

PROTOCOLO PARA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

1. OBJETO Y ALCANCE

- Este protocolo de trabajo se enmarca en el contexto de la Prescripción de Ejercicio Físico (PEF) como herramienta terapéutica, basada en la utilización de un programa de entrenamiento mixto (aeróbico, trabajo muscular, respiratorio), individualizado según la situación clínica de cada persona.
- Se dirige a la implantación de un programa de PEF en un Centro de Atención Primaria (AP) con el apoyo del CEREMEDE, facilitando la coordinación entre centros y la optimización de recursos asistenciales.
- El CEREMEDE cuenta con los medios y la experiencia necesaria para facilitar la formación de los profesionales y además poder prestar apoyo a los equipos de AP para la implantación y desarrollo del programa.
- Toda la información generada (datos clínicos, resultados de pruebas, informes,...) será recogida en MEDORA.

2. PATOLOGÍAS Y CRITERIOS GENERALES DE INCLUSIÓN/EXCLUSIÓN

Basándose en la evidencia científica, las posibilidades de aplicar la PEF son muy amplias y abarcan a patologías muy diversas (Pedersen B K, Saltin B. *Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports* 2015; (Suppl. 3) 25: 1–72. doi: 10.1111/sms.12581) :

- ENFERMEDADES METABÓLICAS: Obesidad, DM2, hiperlipemia, síndrome metabólico
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: HTA, claudicación intermitente
- ENFERMEDADES PULMONARES: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- ENFERMEDADES MUSCULO-ESQUELÉTICAS: Osteoartritis, osteoporosis, fibromialgia,...
- ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS: Cáncer de mama, colon,...
- ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS: Ansiedad, depresión,...
- POST-COVID

Inicialmente se debería reducir la intervención a un número limitado de patologías, que deberán seleccionarse por el propio equipo de AP según criterios de prevalencia, interés científico,.... A medida que los profesionales se familiaricen con los nuevos procedimientos y la documentación que conllevan, se podrá valorar la inclusión de nuevas patologías dentro del programa.

3. CRITERIOS GENERALES DE INCLUSIÓN/EXCLUSIÓN

- **Criterios de Inclusión:**
 - Estar diagnosticado de alguna de las patologías reseñadas en el apartado anterior.
 - Tener el consentimiento del paciente (Consentimiento Informado).
- **Criterios de exclusión:**
 - Lesiones o enfermedades agudas.
 - Exacerbación o brotes agudos de las patologías del paciente.
 - Comorbilidades que impidan la actividad física.
 - No consentimiento.
 - Incapacidades físico/psíquicas para realizar el programa de EF prescrito.

4. RESPONSABLES

- Médicos y Personal de Enfermería de AP.

Durante la implantación y desarrollo del programa se contará con el apoyo de Médicos y Personal de Enfermería de CEREMEDE, pudiéndose establecer mecanismos que permitan inicialmente el seguimiento conjunto de pacientes.

5. DESARROLLO

1. Formación (on line):

Se impartirá un curso-taller de forma individual para cada Centro, al que al menos deberá asistir un equipo de AP (médico y enfermera) que serán los encargados de la implantación y desarrollo del Programa de PEF en su Centro de Salud, iniciando la actividad asistencial con esta herramienta de trabajo y sirviendo de correa de transmisión para el resto de los profesionales del Centro.

Durante la actividad formativa se facilitará la documentación, material didáctico, formularios y guías para el desarrollo del programa <https://www.saludcastillayleon.es/MedicinaDeportiva/es/prescripcion>

2. Protocolo de Trabajo:

- Una vez seleccionado el paciente de acuerdo a los criterios preestablecidos, se realizarán una serie de actuaciones previas:
 - Información al paciente
 - En caso de aceptación se cumplimentará la Hoja de Consentimiento Informado y se iniciará el **PROCESO CLÍNICO: PEF**
 - Analítica:
 - Hemograma.
 - Bioquímica: Glucosa, urea, creatinina, a. úrico, proteínas totales, bilirrubina total, colesterol total, colesterol-HDL, colesterol-LDL, triglicéridos, AST, ALT, GGT, LDH, CK
 - Ferritina.
 - TSH.
 - Sistemático de Orina.
 - Otras: Según criterio del Médico de AP y según patología.
 - TA.
 - ECG
 - Peso, Talla, IMC.
- CNP Enfermería
 - Encuesta Adherencia/Fatiga: Cuestionario Enfermería PEF
- CNP Médico
 - Anamnesis Clínica y Médico-Deportiva: Cuestionario Médico-Deportivo PEF
- CP Enfermería:
 - Valoración de la Condición Física Aeróbica: Test de la Caminata de 6 min.
 - Valoración de la Fuerza Muscular: Dinamometría de manos.

Se transcribirán los resultados utilizando el apartado correspondiente del Cuestionario Enfermería PEF (Valoración de la Condición Física).

- CP Médico y Enfermería:
 - Receta EF AP
 - Revisión Técnicas de Trabajo.

➤ CP Enfermería:

○ Formación.

✚ Programa de Ejercicio Físico para personas con enfermedad crónica. Aula del Paciente.
<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/videos-aula-pacientes/programa-ejercicio-fisico-personas-enfermedad-cronica>

✚ Ejercicios respiratorios. Aula del Paciente.
[EJERCICIOS RESPIRATORIOS - YouTube](#)
[USO DEL INCENTIVADOR - YouTube](#)

✚ Prescripción de Ejercicio Físico en pacientes con enfermedad crónica. Técnicas de trabajo de Ejercicio Físico.
[Técnicas de Trabajo de Ejercicio Físico. 731 KB \(saludcastillayleon.es\)](#)

3. Consultas Sucesivas:

➤ Seguimiento:

- Se realizará un seguimiento del programa de EF prescrito por parte del personal de enfermería, programando CNP semanalmente (1s, 2s, 3s, 4s, 5s, 6s). El Personal de Enfermería podrá consultar o citar para CNP Médico cuando lo considere oportuno.
- El periodo de seguimiento será inicialmente de 6 semanas (6 s), el mínimo que se estima necesario hasta conseguir la adherencia inicial del paciente y la asimilación adecuada de las cargas de trabajo pautadas.
- Posteriormente se programarán controles de enfermería (NP o P) de forma periódica de acuerdo con el criterio del equipo y según paciente. Igualmente se revisará la situación aprovechando otras consultas del paciente, reforzando además la adherencia. Durante el seguimiento si es necesario se realizarán modificaciones en la prescripción emitiéndose nueva receta (RECETA PEF.2) en la que se recojan las variaciones (progresión).

➤ Otras Consultas;

- En la evaluación inicial o en el transcurso del seguimiento, el médico responsable valorará la necesidad de derivar al paciente a otros especialistas (Rehabilitación, Psicología Clínica,...) o a la Unidad de Fisioterapia del Centro de Salud para tratamiento puntual o formación en técnicas específicas.

6. REGISTRO DE DATOS Y DOCUMENTOS

- Se registrarán todas las actuaciones en MEDORA en el apartado de Pruebas y en Anotaciones Clínicas.
- Los Documentos/Informes que se generen se adjuntarán en el apartado Informes de MEDORA y serán los siguientes:
 - CUESTIONARIO MÉDICO-DEPORTIVO PEF
 - RECETA EF AP (se entregará también al paciente).