

# ALGORITMO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PNA

*Para personas de 18 años o más*

## DOCUMENTO TÉCNICO



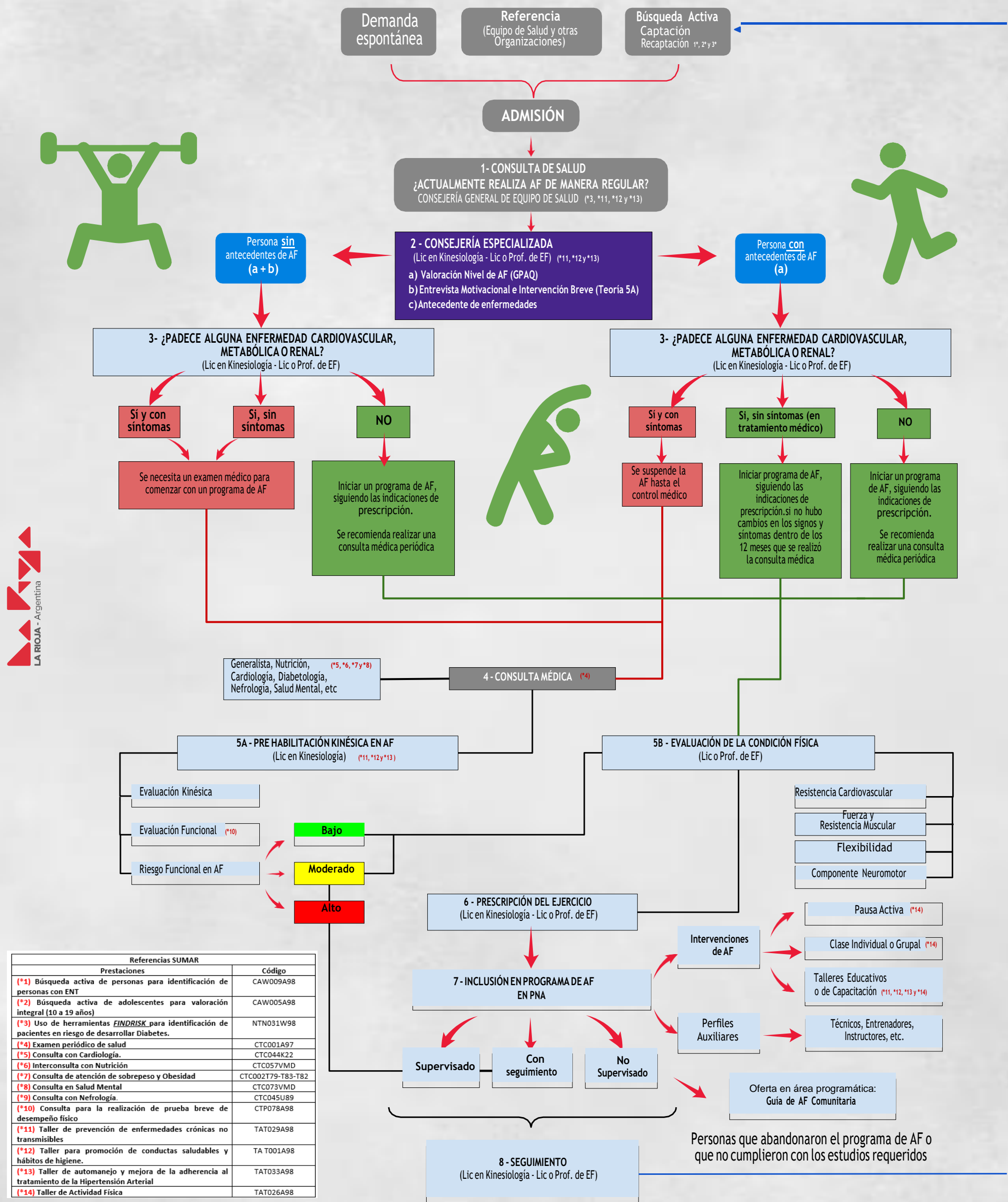
MINISTERIO DE SALUD  
f i s i o l o g í a s a l u d l a r i o j a g o b i e r n o



# ALGORITMO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PNA

## PARA PERSONAS DE 18 AÑOS O MÁS

### LA RIOJA



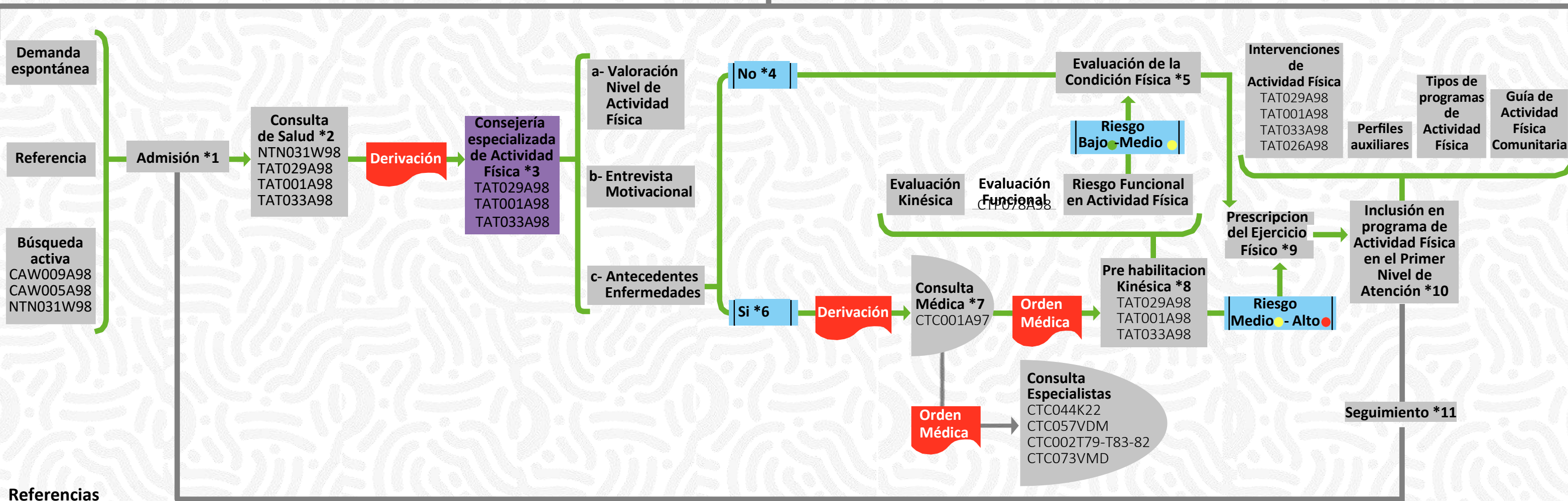


Algoritmo de Prescripción de Actividad Física en el PNA para personas de 18 años o más - La Rioja

Primer Nivel de Atención (PNA)

4, salud de la persona adulta y adulta mayor

5, prevención y atención de ECNT



Referencias

- \*1** El ingreso de las personas puede ser por demanda espontánea, referencia del equipo de salud u otras organizaciones, o búsqueda activa de personas que requieren atención (captación) o aquellas que no concurren (re captación). Ingreso al centro de salud.
- \*2** En la consulta de salud (enfermería, medicina, nutrición, kinesiología, etc.) se realiza consejería de estilos de vida. Se realiza la pregunta ¿Actualmente realiza actividad física de manera regular? Y se deriva a lic. en kinesiología- prof. de educación física con derivación.
- \*3** Es realizada por lic. en kinesiología o prof. de educación física. Personas con antecedentes de Actividad Física se realiza solo a. Personas sin antecedentes de actividad física se realiza a+b. En todas las personas se realiza c.
- \*4** Personas sin enfermedad diagnosticada o aquellas en tratamiento y sin síntomas dentro de los 12 meses de la consulta médica siguen a la evaluación de la condición física.
- \*5** Es realizada por el prof. de educación física, se evalúa resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y componente neuromotor.
- \*6** Personas con enfermedad diagnosticada con o sin síntomas, sin tratamiento se deriva consulta médica.

- \*7** En la consulta médica se valora la necesidad de interconsultas con especialista (nutrición, cardiología, salud mental, etc.). Se deriva a pre habilitación kinésica para iniciar actividad física.
- \*8** Es realizada por lic. en kinesiología. Las personas con bajo riesgo- moderado se derivan a evaluación de la condición física. En riesgo moderado- alto el o la lic. en kinesiología prescribe el ejercicio físico en programa supervisado o con seguimiento.
- \*9** Es realizada por lic. en kinesiología o prof. de educación física (consultar Guía de actividad física y salud: Recomendaciones para equipos del Primer Nivel de Atención de la provincia de La Rioja)
- \*10** Es realizada por lic. en kinesiología o prof. de educación física. Las intervenciones son pausa activa, clases individuales o grupales, talleres educativos o de capacitación. Los perfiles auxiliares son técnicos/as, instructores/as, entrenadores. Los programas de actividad física son supervisados/as, con seguimiento y no supervisados. La guía de actividad física comunitaria recopila los servicios de actividad física que se brindan en cada barrio o área programática de los efectores sanitarios.
- \*11** Es realizada por lic. en kinesiología o prof. de Educación física, junto al equipo de salud para monitorear y evaluar todo el circuito (consultar guía de actividad física y salud: recomendaciones para equipos del primer nivel de atención de la provincia de La Rioja).

Objetivos Sanitarios PPS 2030	
4A.2	Identificación de adultos/as de 20 a 64 años a cargo del área de responsabilidad sanitaria.
4A.4	Identificación de adultos/as con sobrepeso y obesidad.
4B.2	Identificación de adultos/as mayores a cargo del área de responsabilidad sanitaria.
4B.4	Identificación de adultos/as mayores con sobrepeso y obesidad.
4B.3	Adultos/as mayores con valoración de fragilidad
5.1	Seguimiento de personas adultas y mayores con diabetes mellitus.
5.2	Identificación de personas con diabetes a cargo del área.
5.5	Identificación de personas adultas y mayores con HTA a cargo del área.
5.6.3	Personas hipertensas que reciben tratamiento no farmacológico.
	Personas que acceden a oferta de actividad física en efectores sanitarios de la provincia de La Rioja
	Oferta de efectores sanitarios con actividad física en la provincia de La Rioja



## ETAPAS DE LA PRESCRIPCIÓN DE LA AF EN EL PNA (Personas de 18 años y más)

### Admisión

- Búsqueda Activa (Captación y Recaptación)
- Referencia (equipos de salud y otras organizaciones)
- Demanda espontánea

### 1 – Consulta de Salud ¿Actualmente realiza AF de manera regular? (Consejería Equipo de Salud)

### 2 – Consejería Especializada en AF (Lic. en Kinesiología – Lic. o Prof. de Educación Física)

#### a) Valoración Nivel de AF (GPAQ)

La estimación del nivel de AF de las personas se realizará siguiendo el modelo propuesto por el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ)

- Actividad en el trabajo
- Actividad al desplazarse
- Actividad en el tiempo libre
- Comportamiento sedentario

Dominio AF	Valor en METs por intensidad
Trabajo/estudio/hogar	Moderada: 4 / Elevada: 8
Transporte	Caminata y ciclismo: 4
Tiempo Libre	Moderada: 4 / Elevada: 8

Junto a los minutos relevados con el cuestionario y su comparación con los METS se valorará si una persona es o no suficientemente activa:

#### PERSONA FÍSICAMENTE ACTIVA (18 años y más)

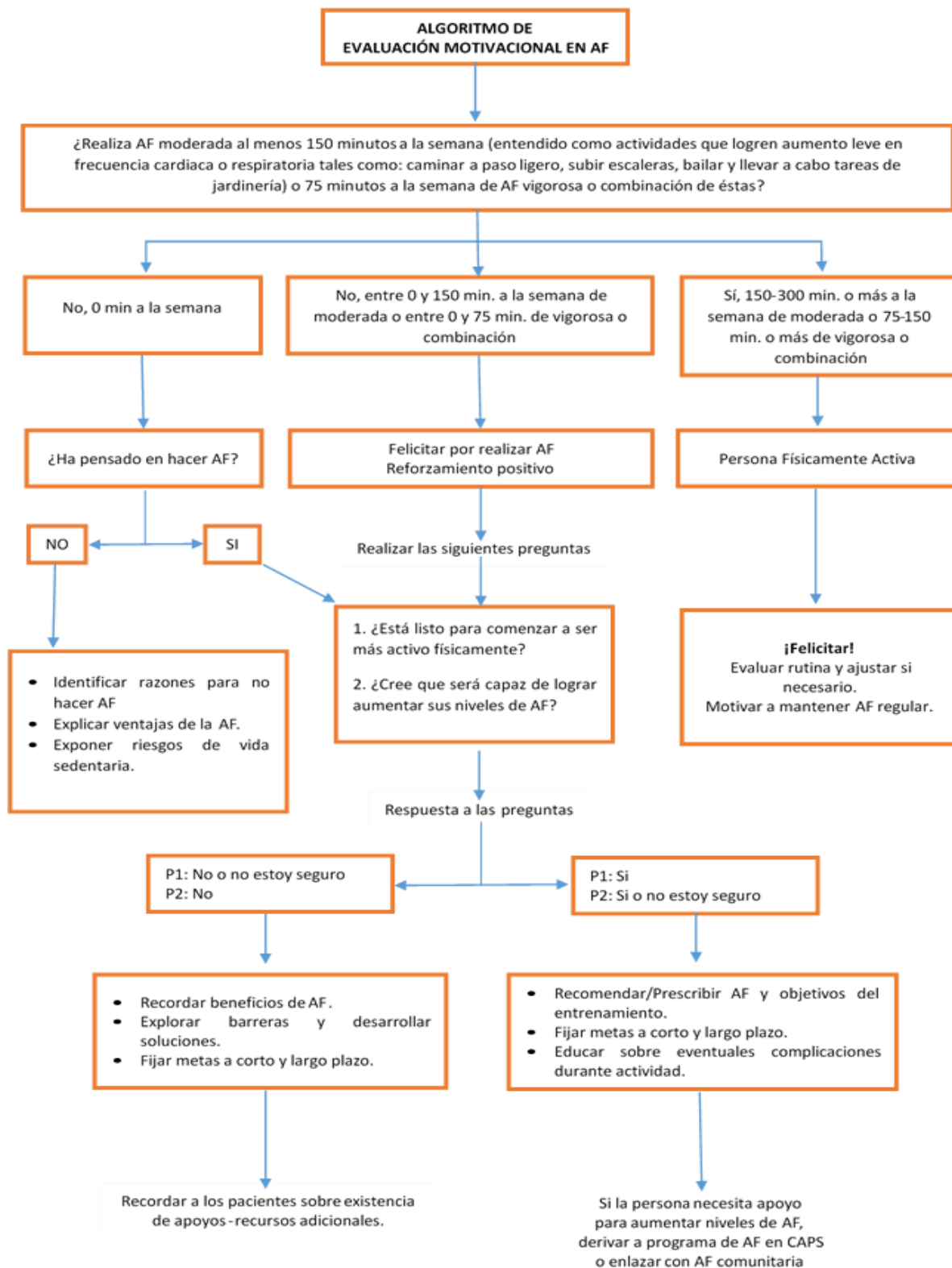
Es quien **cumple** con

- ☐ 150 min. de AF de intensidad moderada **o**
- ☐ 75 de AF vigorosa **o**
- una combinación equivalente de ambas a la semana **o**
- ☐ 600 METS min/sem (10000 pasos)



Categoría	Valoración	Riesgo
Persona físicamente activa No sedentaria	Cumple recomendaciones AF Poco tiempo sentado o recostado	Bajo
Persona físicamente activa Sedentaria	Cumple recomendaciones AF Mucho tiempo sentado o recostado	Moderado
Persona insuficientemente activa No sedentaria	NO cumple recomendaciones AF Poco tiempo sentado o recostado	Moderado / Alto
Persona insuficientemente activa Sedentaria	NO cumple recomendaciones AF Mucho tiempo sentado o recostado	Alto

**b) Entrevista Motivacional e Intervención Breve (Teoría 5A)**



Para el registro en HC o documento similar, se constituye la valoración resultante de la Intervención Breve en las siguientes categorías:

Estado motivacional: Pre contemplación / Contemplación / Preparación / Acción

*Las personas sin antecedentes actuales de AF regular deberán realizar los 2 momentos de la consejería (a + b)*

*Las personas con antecedentes actuales de AF regular deberán realizar solo la valoración del Nivel de AF (a)*

### **3 – ¿Padece alguna Enfermedad Cardiovascular, Metabólica o Renal? - Consejería Especializada en AF (Lic. en Kinesiología – Lic. o Prof. de Educación Física)**

¿Alguna vez le han diagnosticado o tiene/tuvo?

- Ataque al corazón
- Cirugía de corazón, cateterismo o Angioplastia
- Desfibrilador, marcapasos, alteración del ritmo cardíaco
- Enfermedad en las válvulas del corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Trasplante de corazón
- Enfermedad cardíaca congénita
- HTA
- Diabetes Tipo 1 o Tipo 2
- Enfermedad renal
- Obesidad Grados I-II-III

Ante la presencia de algunas de estas enfermedades, se considera identificar la existencia de signos y síntomas.

¿Ha tenido los siguientes síntomas?

- Molestia en el pecho durante el esfuerzo
- Falta de aliento sin razón
- Mareos o desmayos
- Hinchazón en los tobillos
- Sensación de palpitaciones o latidos enérgicos e irregulares
- Sensación de quemazón o calambre en la parte baja de la pierna cuando camina distancias cortas

Para el registro en HC o documento similar, se constituye la valoración en la consejería especializada:

- Persona SIN diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal. Se recomienda examen médico periódico y se referencia a Evaluación de la Condición Física
- Persona CON diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal, SIN síntomas (en tratamiento médico con control periódico) se referencia a Evaluación de la Condición Física.
- Persona CON diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal, CON síntomas / SIN síntomas SIN tratamiento médico, se referencia a consulta médica

#### 4 – Consulta médica

En la HC se hace constar los resultados del examen médico con valoración cardiológica y las recomendaciones a considerar.

#### 5A – Pre Habilitación Kinésica en AF (Lic. en Kinesiología)

En personas con enfermedad cardiovascular, metabólica, renal con o sin síntomas, condiciones crónicas de riesgo o complicaciones ya instaladas que requieran de una evaluación más detallada y prescripción de ejercicio especializada, el médico podrá, tras recomendar la práctica de AF como parte del tratamiento integral, indicar una evaluación kinesiológica pre participativa (en caso de encontrarse disponible en el centro o referenciarse a algún otro efector de la red sanitaria).

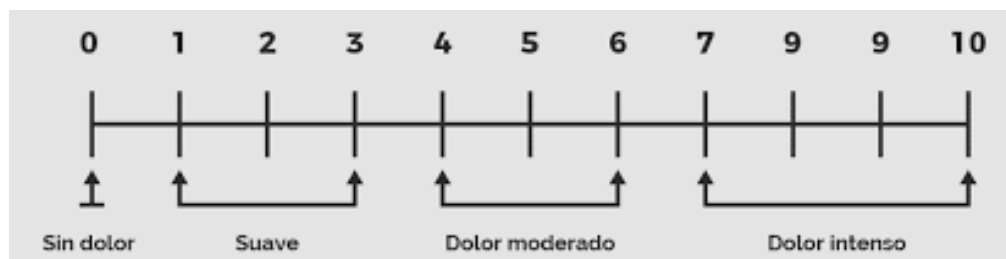
La Pre Habilitación Kinésica será realizada por el Licenciado en Kinesiología y comprende:

##### a) Evaluación Kinésica

El tiempo sugerido para Pre Habilitación Kinésica es de 30 minutos por paciente aproximadamente

##### Anamnesis

Examen Postural (estático y/o dinámico con utilización de test osteo mio articulares y valoración del dolor)



Los puntajes de dolor se interpretan como:

0 = sin dolor

1-3 = dolor leve

4-6 = dolor moderado

7-10 = dolor severo

Para el registro en HC o documento similar, se constituye la valoración resultante de la Evaluación Kinésica en las siguientes categorías: con hallazgos relevantes, sin hallazgos relevantes, no se evaluó

##### b) Evaluación Funcional

Se sugiere como herramientas de evaluación a las siguientes pruebas:

- Prueba breve de desempeño físico (Short Physical Performance Battery – SPPB)
- Test Up and Go
- Test de marcha de 6 minutos / Test de pasos de 2 minutos
- Pruebas de fuerza de manera indirecta, midiendo los principales grupos musculares.

Para el registro en HC o documento similar, se constituye la valoración resultante de la Evaluación Funcional como buena, regular, mala o no se evaluó, consignándose la prueba empleada para la medición

- ❖ **Riesgo Funcional en AF** (información de consulta médica con valoración cardiológica + datos relevados de la evaluación kinésica y funcional)

Riesgo	Intervención	Área	Tipo de Programa
Bajo	Derivación	Educación Física	AF no supervisada o con seguimiento
Moderado	Derivación y/o Prescripción conjunta	Educación Física y/o Kinesiología	AF supervisada o con seguimiento intensificado
Alto	Prescripción	Kinesiología	AF supervisada

#### 5B – Evaluación de la Condición Física (Profesional de Educación Física)

La evaluación comprende diferentes pruebas motoras, enfocadas en cada capacidad.

- Resistencia Cardiovascular
- Fuerza y Resistencia Muscular
- Flexibilidad
- Componente Neuromotor

Para el registro en HC o documento similar, se constituye la valoración resultante de la Evaluación de la Condición Física como buena, regular, mala o no se evaluó, consignándose los tipos de capacidades evaluadas y las pruebas empleadas para su medición

#### 6 – Prescripción del Ejercicio (Lic. en Kinesiología – Lic. o Prof. de Educación Física)

Los componentes que deberán considerarse en el proceso son:

- Tipo de Ejercicio
- Intensidad
- Tiempo: duración y frecuencia
- Partes de la sesión de trabajo o entrenamiento
- Tipo de Programa de Ejercicio Físico
- Progresión: etapas del Programa
- Recomendaciones de AF en adultos y personas mayores con afecciones crónicas

Para el registro en HC o documento similar, se establece: tipo de ejercicio, intensidad, tiempo (duración y frecuencia) partes de la sesión de trabajo o entrenamiento, tipo de programa de ejercicio físico y progresión (etapas del programa)



**7 – Inclusión en Programa de Actividad Física en el PNA (Lic. en Kinesiología – Lic. o Prof. EF)**

- No supervisado
- Con seguimiento
- Supervisado

**Prestaciones contempladas en los Programas de AF del PNA**

- Consulta de Salud (Consejería general de estilos de vida)
- Consejería especializada de AF:
  - valoración del nivel de AF
  - intervención breve (teoría 5A)
- Pre habilitación Kinésica en AF:
  - evaluación kinésica
  - evaluación funcional
  - riesgo funcional en AF
  - derivación
- Evaluación de la condición física
  - Resistencia Cardiovascular
  - Fuerza y Resistencia Muscular
  - Flexibilidad
  - Componente Neuromotor
- Prescripción del Ejercicio Físico
  - Clase o sesión individual / grupos reducidos
  - Clase o sesión grupal
- Otras Intervenciones en AF:
  - Pausa Activa
  - Taller educativo, de asesoramiento y promoción de la Actividad Física para pacientes, familia y comunidad
  - Taller de capacitación para equipos de salud o instituciones

Para el registro en HC o documento similar, se determina el tipo de programa (no supervisado, con seguimiento, supervisado) y las intervenciones a desarrollar (clase o sesión individual / grupos reducidos, clase o sesión grupal)

**IMPORTANTE:** *se recomienda tomar la presión arterial en Enfermería, previo a realizar las clases, con la finalidad de detectar valores elevados que dificulten iniciar la práctica. Tener en cuenta el control del estado de los pies, particularmente en personas con DM o con riesgo moderado – alto*

**Perfiles técnicos – profesionales involucrados en los Programas de AF del PNA y sus funciones**Licenciado en Kinesiología y Fisiatría

- Son responsables del aspecto kinésico – terapéutico del paciente, coordinando acciones con el Profesor de Educación Física y Auxiliares de Actividad Física
- Ejecuta la evaluación de Pre habilitación y la prescripción del ejercicio en los programas de Actividad Física Adaptada en los pacientes bajo tratamiento

- Trabaja articuladamente con el Profesor de Educación Física para diagramar, ejecutar y monitorear los programas de Actividad Física Adaptada en los pacientes bajo tratamiento
- Efectúa recomendaciones y observaciones terapéuticas – metodológicas durante todo el programa de Actividad Física Adaptada
- Realiza las actividades programadas del área (promoción de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación por medio de los agentes kinésicos y la Actividad Física Adaptada).
- Capacita al equipo de Salud en temas referentes a Actividad Física Adaptada y Salud
- Supervisa y capacita a los auxiliares para el manejo de los pacientes en los programas de Actividad Física Adaptada
- Prepara y dicta talleres de consejería, asesoramiento y promoción de la Actividad Física para la Salud a pacientes, familia y comunidad
- Debe brindar educación terapéutica, apoyo y seguimiento a los pacientes
- Asistir y participar en las capacitaciones que le sean indicadas para su perfeccionamiento profesional, conducir aquellas relacionadas con los temas de su especialidad, cuando ello le sea requerido.

#### Licenciado / Profesor de Educación Física

- Son responsables del aspecto físico – educativo del paciente, coordinando acciones con el Licenciado en Kinesiología y Fisiatría y Auxiliares de Actividad Física
- Ejecuta la evaluación de aptitud física luego de la consulta con el Kinesiólogo
- Planifica y aplica el plan de entrenamiento, basado en los resultados de las evaluaciones y los objetivos terapéuticos propuestos
- Trabaja articuladamente con el Licenciado en Kinesiología y Fisiatría para diagramar, ejecutar y monitorear los programas de Actividad Física Adaptada en los pacientes - alumnos bajo tratamiento
- Realiza las actividades programadas del área (promoción de la salud, prevención y tratamiento por medio de la Educación Física)
- Supervisa a los auxiliares y capacita al equipo de Salud en lo referente a Educación Física
- Prepara y dicta talleres de consejería, asesoramiento y promoción de la Actividad Física para la Salud a pacientes, familia y comunidad
- Debe brindar educación terapéutica, apoyo y seguimiento a los pacientes
- Asistir y participar en las capacitaciones que le sean indicadas para su perfeccionamiento profesional, conducir aquellas relacionadas con los temas de su especialidad, cuando ello le sea requerido.

#### Auxiliares de Actividad Física (Instructores, Entrenadores, Técnicos deportivos, etc.)

- Trabaja articuladamente y bajo supervisión del Licenciado en Kinesiología y Fisiatría y Lic. / Profesor de Educación Física en el dictado de las clases dentro de los programas de Actividad Física Adaptada en los pacientes - alumnos bajo tratamiento

- Verificar los informes de Salud y Actividad Física del paciente, para participar en las clases.
- Planificar los objetivos y los contenidos de las clases.
- Verificar las posibilidades biomecánicas de los pacientes y prever la adaptación de los ejercicios dependiendo la intensidad de cada clase como también adaptaciones individuales dependiendo de las posibilidades de los pacientes.
- Preparar el lugar para el dictado de la clase y utilizar materiales (espacio físico, elementos, etc.)
- Considerar la variación de música según la intensidad de clase.
- Corregir la técnica de ejecución de cada ejercicio y su realización según la adaptación a cada paciente.
- Incorporar nuevas técnicas previa evaluación con el área.
- Motivar a los participantes a la continuidad.
- Explicar la transferencia de la ejercitación a la vida cotidiana.
- Mantener una capacitación continua y actualización en su especialidad.
- Participar de las capacitaciones y reuniones específicas del área.
- Participar de las actividades de promoción de la Actividad Física para la Salud planificados por el área y dirigido a pacientes, familia y comunidad

## 8 – Monitoreo y Evaluación

Etapa	Acción	Valoración en el registro
Consulta de Salud	Se brinda recomendaciones globales	Se realizó Consejería de estilos de vida saludables
	Derivación a la consejería especializada en AF	
Consejería Especializada en AF	Valoración Nivel de AF: se realiza cuestionario GPAQ	Nivel de AF <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persona físicamente activa No sedentaria</li> <li>• Persona físicamente activa Sedentaria</li> <li>• Persona insuficientemente activa No sedentaria</li> <li>• Persona insuficientemente activa Sedentaria</li> </ul>
	Entrevista Motivacional e Intervención Breve: se realiza cuestionario - Teoría 5ª / Algoritmo	Estado motivacional: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre contemplación</li> <li>• Contemplación</li> <li>• Preparación</li> <li>• Acción</li> </ul>
	Se pregunta: ¿padece alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o renal?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persona SIN diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal.</li> <li>• Persona CON diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal, SIN síntomas (en tratamiento médico)</li> <li>• Persona CON diagnóstico de enfermedad cardiovascular, metabólica o renal, CON síntomas</li> </ul>
	Derivación a la consulta médica o área de Kinesiólogía o área de Educación Física	

<b>Pre Habilitación Kinésica en AF</b>	Evaluación Kinésica: se realiza anamnesis, examen postural, dolor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• con hallazgos relevantes</li> <li>• sin hallazgos relevantes</li> <li>• no se evaluó</li> </ul>
	Evaluación Funcional: se realizan pruebas	<p>Capacidad Funcional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• buena</li> <li>• regular</li> <li>• mala</li> <li>• no se evaluó</li> </ul> <p>Se anota la prueba empleada para la medición</p>
	Riesgo Funcional en AF: se consideran los diferentes resultados y consulta médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgo Bajo</li> <li>• Riesgo Moderado</li> <li>• Riesgo Alto</li> <li>• no se evaluó</li> </ul>
	Derivación al área de Educación Física o a programa supervisado desde Kinesiología	
<b>Evaluación de la Condición Física</b>	Se realizan pruebas motoras para diferentes capacidades físicas	<p>Condición Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• buena</li> <li>• regular</li> <li>• mala</li> <li>• no se evaluó</li> </ul> <p>Se anotan los tipos de capacidades evaluadas y las pruebas empleadas para su medición</p>
<b>Prescripción del Ejercicio</b>	Se establecen los parámetros individuales para realizar ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de Ejercicio</li> <li>• Intensidad</li> <li>• Tiempo: duración y frecuencia</li> <li>• Partes de la sesión de trabajo o entrenamiento</li> <li>• Tipo de Programa de Ejercicio Físico</li> <li>• Progresión: etapas del Programa</li> </ul>
	Se determina el tipo de programa a realizar	<p>Programa de AF:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No supervisado</li> <li>• Con seguimiento</li> <li>• Supervisado</li> </ul>
	Se diagrama el tipo de intervenciones	<p>Se realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase o sesión individual / grupos reducidos</li> <li>• Clase o sesión grupal</li> </ul>
<b>Otras Intervenciones de AF</b>	Se planifican intervenciones comunitarias, al equipo de salud, o de apoyo al programa de AF	<p>Se realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausa Activa</li> <li>• Taller educativo, de asesoramiento y promoción de la AF para pacientes, familia o comunidad.</li> <li>• Taller de capacitación para equipos de salud o instituciones</li> </ul> <p>Se debe citar lugar, temática y público objetivo</p>

En la Historia de Salud Integrada (HSI) se sugiere la utilización de ciertos términos (palabras clave) en cada campo, a modo de facilitar el monitoreo y la elaboración de reportes estadísticos sobre las prestaciones de AF en el sistema sanitario.

*¿Quiénes pueden usar las “Palabras Clave”?*



Todos los profesionales del equipo de salud que tengan perfil habilitado en HSI, especialmente Nutricionistas, Médicos, Kinesiólogos y Enfermeros. A continuación, se detalla la selección:

*Campo: Problema*

Palabra Clave: Actividad Física

- Nivel de Actividad Física desconocido.

Palabra clave: Ejercicio

- No hace ejercicio.
- Falta de ejercicio.
- Hace poco ejercicio.

Palabra clave: Sedentario

- Trabajo sedentario.
- Hace poco ejercicio.

*Campo: Evolución:*

- Actividad Física
- Realiza Actividad Física Programa S.O.N.R.I.E.
- Pausa Activa
- Ejercicio Físico / Ejercicio
- Clase de Actividad Física
- Taller de Actividad Física
- Consejería en Actividad Física
- Educación Física
- Sedentario
- Sedentarismo
- Inactividad física

*Campo: Procedimientos*

Palabra clave: Actividad física

- Guía sobre Actividad Física.
- Derivado a programa de Actividad Física.
- Recomendación para hacer ejercicios.

Palabra clave: Educación Física

- Programa combinado de Alimentación Saludable y Educación Física.
- Derivación a programas combinado de Alimentación Saludable y Educación Física.

*Campo: Motivo de consulta*

Palabra clave: Actividad física.

- Nivel de Actividad Física desconocido.
- Recomendación para hacer ejercicios.
- Guía sobre Actividad Física.

Palabra clave: Ejercicio

- No hace ejercicios.
- Falta de Ejercicio.
- Hace poco ejercicio.

Palabra clave: Sedentario

- Trabajo sedentario
- Estilo de vida sedentario.

**RECOMENDACIONES:**

- **Para Profesores de AF en CAPS:** articular con Lic. en Nutrición / Kinesiología para registrar los alumnos con las palabras clave en HSI. Articular con Enfermería toma de PA antes de las clases.
- **Para Lic. en Nutrición / Kinesiología:** durante la consulta, utilizar los campos procedimientos y evolución. Registrar pacientes S.O.N.R.I.E. en Actividad Física
- **Para Médicos:** en consulta, en procedimientos y evolución.
- **Para Enfermería:** en la toma de PA antes de las clases de Actividad Física

A continuación, se sugiere la forma de implementar la evaluación en base a cada una de las etapas del algoritmo de prescripción:

<b>Etapas</b>	<b>Sub etapa</b>	<b>Evaluación</b>
	Consulta de Salud	Al menos 1 intervención anual
	Consulta Nutricional	Al menos 4 intervenciones anuales
Consejería Especializada en AF	Nivel de AF	Al menos 2 intervenciones anuales
	Entrevista Motivacional e Intervención Breve	
	Pregunta ¿padece alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o renal?	
	Consulta Médica	Al menos 1 intervención anual o trimestral (según corresponda)
Pre Habilitación Kinésica en AF	Evaluación Kinésica: se realiza anamnesis, examen postural, dolor	Al menos 1 intervención anual
	Evaluación Funcional: se realizan pruebas	
	Riesgo Funcional en AF: se consideran los diferentes resultados y consulta médica	
Evaluación de la Condición Física	Resistencia Cardiovascular	Al menos 2 intervenciones anuales (1 al inicio de la prescripción + 1 de control durante o al final del ciclo)
	Fuerza y Resistencia Muscular	
	Flexibilidad	
	Neuromotor	
Prescripción del Ejercicio	Diseño del plan	Al menos 1 intervención anual
	Control del plan	1 intervención por trimestre
	Programa No supervisado	Al menos 1 intervención anual
	Programa con seguimiento	Al menos 1 intervención mensual o por trim.
	Programa Supervisado	Al menos 1 intervención semanal o mensual
	Cantidad de clases grupales	Se espera al menos entre 8 - 12 clases mensuales
	Cantidad de clases individuales	
Otras Intervenciones de AF	Taller educativo, de asesoramiento y promoción de la AF para pacientes, familia o comunidad.	Al menos 1 intervención trimestral
	Pausa Activa	A demanda
	Taller de capacitación para equipos de salud o instituciones	Al menos 1 intervención trimestral

### Articulación de prestaciones de AF con el Programa Sumar

Las prestaciones de AF están incluidas en la sección “Salud Comunitaria” con el código TA-T026-A98 “Taller de Actividad Física” y se registran en los CAPS para las prestaciones relacionadas. (ver página 55 del Plan de Servicios de Salud (PSS) del Programa Sumar La Rioja)

Del mismo modo, en el “*Algoritmo de Prescripción de AF para el PNA de La Rioja*” (referencias con números en color rojo dentro de paréntesis) pueden asociarse otras prestaciones del PSS del Programa Sumar como:

Tipo de prestación	Nombre de la prestación	Código	Datos obligatorios mínimos	Fuente válida de registro	Personal de salud sugerido
<b>Búsqueda activa de personas</b> Identificación de personas con factores de riesgo para su derivación al 1er nivel de atención para diagnóstico.  <u>Incluye:</u> Evaluación de sobrepeso y malnutrición, consejería de dieta saludable y <i>actividad física</i> , valoración de hábitos saludables (Consumo de tabaco o cigarrillo electrónico), detección consumo episódico excesivo de alcohol, inspección de pie en persona con diabetes, cuestionario CODE para identificar personas con riesgo de presentar EPOC, evaluación del grado de control asma, mediante aplicación de cuestionario, evaluación de	<b>(*1) Búsqueda activa de personas para identificación de personas con ENT</b>	CAW009A98	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de: medidas antropométricas, de hábito tabáquico, HTA.</li> <li>• Toma de cuestionario de riesgo para EPOC, etc.</li> <li>• Cuestionario de valoración de síntomas de Asma, FINDRISC (DM).</li> </ul>	HSI o registro papel (libro de actas, cuaderno, etc.)	Personal de salud, licenciados, médicos

RCV, cuestionario FINDRISC (para identificar riesgo de DM2)					
<b>Búsqueda activa de personas</b>	<b>(*2) Búsqueda activa de adolescentes para valoración integral (10 a 19 años)</b>	CAW005A98	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fecha de realización de la prestación o Notificación</li> </ul>	HC, HSI	Personal de salud, licenciados, médicos
<b>Notificación</b>	<b>(*3) Uso de herramientas <u>FINDRISK</u> para identificación de pacientes en riesgo de desarrollar Diabetes.</b> Adolescentes, Personas adultas, Personas mayores	NTN031W98	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fecha de realización de la prestación o Notificación</li> <li>Registro del test de Findrisk</li> </ul>	Consultorio o Terreno	Médico/a, Licenciados, Enfermero o Agente sanitario, personal de salud
<b>Consulta Médica</b>	<b>(*4) Examen periódico de salud</b> Adolescentes, Personas adultas, Personas mayores	CTC001A97	Datos reportables: 10-19 años: Peso, Talla, TA. Mayores de 20 años: TA. <i>Ver PSS los Datos obligatorios mínimos según grupo etario.</i>	HC, HCD, Ficha Médica	médicos
<b>Consulta Cardiología</b>	<b>(*5) Consulta con Cardiología.</b> Adolescentes, Personas adultas, Personas mayores	CTC044K22	<i>Ver PSS los Datos obligatorios mínimos según grupo etario.</i>	HC, HSI	Médico, Cardiólogo.
<b>Interconsulta Nutrición</b>	<b>(*6) Interconsulta con Nutrición</b> <i>Diagnóstico, tratamiento y/o rehabilitación de persona que fue remitida por otro profesional</i> Adolescentes, Personas adultas, Personas mayores	CTC057VMD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fecha de realización de la prestación o Notificación.</li> <li>Valoración Nutricional (peso, talla, IMC)</li> </ul>	HC, HCD, HSI, Ficha Médica	
<b>Consulta de Nutrición</b>	<b>(*7) Consulta de atención de sobrepeso y Obesidad</b>	CTC002T79-T83-T82	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fecha de realización de la prestación o Notificación.</li> <li>Valoración Nutricional (peso, talla, IMC)</li> </ul>	HC, HCD, HSI, Ficha Médica	Médico o Nutricionista
<b>Consulta en Salud Mental</b>	<b>(*8) Consulta en Salud Mental</b> Detección de problemática en salud mental durante entrevista/consulta o atención en	CTC073VMD	<i>Ver PSS los Datos obligatorios mínimos según grupo etario</i>		Médico/a con formación en medicina general o familiar,



	salud. Incluye presunción diagnóstica, estado de salud físico y mental con evaluación de riesgo. Durante la entrevista se deberá indagar sobre la situación vital de la persona y evaluar la presencia de las problemáticas prevalentes (trastornos del estado del ánimo, trastornos psicóticos, trastornos de ansiedad, trastornos por abuso de sustancias, autolesiones, intento o ideación suicida y otros motivos de consulta frecuentes). Se debe pautar una estrategia terapéutica y de continuidad de cuidado en función del diagnóstico situacional. Una vez finalizada la consulta, dar entrevista de seguimiento y/o derivación.				Psicólogo/a o Psiquiatra, trabajador/a social, enfermero o cualquier integrante del equipo de salud con experiencia de formación en salud mental
<b>Consulta Nefrología</b>	<b>(*9) Consulta con Nefrología.</b> Consejería y seguimiento en personas con ERC estadio III b, IV y V o quienes presenten otra indicación de seguimiento especializado. Articulación para referencia y contrarreferencia con el primer nivel de atención	CTC045U89		HC, HCD, HSI, Ficha Médica	Médico/a Especialista en Nefrología.
<b>Consulta</b> (En la Pre habilitación Kinésica en AF)	<b>(*10) Consulta para la realización de prueba breve de desempeño físico</b>  Evaluación funcional a realizar en el marco de una consulta médica en el efector.  Incluye: a) Test de equilibrio o prueba cronometrada en posición de pie, b) Velocidad de la marcha y c) Sentarse y levantarse de una silla.	CTP078A98		HC, HCD, HSI, Ficha Médica	

Observación: tanto para la valoración diagnóstica como el seguimiento del paciente con patología, debe aprovecharse la instancia de la consulta para realizar el examen periódico de salud integral, además de la patología en sí, teniendo en cuenta los datos reportables y datos obligatorios mínimos para poder ser facturada.

### **Prestaciones Complementarias Sugeridas**

Actividad organizada por establecimiento de salud para brindar conocimientos a la comunidad.

Pueden participar personas de cualquier edad y cobertura de salud. Coordinado al menos por un integrante del equipo de salud capacitado.

Tipo de Prestación	Nombre de la prestación	Código	Dato Obligatorio Mínimo	Fuente válida de registro
Talleres	(*11) Taller de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles	TAT029A98	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informe de la actividad con los contenidos dados.</li> <li>Listado de participantes.</li> <li>Firma y aclaración del responsable del efector.</li> </ul>	Planilla de registro de actividades grupales
	(*12) Taller para promoción de conductas saludables y hábitos de higiene.	TA T001A98		
	(*13) Taller de automanejo y mejora de la adherencia al tratamiento de la Hipertensión Arterial	TAT033A98		
	(*14) Taller de Actividad Física	TAT026A98		

## **GRUPO DE TRABAJO**

### **Equipo Coordinación de Nutrición**

*Coordinadora de Nutrición* Dra. Fabrizia Yalid

*Referente del Programa Provincial de Lucha contra el Sedentarismo*

Lic. Martín Brizuela

*Referente del Prog. Prov. de Alimentación Saludable y Abordaje Integral de la Obesidad*

Lic. Cynthia Pérez

*Referente del Prog. Prov. de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca*

Lic. Ana Maza

*Referente del Programa Provincial Menos Sal Más Vida*

Lic. Claudia Torres

*Recopilación de información y Redacción:* Lic. Martín Brizuela

### **Equipo de Revisión:**

Subsecretario de APS Dr. Adolfo Vega

Directora General de Gestión Estratégica de la Información Lic. María Laura Zapata

Responsable Área Cobertura Prestacional Programa SUMAR La Rioja Dra. Valeria Quinteros

Coordinadora de Nutrición Dra. Fabrizia Yalid

Responsable del Programa Redes Lic. Carolina Fadda

Micro gestión Prog. Redes: Dra. Irene Galleguillo, Lic. Ana Lucía Almonacid, Lic. Matías Soria

Equipo de Implementadores HSI: Yael Lamar, Yuliana Pinto, Romina Vera Cruz, Yanina Gallo Rios, Tomás Arias

El material de este documento técnico fue extraído de la “Guía de Actividad Física y Salud: Recomendaciones para equipos del Primer Nivel de Atención en la Provincia de La Rioja”, aprobada mediante Resolución M.S.P. N°1444/2023 para ser aplicada en el sistema sanitario público de la provincia.