

Comunicaciones

411/43



EJERCICIO FÍSICO. ¿PREPARADOS?

Autor: José Palo Serrano

Centro de Trabajo: Farmacéutico comunitario en Badajoz



Justificación:



Acercarnos a la realidad de nuestros pacientes respecto al ejercicio físico (EF) sería de utilidad por la relación que tiene este con la salud.

*“Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo **150 minutos semanales** a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad **moderada**” (OMS)*

*El ejercicio físico debe formar parte del **tratamiento** de la HTA, Diabetes y Dislipemias (Guías Clínicas)*

Objetivos:

- Analizar posicionamiento, hábitos y creencias de pacientes respecto al ejercicio físico que acuden a una farmacia comunitaria (FC) a retirar medicamentos para HTA, Diabetes o Dislipemia.
- Averiguar si se les ha realizado prescripción de EF personalizado.
- Conocer posicionamiento sobre EF de profesionales sanitarios del centro de salud cercano a la FC.
- Promover hábitos de vida saludable respecto al EF.



Métodos:

Estudio **descriptivo, observacional y transversal** sobre muestra de **40 pacientes**, a través de una **entrevista** con hoja de recogida de datos en **google drive** y **cuestionario** para profesionales sanitarios del centro de salud cercano.

Resultados:

Pacientes

35% cumple las recomendaciones de la OMS.
95% cree que el EF mejoraría sus problemas de salud.
65% piensa que la toma del medicamento junto a la realización de EF sería lo más efectivo.
Falta de ganas es el motivo principal para no hacer más EF (**38,46%**).
90% dice no haber recibido prescripción de EF donde se indique tipo, frecuencia, duración e intensidad.
100% de los no cumplidores con las recomendaciones de la OMS reciben hoja informativa y **motivación** para el cambio.



Profesionales sanitarios (N=9)

78% afirma prescribir EF.
55% dice especificar tipo, frecuencia, duración e intensidad.
55% ve necesaria más formación en este campo.
78% no conoce la recomendación general de EF para estos pacientes.
89% piensa que el EF actúa como un principio activo farmacológico.

65,4% de pacientes y **100%** de sanitarios creen que el farmacéutico podría ayudar con la motivación y el seguimiento de un plan de EF.

Conclusiones:

Nuestros pacientes parecen más sensibilizados con el EF que la población general y casi todos saben que es beneficioso para su salud. Les falta motivación para realizar más EF. La inmensa mayoría no ha recibido prescripción de EF aunque los sanitarios afirman hacerlo, sugiriendo discordancia entre conceptos. Desde la farmacia no se realiza seguimiento de EF a ningún paciente. A pesar de que el EF es una opción costo-efectiva, falta tiempo y formación, en este campo, para que tanto la prescripción como el seguimiento de EF sea una realidad.
No queda más remedio que “caminar” juntos para conseguirlo.

Palabras clave:

Prescripción de ejercicio físico. Farmacia comunitaria. Seguimiento de ejercicio físico

“Juntos por el Paciente, garantía de salud”