

# PROYECTO LOCAL DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD DE ESTERIBAR



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



## **GUIA PROGRAMA LOCAL DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD DE ESTERIBAR.**

### **➤ PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA Y SALUD ESTERIBAR.**

#### **Características del proyecto:**

- 1. Justificación.**
- 2. Objetivos generales y específico del programa.**
- 3. Atención especial a las desigualdades socioeconómicas y de género:**
- 4. Fases de desarrollo.**
- 5. Agentes implicados de la red y su coordinación.**
- 6. Personal técnico implicado en el proyecto.**
- 7. Instalaciones deportivas para el desarrollo del proyecto.**
- 8. Plan de difusión.**
- 9. Personas beneficiarias.**

## **1. Justificación**

Actualmente nos encontramos inmersos en una sociedad donde la escasez de tiempo libre y tiempo de ocio goza por su ausencia. Los avances tecnológicos hacen que cada vez deba ser menor el esfuerzo del ser humano para realizar sus tareas cotidianas o todas aquellas labores relacionadas con el trabajo; así cada vez son menos las profesiones que requieren de un elevado esfuerzo físico para su realización y las maquinas y las nuevas tecnológicas hacen menos intenso el esfuerzo físico necesario para sobrevivir en nuestra sociedad.

Este hecho, no ha creado sino una sociedad sedentaria, no movible físicamente y cargada de exceso de alimentación y factores de riesgo, que impiden un desarrollo y crecimiento equilibrado.

Fruto de este sedentarismo y de la escasa adaptación que nuestro cuerpo parece mostrar a la inactividad física nacen múltiples enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria, hipertensión u obesidad), metabólicas (diabetes), y osteoarticulares (osteoporosis).

Estudios recientes que podemos visionar en el propio CEIMD, alertan de que si no atajamos con actividad física la obesidad infantil, la seguridad social corre el riesgo de saturarse y bloquearse por culpa de esta enfermedad; llegando a ser un servicio totalmente colapsado e inasumible por parte de cualquier Gobierno.

Es por tanto de vital importancia que las Entidades Locales por medio de sus servicios deportivos y/o sociales y junto con los agentes sociales de cada municipio elaboren y pongan en marcha programas de actividad física y salud.

El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar queda bien asentado con la evidencia científica que demuestra claramente que se el ejercicio físico es adecuado, se realiza frecuentemente y se mantiene durante toda la vida:

- Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado.
- Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y el sistema músculo esquelético.
- Reduce el riesgo de ciertas enfermedades en la población en general, así como en grupos especiales. Fomentando una independencia relacionada con la inactividad.
- Mejora el control y gestión de deficiencias existentes como el asma o la diabetes.
- Contribuye al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de humor y una consideración positiva de la imagen corporal.

Por todo ello LA EMPRESA PÚBLICA ZUBILAN SERVICIOS VARIOS SL, se ha adherido al programa del centro de atención primaria de Huarte, Egues y Esteribar, “De la pastilla a la Zapatilla” y que se coordinan con los servicios deportivos de Huarte y Egues, y en adelante y a partir del 15 de septiembre del 2018, también desde Esteribar.

Seguiremos el mismo modelo de RECETA DEPORTIVA, precios públicos y abonos cardio saludables e hidroterapia, que se viene utilizando actualmente en el programa, el programa no va a cambiar para nada, al revés va a sumar a la población del valle de Esteribar.

Desde el centro de atención primaria, en el caso de Esteribar serán las medicas Silvia Buil y Teresa Otazu las encargadas de prescribir RECETA deportiva a los pacientes con riesgos cardiovasculares, los 6 que existen, bien sean:

1. Cardiopatía Isquémica no aguda.
2. HTA, tensión arterial.
3. Diabetes tipo 2.
4. Dislipemias, Colesterol alto, triglicéridos, dietas.
5. Obesidad.
6. EPOC, Neumonía crónica.

Una vez el paciente tenga su RECETA deportiva, tendrá 10 días para acudir a nuestro polideportivo a coger cita con el Técnico deportivo, Eder González Osinaga; Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y Eder con la RECETA deportiva de cada paciente, elaborará una planificación de actividad física de 9 meses según cada riesgo cardiovascular y motivación de cada paciente.

Este programa está subvencionado por la empresa ZUBILAN servicios varios s.l con los mismos precios públicos de Huarte y Egues:

- Abonados: 2€/mes
- No abonados empadronados: 6,20€/mes
- No abonados no empadronados: 12,40€/mes.

## **2. Objetivos generales y específico del programa.**

El objetivo general es promover hábitos saludables para los habitantes de Esteribar, herramienta útil en la promoción de una vida sana y saludable, para mantener y aumentar de esta forma la capacidad funcional de las personas, especialmente en edad adulta, mejorando con ello la calidad de vida durante el mayor tiempo posible.

Este proyecto estará coordinado por el centro de atención primaria de Esteribar y los pacientes que acuden al servicio de atención primaria de Esteribar recibirán una receta deportiva con la que acudirán al polideportivo a por su receta de actividad física en vez de ir a la farmacia a por pastillas. Para ello tendrán un plazo de 10 días.

Esta prescripción de la práctica de la actividad física será previa a la elección de la actividad a realizar y nuestro profesional Eder González Osinaga será el encargado de programar, planificar, coordinar y controlar las actividades y que conformarán el contenido práctico del proyecto. Lógicamente, Eder Gonzalez Osinaga cuenta con su titulación de Licenciatura de actividad física y deporte.

### **3. Atención especial a las desigualdades socioeconómicas y de género:**

Desde Zubilan y Ayuntamiento de Esteribar queremos hacer constar que desde el momento de nuestra adhesión al convenio de colaboración entre zona básica de Huarte-Atención primaria a la Salud, Ayuntamiento de Huarte y Ayuntamiento del valle de Egües, nuestras obligaciones con respecto a las desigualdades socioeconómicas y de género son:

- Aplicar las mismas tarifas especiales que los servicios deportivos de Huarte y Egües ya tienen en funcionamiento, es decir; adherirnos también a las TARIFAS ESPECIALES del “Abono Cardio Salud”, que son:

1.- Abonado a la instalación: 2€ mensual

2.- No abonado empadronado: 6,2€ mensual

3.- No Empadronado en Esteribar: 12,40€ mensual

Estas Tarifas son como bien indica el nombre; Tarifas especiales, son tasas reducidas, al tener en cuenta que todas las personas que acuden a este programa deben tener una atención especial, porque poniendo en práctica este programa queremos potenciar el uso de la actividad física en detrimento de los medicamentos o pastillas y la reducción de las tarifas, es una de las atenciones especiales que debemos tener en cuenta para que estas personas fidelicen con este programa y vengan a la instalación deportiva motivados.

- Como el Ayuntamiento de Esteribar está integrado en la Mancomunidad de Servicios Sociales de Base de Huarte y Esteribar, promueve de igual modo el acceso gratuito a nuestras instalaciones y cursos, para personas que acudan a los Servicios Sociales de Base como perceptores de renta básica, violencia machista, parados/as de larga duración, incluidas en los programas de Necesidades Especiales.

Por tanto, desde Zubilan y el Ayuntamiento de Esteribar, también aplicamos una atención especial a la desigualdad en cuanto al género con el acceso gratuito como hemos dicho, entendiendo como tal, una acción de discriminación positiva hacia esta población vecinal, evitando que por culpa de no poder hacer frente a cualquier tarifa o tasa pública, no acudan a nuestro programa de salud local.

#### **4. Fases de desarrollo.**

Este programa se inicio el 15 de septiembre del 2018 y no se ha interrumpido desde entonces.

El servicio de atención primaria de Esteribar comenzará a recetar actividad física, a personas con problemas cardio vasculares y les dará un plazo máximo de 10 días para acudir al polideportivo y coger cita con su técnico deportivo para comenzar con la programación de actividad física y hábitos saludables.

Nuestro programa tendrá una duración de 9 meses, tiempo en el cual el servicio de atención primaria podrá evaluar mejoras saludables de cada paciente.

Cada mes se enviarán al centro de atención primaria de Huarte, en este caso, datos de pacientes que han acudido al polideportivo con su receta deportiva, para realizarles un control exhaustivo sobre sus dolencias.

#### **5. Agentes implicados de la red y su coordinación.**

Ayuntamiento de Esteribar.

Empresa pública ZUBILAN servicios varios S.L

Servicio de Atención Primaria de Esteribar y Huarte.

Mancomunidad de servicios sociales de base Huarte y Esteribar.

#### **6. Personal técnico implicado en el proyecto.**

Asier Uriarte Perez, Gerente de la empresa ZUBILAN servicios varios S.L.

Eder Gonzalez Osinaga, Técnico deportivo de la empresa ZUBILAN servicios vario S.L y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y monitor de sala.

Personal del Servicio de Atención Primaria.

Personal del Ayuntamiento de Esteribar.

Personal de la Mancomunidad de servicios sociales de base de Huarte y Esteribar.

## 7. Instalaciones deportivas para el desarrollo del proyecto.

Las actividades físicas del programa se realizarán en el Polideportivo de Zubiri de titularidad pública del Ayuntamiento de Esteribar y solo la actividad de natación se realizará en las piscinas cubiertas de Huarte, alquilando las calles necesarias para ello y según disponibilidad.

## 8. Plan de difusión.

Los medios que utilizaremos serán los siguientes:

- Libreto con las actividades físicas.
- Mailchip a los abonados y socios de la instalación.
- Publicaciones Revista Leozka de Esteribar.
- Publicaciones medios de comunicación de Navarra.
- Redes sociales propias, como facebook.
- Web del Ayuntamiento.

FOTO del personal encargado del proyecto. Nombres en punto 5.





## **9. Personas beneficiarias:**

El total de personas que participan a día de hoy en el programa son 80, de un total de 2.700 habitantes del Valle de Esteribar, y para nosotros es un número importante de personas, de tener un técnico de sala en el gimnasio, hemos tenido que contratar unas horas a otra técnica de sala.

Todas estas personas son problemas Cardiovasculares, esto es, diabéticos, hipertensión, colesterol, EPOC y/o obesidad y que por lo tanto necesitan un tratamiento médico para el desarrollo cotidiano de su vida.

Las enfermedades cardiovasculares, son a día de hoy, la primera causa de mortalidad en el mundo, y por eso los servicios sociales y de salud engloban a estas personas enfermas en la clasificación de población especial, al igual que a personas con diversidad funcional, mujeres embarazadas, bebés, personas en riesgo de exclusión social y personas jubiladas.

Debido a esta importante clasificación, las personas incluidas en esta clasificación de población especial, disponen de tasas públicas reducidas, esto es, por el tratamiento deportivo completo el coste se reduce un 68%, siendo el coste mensual de 6,2 euros.