

Prescripción de Actividad Física a Personas Mayores desde Atención Primaria

Conde Sastre, M. Enfermera Especialista Enfermería Familiar y Comunitaria. CS San José (Ibiza)
Palabras clave: *prescripción de ejercicio, atención primaria, actividad física, personas mayores, salud geriátrica*

Introducción

El actual envejecimiento poblacional pone de manifiesto la importancia de intervenciones que promuevan la salud en personas mayores. La actividad física ha demostrado ser una intervención efectiva para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, caídas y la calidad de vida. Desde la atención primaria, los profesionales de salud tienen un papel crucial en promoción y prevención.

Objetivos

1. Analizar el papel de atención primaria en la promoción de actividad física en personas mayores.
2. Evaluar los efectos de la actividad física en la salud física y mental de las personas mayores.
3. Proporcionar recomendaciones basadas en la evidencia científica para la prescripción adecuada de ejercicio.

Metodología

Diseño: Revisión bibliográfica.

Población objetivo: Personas mayores de 65 años atendidas en centros de salud.

Fuentes de información: Bases de datos científicas (PubMed, Scopus, Medline) y guías nacionales e internacionales sobre actividad física en personas mayores.

Criterios de inclusión: Estudios que incluyan la prescripción de actividad física supervisada desde atención primaria y sus efectos en la salud de las personas mayores.

Análisis: Se evaluaron intervenciones basadas en programas de ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

Resultados

Beneficios de la actividad física: Los estudios revisados muestran mejoras significativas en la movilidad, fuerza muscular, equilibrio y capacidad funcional en personas mayores activas.

Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: Se observó una disminución en la incidencia de hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Impacto en la salud mental: Los programas de actividad física mejoraron el estado de ánimo y el cognitivo; y redujeron la ansiedad y los síntomas depresivos.

Prescripción individualizada: Los programas de actividad física deben personalizarse según las capacidades físicas de cada individuo y ajustarse en intensidad y frecuencia según su estado de salud.

Conclusión

La prescripción de actividad física a personas mayores desde atención primaria es una estrategia clave para mejorar la salud y el bienestar general y reducir la morbilidad asociada con enfermedades crónicas. El papel del profesional de atención primaria es fundamental para la implementación de programas personalizados y promover el cumplimiento y la adherencia.

Bibliografía

1. **World Health Organization.** Global recommendations on physical activity for health. WHO, 2010.
2. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th edition.** American College of Sports Medicine, 2018.
3. **Rejeski WJ, et al.** "Physical activity and health in older adults: An overview of current evidence." *Med Sci Sports Exerc.* 2012.
4. **Nelson ME, et al.** "Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Circulation.* 2007.