURO-TERAPIA ACUATICA**

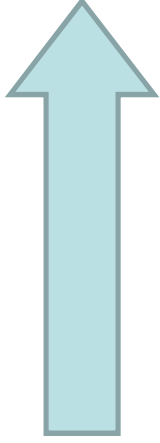


- **Personas con procesos articulares y/o neuromusculares,  
fibromialgia, trastornos afectivos y estrés  
RECETA DEPORTIVA HIDROTERAPIA**



- **Personas con riesgo de enfermedades cardiovasculares  
(enfermedad cardiaca isquémica de bajo riesgo,  
hipertensión, obesidad, diabetes tipo II, colesterol, EPOC)  
RECETA DEPORTIVA ABONO CARDIO SALUD**

# ¿COMO ES EL PROCESO?



- Desde el centro de salud de Gorraiz o Sarriguren le entregan una receta deportiva en función de su patología



Fecha: 20/09/2016

Centro: HUARTE

CIPNA 00086281 TSI 002

Actividad	Estilos de vida		Observaciones
	Fecha inicio	Fecha fin	
Adecuado a la edad, condición física y estado de salud	20/09/2016		alono cardiosalud

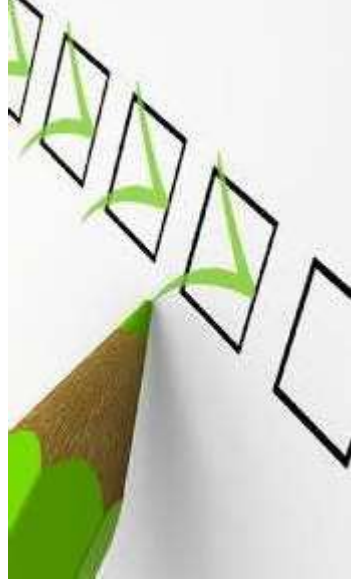
Médico de Familia  
 N° Colig: 01/2703  
**C.P.F. 9038103**



**"DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA"**  
 UNIDOS POR LA SALUD...  
**"BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU!!!"**  
 ZURE OSASUNAGATIK BAT EGINIK...

**VALLE DE EGÚÉS**  
**Ciudad Deportiva de Sarriguren**  
 Teléfono: 948165484  
 Dirección: AVDA. JORGE OTEIZA 2 31621 - SARRIGUREN (NAVARRA)  
 Horario:  
 De lunes a sábados de 08:00 h. a 22:00 h.  
 Domingos y festivos de 09:00 h. a 14:00 h.-15:00 h. A 20:45 h

- Las personas con receta deportiva debe acudir a la Ciudad deportiva de Sarriguren o al Polideportivo Municipal Valle de Egüés con la receta deportiva antes de 10 días.
- En recepción se le toman los datos y recogen la receta deportiva .
- La técnica deportiva encargada de la acogida recibe la receta y les cita para una primera reunión, en ella hablan sobre su condición física y les explica todo lo relativo al abono.





- En función del abono recetado los caminos son diferentes:
  - ✓ **RECETA DEPORTIVA MAYORES:** Podrán acudir a las diferentes actividades programadas que les indiquen.
  - ✓ **RECETA DEPORTIVA DEPENDIENTES:** deberán acudir al trabajador social del Ayuntamiento y accederán a un grupo dirigido de gimnasia para personas con dependencia.
  - ✓ **RECETA DEPORTIVA NEURO-TERAPIA ACUATICA:** se les proporcionará cita para iniciar terapia individualizada en el agua.





## ✓ RECETA DEPORTIVA HIDROTERAPIA

Se distinguen dos tipos:

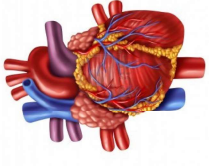
Para personas con procesos articulares y/o neuromusculares con afectación de la movilidad articular o afectación del tono muscular; y personas con fibromialgia: tratamiento de 4 semanas; 3 sesiones/sem de 1h de duración.

Para personas con trastornos afectivos o por estrés (síndrome del cuidador/a): tratamiento de 6 semanas; 3 sesiones/sem de 1h de duración.

Se realiza una primera sesión con la técnica de acogida que en la piscina les explica los ejercicios a realizar y les da las pautas para que en las siguientes sesiones cuando lleguen notifiquen al socorrista de su presencia y cojan la guía de los ejercicios que aparecen con fotos.

Las sesiones posteriores se realizarán sin asistencia técnica siguiendo las directrices que se proporcionen

Se dispone de un máximo de dos recetas de hidroterapia.



## ✓ **RECETA DEPORTIVA ABONO CARDIO SALUD**

Se realiza una sesión para explicarles la rutina de ejercicios preparada y posteriormente las sesiones en los centros deportivos están controladas por el personal de sala de Musculación.

Los usuarios acudirán a dos o tres sesiones semanales a la sala de musculación. Consistirán en trabajo de fuerza y resistencia.

Mensualmente se valorará su asistencia y se llamará en caso de que no acudan. Cada cierto tiempo (en función de su situación) se les cambiará el entrenamiento como máximo a los tres meses.

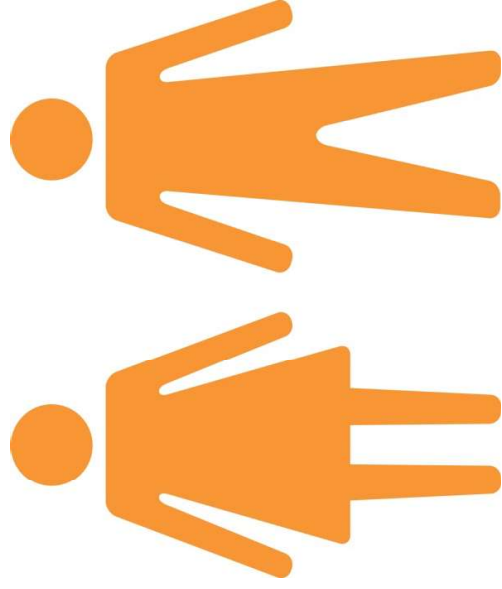
Las sesiones posteriores se realizarán sin asistencia técnica siguiendo las directrices que se proporcione. Se dispone de un máximo de dos recetas de cardiosalud.



- ¿CUÁNTAS PERSONAS HAN PASADO CADA AÑO POR EL PROGRAMA?

- 2016-2017  
49 PERSONAS

- 2017-2018  
53 PERSONAS



# Agradecimientos

*Este programa ha sido diseñado y promovido por Maite Ayarra Elía, Directora del Centro de Salud de Huarte, Eva Sada Urabayen, Coordinadora de Deportes de Ayuntamiento de Huarte y Nerea Romero Torrens Coordinadora de Deportes del Ayuntamiento del Valle de Egüés.*

- Queremos agradecer la colaboración para su elaboración de:
- ✓ Daniel Martínez Aguado, Coordinador de Deportes del Ayuntamiento de Corella
  - ✓ Mikel Izquierdo Redín, Catedrático de la Universidad Pública de Navarra en el departamento de Ciencias de la Salud.
  - ✓ Técnicas/os sanitarios del Centro de Salud de Huarte