



NÚMERO

10

FEBRERO
2016

CRONI.net



Boletín con las actualizaciones en la [web de crónicos](#) de la Comunidad de Madrid

Estimados compañeros, retomamos la publicación de *CRONI.net* en esta nueva etapa en la que queremos impulsar y coordinar los proyectos de mejora de la atención a pacientes crónicos, desde la Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Quiero aprovechar este primer número de 2016 para recordaros que este boletín nació como vehículo de difusión de la [intra web de cronicidad](#), un espacio concebido como lugar de intercambio de experiencias con un marcado carácter científico, abierto a vuestras aportaciones, proyectos y opiniones que nos podéis hacer llegar a través de nuestra dirección de correo cronicidad@salud.madrid.org.

A lo largo de este año os iremos informando de todos los proyectos que ya están tomando forma, concretándose en soluciones que beneficien a pacientes y profesionales y que, esperamos, consigan ilusionaros.

Carmen García Cubero

Jefa del Área de Cronicidad.

Subdirección General de Continuidad Asistencial.

NOVEDADES EN LAS SECCIONES DE LA WEB

JORNADAS Y CONGRESOS

[VIII Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico. III Conferencia Nacional del Paciente Activo](#). Madrid 7-9 Abril de 2016. Palacio Municipal de Congresos.

[16ª Conferencia Internacional sobre Atención Integral](#). Barcelona 23-25 Mayo de 2016. Palacio de Congresos.

ENLACES DE INTERÉS

Se ha incorporado a la sección de enlaces la Estrategia global de la Organización Mundial de la Salud sobre atención integral centrada en la persona y servicios integrados de salud (WHO Global Strategy on People-Centered and Integrated Health Services), para facilitar su consulta.

La Estrategia hace un llamamiento a los sistemas de salud para que adopten el doble principio de atención integral centrada en las personas y atención integrada como configurador de la forma en que sus servicios se prestan, gestionan y financian. Aplicar este doble principio se traduce en que los sistemas de salud: (a) empoderen a las personas para ser gestores activos de su salud; (b) permitan la co-producción de salud entre los pacientes y sus cuidadores, su comunidad y los profesionales implicados en curar y cuidar; y que (c) faciliten la coordinación entre los sectores sanitario, social y otros.

PÍLDORA BIBLIOGRÁFICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Ésta influye considerablemente en la prevalencia de las enfermedades crónicas, en la calidad de vida y en la salud general de la población mundial.

Diversos estudios demuestran la importancia de realizar actividad física y sus beneficios sobre la salud.

En la infancia la práctica regular de actividad física disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, obesidad, hipercolesterolemia o diabetes tipo 2 y mejora la salud mental.

En el adulto y anciano la realización de actividad física, mejora el bienestar mental y la calidad de vida, favorece la autonomía física, reduce el riesgo de ansiedad y depresión y previene y mejora la evolución de enfermedades crónicas prevalentes como la hipercolesterolemia, la diabetes o la hipertensión.

Dentro del marco del Abordaje de la cronicidad y de la Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Servicio Nacional de Salud y apoyados en las evidencias actuales, la actividad

física constituye un elemento relevante que debe formar parte de los contenidos de la educación estructurada, del autocuidado de las personas, del consejo integral de los estilos de vida saludables ofertados por los profesionales sanitarios y de toda intervención multicomponente realizada.

Bibliografía recomendada

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS. Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013. Madrid, 2013.
2. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015. <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/home.htm>
3. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Ginebra: 2010. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
4. Public Health Agency of Canada (2011). Canada's Physical Activity Guides. Public Health Agency of Canada. Disponibles en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php>
5. U.S. Department of Health and Human Services (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (ODPHP Publication No. U0036). Washington, DC: U.S. Government Printing Office. Disponible en: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
6. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection.NHS. (2011). Start Active, Stay Active A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. NHS. London; 2011. Disponible en: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216370/dh_128210.pdf
7. Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria. Nicolás Garrote, Juan del Campo, Rosaura Navajas. Dirección General de deportes. Consejería de Educación Comunidad de Madrid. 2003.
8. American College of Sports Medicine Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. 2011.
9. Artal R, O'Toole M, White S. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br J Sports Med. febrero de 2003;37(1):6-12.
10. Women's Health and Education Center (WHEC) - Obstetrics - Exercise During Pregnancy and Postpartum Period [Internet]. [citado 10 de noviembre de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.womenshealthsection.com/content/obs/obs031.php3>
11. ACOG Guidelines for Exercise During Pregnancy [Internet]. 2014 [citado 23 de diciembre de 2014]. Recuperado a partir de: <http://es.scribd.com/doc/54833320/ACOG-Guidelines-for-Exercise-During-Pregnancy>
12. Carta Europea del Deporte (1992). Recomendación Nº R(92) 13 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre la Carta Europea del Deporte. Adoptada por el Comité de ministros el 24 de Septiembre de 1992.
13. Schade D., Nathan D.M., Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: The Diabetes Prevention Program Outcomes Study (2015) The Lancet Diabetes and Endocrinology, 3 (11) , pp. 866-875.

NOTICIAS

EL 60,94% DE LA POBLACIÓN DE 15 Y MÁS AÑOS EN LA COMUNIDAD DE MADRID PRESENTA ALGUNA ENFERMEDAD O PROBLEMA DE SALUD CRÓNICO, SEGÚN LA ENCUESTA EUROPEA DE SALUD EN ESPAÑA 2014

La Encuesta Europea de Salud en España (EESE) tiene como objetivo general proporcionar información sobre la salud de la población española de manera armonizada y comparable en el ámbito europeo con la finalidad de planificar y evaluar las actuaciones en materia sanitaria.

Según publica esta encuesta, la percepción de padecer alguna enfermedad o problema de salud crónica crece en un 20% de la población, respecto a la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012.

La percepción positiva del estado de salud disminuye con la edad: mientras en el grupo de edad de 15 a 24 años, el 93,1% de los hombres y el 88,3% de las mujeres valoran su estado de salud como bueno o muy bueno, en el de 85 y más años los porcentajes bajan al 36,8% en los hombres y al 26,8% en las mujeres. En todos los grupos de edad, el porcentaje de valoración positiva del estado de salud es superior en los hombres que en las mujeres.

Las enfermedades o problemas crónicos de salud más frecuentes padecidos por la población de 15 y más años en los 12 meses anteriores a la encuesta y diagnosticados por un médico han sido la hipertensión arterial (18,4%), los dolores lumbares (17,3%), el colesterol elevado (16,5%), la artrosis (16,4%), los dolores cervicales (14,7%) y la alergia (13,4%).

Puede acceder a la información a través del siguiente enlace:

http://www.ine.es/colencine/colencine_enchog_salud.htm

Comité editorial:

Responsable del comité editorial: *Carmen García Cubero*. Coordinadora del Área de Cronicidad. Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Responsable operativo: *David Rodríguez Morales*. Médico adjunto al Área de cronicidad. Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Editores:

Amparo Mira Roldán. Responsable de la oficina web de la Consejería de Sanidad.

Carmen Jiménez Gómez. Enfermera adjunta al Área de cronicidad. Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Jordi Giralte Rabentós. Dirección General de Coordinación de la Asistencia Sanitaria.

José Enrique Villares Rodríguez. Director asistencial médico DA Sur. Gerencia Asistencial de Atención Primaria.

Luis Rubio Toledano. Subdirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.

Marga Herrero Delgado. Directora del centro de salud Mar Báltico. Gerencia Asistencial de Atención Primaria.

M^ª Dolores Arranz Alonso. Dirección General de Planificación, Investigación y Formación.

Olga Monedo Pérez. Médico adjunto al Área de cronicidad. Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Pilar Rivera Moreno-Chocano. Subdirección General de Información y Atención al Paciente.

Ramón Aguirre Martín-Gil. Jefe de Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública.

Ricardo Rodríguez Barrientos. Gerencia Asistencial de Atención Primaria.

Susana Martín Iglesias. Responsable de centro enfermera de la Dirección Asistencial Sur. Gerencia Asistencial de Atención Primaria.

Yolanda Llamas Nistal. Unidad web. Dirección General de Sistemas de Información Sanitaria.

Zita Quintela González. Dirección General de Coordinación de la Asistencia Sanitaria.



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

comunidad.madrid/publicamadrid