



IV JORNADA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Promoción de la Salud:
de la teoría a las prácticas



“LOS PACIENTES DEL CS CAMPAMENTO SE VAN A CAMINAR”



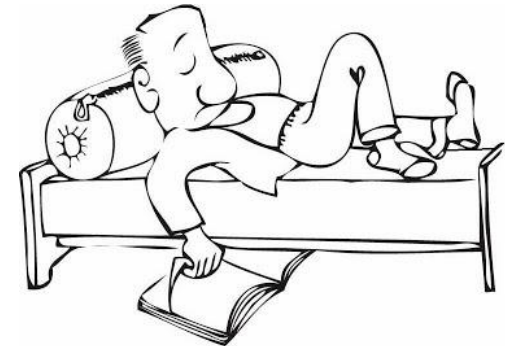
Introducción y justificación

Mantener una óptima condición física se encuentra entre los objetivos esenciales de nuestra sociedad. El envejecimiento acelerado de la población nos obliga a encontrar nuevas estrategias en salud. Las enfermeras somos un pilar fundamental en todo lo que significa calidad de vida. Presentamos una experiencia realizada durante 5 años con un grupo de fomento del ejercicio físico



Promover modos de vida saludable

Una manera sencilla de promocionar la actividad física desde Atención Primaria es la realización de “Paseos Saludables”





IV JORNADA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Promoción de la Salud:
de la teoría a las prácticas



Desarrollo



- La actividad es liderada por 3 enfermeras del centro de salud.



- Se realiza en un espacio natural con caminos del que se dispone al lado del centro.



- Se realiza 1 vez a la semana durante 1h. Andamos 4 km. (Octubre-Junio)



- Hay unos 10-15 participantes que a su vez se dividen en pequeños grupos en función de capacidades físicas.



- La actividad es registrada en Eps salud tras cada sesión semanal.



Resultados y conclusiones

Hemos conseguido el objetivo principal de promoción de hábitos de vida saludable entre los participantes en la actividad.

La adherencia a la actividad es bastante alta. Los integrantes veteranos del grupo han decidido añadir una sesión más a la semana sin la participación de los profesionales sanitarios.

En cada edición conseguimos más participación. El papel de la enfermera como líder se hace mas visible entre la población.

Se ha creado una red social entre el grupo muy satisfactoria para ellos y muy interesante desde el punto de vista profesional.

