



LA ENFERMERA DE FAMILIA Y COMUNITARIA LIDER EN LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Grupo de trabajo de Actividad Física y Salud

Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP)

Con motivo del comunicado que recientemente ha publicado la [Sociedad Española de Medicina del Deporte \(SEMED\)](#) junto con el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM), en relación con la recomendación de ejercicio físico a la población, mostramos nuestro rotundo rechazo pues considera la recomendación de ejercicio físico como un acto médico y no reconoce el importante rol que tiene la enfermera de familia y comunitaria en la recomendación y asesoramiento del ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud.

La necesidad de programas de actividad física y salud, con rigor científico, supervisados y dirigidos por personal cualificado y dirigidos a la promoción de los estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) no ha disminuido; sin embargo, está claro que se necesitan enfoques más accesibles para la población y menos sistemáticos que promuevan actividades entre la población sana. La gran mayoría de las personas no están inscritas en programas de ejercicio estructurados y tampoco necesitan estarlo, tal y como explica el Manual ACSM (American College Sport Medicine).

El reto es por tanto responder algunas preguntas: ¿Qué estrategias consiguen una mayor adhesión a la práctica de ejercicio? ¿Cómo aumentar las personas físicamente activas en la población?

La implantación de estrategias de actividad física debe implicar un enfoque comunitario en la atención a la salud de la población, utilizar una definición amplia de actividad física y contar con la participación de múltiples sectores.

Sabemos que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, además de uno de los principales factores de riesgo de padecer ENT, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Y que la actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas. Y más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física y uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física (OMS, 2018).

Mantener la salud en óptimas condiciones, por lo tanto, requiere la práctica habitual del ejercicio físico, entendiendo este como una necesidad de cuidado, siendo una competencia propia de la persona y una responsabilidad para consigo mismo y su entorno. Los sistemas sanitarios están configurados para promover la salud y prevenir la enfermedad con una visión



multidisciplinar y centrada en las necesidades de las personas y la población, es por ello que los profesionales sanitarios y en particular las enfermeras como responsables de los cuidados en salud, han de promover hábitos de vida saludables orientando y asesorando a las personas en las medidas y beneficios provenientes de la práctica del ejercicio físico.

Las competencias de los profesionales de enfermería, sitúan a este colectivo en una posición de privilegio en todos los ámbitos asistenciales para prescribir ejercicio físico. Las evidencias científicas avalan el papel de enfermería como garante de los cuidados en salud y como agentes promotores de iniciativas para mejorar la calidad de vida de la población. La formación de las enfermeras, es actualmente uno de los avales que garantizan que la prescripción de ejercicio físico por parte de estos profesionales se basa en una formación integral que abarca todos los ámbitos de la vida, ya que la formación en cuidados para la salud se inicia en la etapa de inicio de vida y continua en todas las etapas vitales de la persona hasta el final de la vida.

La legislación respalda el liderazgo de las enfermeras para incluir la promoción de actividad física como una intervención fundamental en los planes de cuidados:

- La Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias: “Corresponde a los Graduados Universitarios en Enfermería la dirección, evaluación y prestación de los cuidados de enfermería orientados a la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, así como a la prevención de enfermedades y discapacidades”.
- El Real Decreto 1231/2001, de 8 de noviembre en relación a la ordenación de la actividad profesional de enfermería establece en su artículo 54 establece que “los cuidados de enfermería como las funciones del enfermero/a derivan directamente de la misión de la enfermería en la sociedad. De acuerdo a criterios de calidad y excelencia profesional. Se mantienen constantes independientemente del lugar y el momento en que son prestados”. Las enfermeras tienen entre sus competencias el diagnóstico y tratamiento de las respuestas humanas a los problemas relacionados con la salud, tanto reales como potenciales y se constituye como una disciplina que sustentada en el método científico, proporciona los cuidados necesarios para tratar las respuestas humanas relacionadas con la salud: respuestas para restablecer la salud y respuestas para mantener la salud.
- La Orden SAS/1729/2010, de 17 de junio, por la que se aprueba y publica el programa formativo de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria, refleja la responsabilidad para “Fomentar los autocuidados y estilos de vida saludables tanto individual como grupalmente o en entornos comunitarios”, establece como actividad derivada de su competencia su “Intervención en programas de ejercicio físico para la salud” estableciendo rotaciones en centros deportivos.
- Las enfermeras estamos obligadas a reflejar nuestra actividad en la historia clínica según El Real Decreto 1093/2010, de 3 de septiembre, por el que se aprueba el conjunto mínimo de datos de los informes clínicos en el Sistema Nacional de Salud. El citado Real Decreto reconoce que la enfermera tiene autonomía y obligación de registrar los diagnósticos de enfermería, intervenciones de enfermería así como los resultados de las mismas según su propia taxonomía y nomenclatura. Entre los diagnósticos que registran la enfermeras de



familia y comunitaria en los centros de salud en relación a la promoción de actividad física y salud se encuentran el “Sedentarismo”, el “Deterioro de la movilidad física” y el “Riesgo de caídas”, entre otros. Para el abordaje de estos problemas se reconoce la capacidad de las intervenciones enfermeras en la “enseñanza de actividad / ejercicio prescrito”.

Las acciones desarrolladas para la promoción de la actividad física y por ende de los cuidados para la salud son múltiples y variadas, y pueden ir desde el consejo breve hasta el desarrollo de programas específicos orientados a la adecuación de la prescripción de actividad física, considerando los condicionantes personales, sociales, económicos y culturales de los participantes. La situación actual del sistema sanitario está limitando a la población el acceso a los beneficios de una prescripción adecuada de ejercicio físico como consecuencia de la falta de habilidades por parte de los médicos y enfermeras en la prescripción de salud, así como la falta de conocimientos sobre los activos en salud disponibles para la realización de ejercicio físico por parte de la población con las máximas garantías.

Es responsabilidad de todos los profesionales sanitarios trabajar en beneficio de la salud de la población desarrollando acciones que promuevan la interacción de diferentes colectivos en beneficio de los ciudadanos, con una visión integral e integradora de las necesidades y recursos necesarios, evitando apropiarse de competencias y provocando la exclusión de otros colectivos profesionales que por su trayectoria profesional y regulación legal pueden y deben aportar mejoras en la calidad de vida de la población, como es el caso de la enfermera de familia y comunitaria, que además de su capacidad para realizar una prescripción adecuada de ejercicio físico, puede mejorar uno de los puntos negros de nuestro sistema sanitario, que es la adherencia de las personas a los planes terapéuticos.

Madrid, 20 de Mayo de 2019

Grupo de Trabajo “Actividad Física y Salud” de FAECAP