

# Proyecto “Corella, latidos por tu salud”

Fecha actualización: octubre 2015



Ayuntamiento  
de Corella

**corella**  
con y por el deporte ▶



Gobierno  
de Navarra

## 1. Presentación y objetivos - Corella, latidos por tu salud-

"Corella, latidos por tu salud" es un proyecto de promoción deportiva saludable desde el Centro de Atención Primaria de Corella ("Centro de Salud") que es desarrollado, en coordinación, junto con el M.I. Ayuntamiento de Corella.

Los objetivos de "Corella, latidos por tu salud" son los tres (3) siguientes:

1. **Promocionar la práctica deportiva** desde el Centro de Atención Primaria de Corella **como vía de prevención y tratamiento de enfermedades de la población corellana** de acuerdo con la evidencia científica. Tendrán una especial atención los colectivos de personas cuya necesidad de ejercicio físico sea médicamente más aconsejable y deseable (pacientes crónicos, personas mayores, personas sedentarias, etcétera).
2. **Incorporar el Consejo No Supervisado de deporte** (el médico aconseja el deporte y un estilo de vida activo con un nivel bajo de individualización y sin seguimiento médico) **y el Consejo Asesorado de deporte** (el médico deriva a la oferta deportiva municipal más adecuada al paciente, con un nivel medio de individualización y un cierto seguimiento médico) desde el Centro de Atención Primaria de Corella en coordinación con el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Corella.
3. **Iniciar y promover un modelo innovador y de coste económico reducido** para la promoción deportiva desde los Centros de Atención Primaria que pueda ser perfeccionado y extendido en Navarra u otras regiones con la implicación del Gobierno de Navarra y otras entidades públicas y privadas.

El método para el desarrollo del Proyecto se basa en el establecimiento de un protocolo de trabajo coordinado entre el personal directivo del Centro de Atención Primaria de Corella y el Servicio Municipal de Deportes. Este método se concretaría fundamentalmente en los siguientes (3) medios de desarrollo:

1. El **intercambio y difusión recíproca** tanto de **información científica** (de uso fundamentalmente interno y profesional) como de **información divulgativa** (de difusión masiva a la población tanto a los pacientes del Centro de Atención Primaria como a los ciudadanos en general) relacionada con los **beneficios de la práctica deportiva en relación con la salud**.
2. Elaboración de un **protocolo** revisable anualmente para **proporcionar un Consejo Asesorado de Deporte**. Este protocolo comenzaría con la elaboración, por parte del personal técnico del Servicio Municipal de Deportes, de una "*Ficha de Análisis para la Prescripción de Ejercicio Físico*

en *Atención Primaria*” © (descarga en: <http://www.corella.es/CoreellaLatidosSalud>) por cada uno de los Cursos Deportivos Municipales que el M.I. Ayuntamiento de Corella oferte cada temporada (Aeróbic, Zumba, Spinning, Padel, Core Training, etcétera). Posteriormente, todas estas fichas se imprimirían y se comunicarían al personal sanitario en una reunión convocada al efecto, debatiendo las distintas posibilidades que la interpretación del contenido permite para derivar a los pacientes a la actividad deportiva más acorde con sus necesidades de salud. Por ejemplo: **A)** La variable “*intensidad*” ayudaría a remitir a los pacientes, con determinadas contraindicaciones cardíacas al ejercicio intenso, hacia las actividades más suaves. **B)** La variable “*impacto articular*” permitiría desaconsejar una actividad deportiva con alto impacto articular a personas con mayor riesgo osteo-articular como los pacientes con osteoporosis u obesidad. **C)** la variable “*tipo socialización*” facilitaría conocer las actividades más interactivas socialmente y por ello, para determinados casos, serían las más adecuadas para pacientes con problemas asociados con la soledad o la depresión.

3. Realización de, **al menos, dos reuniones** anuales de **seguimiento, actualización y mejora** de todo el Proyecto.

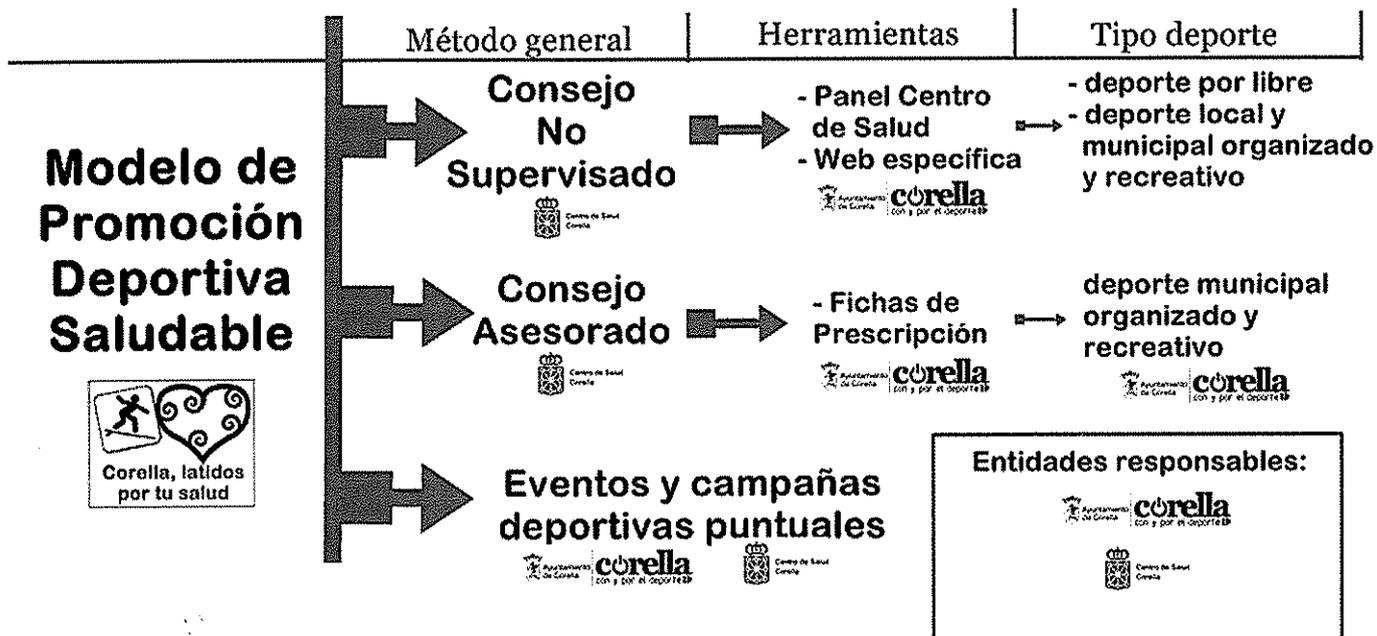
Los materiales que inicialmente se utilizan en el Proyecto son los siguientes:

- **Panel grande** en el Centro de Salud así como la **actualización permanente del contenido**. Responsable: Centro de Salud y Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Espacio Web propio** en la Web Municipal de Deportes para el Proyecto (<http://www.corella.es/CoreellaLatidosSalud>) **así como la actualización permanente del contenido**. Responsable: Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Material diverso de oficina y realización de fotocopias** de cartelería, fichas de análisis, hojas informativas, etcétera. Responsable: Centro de Salud y Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Folleto-catálogo “Corella, a pie o en bicicleta” y su progresiva actualización**. Responsable: Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Pulsómetros** (dos) y **material de oficina** para realización del diagnóstico que será trasladado a la “*Ficha de Análisis para la Prescripción de Ejercicio Físico en Atención Primaria*” ©. Responsable: la empresa de servicios deportivos con la que se externaliza el deporte municipal.
- **Material divulgativo o tecnológico** que pueda ser proporcionado por otras Administraciones públicas o entidades privadas sin coste para las entidades promotoras. Responsables para su búsqueda o captación: Centro de Salud y Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.

Los recursos humanos que inicialmente se utilizan en el Proyecto y los responsables de su financiación son los siguientes:

- **Director del Proyecto.** Funciones: supervisión y evaluación general del Proyecto; coordinación de reuniones del protocolo; redacción y coordinación del folleto, y actualización de la Web específica del Proyecto. Responsable y financiación: Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Coordinador Técnico para la Prescripción de Ejercicio Físico en Relación con la Salud** en el deporte municipal. Funciones: elaboración de las "Fichas de Análisis para la Prescripción de Ejercicio Físico en Atención Primaria" ©; actualización del panel del Proyecto en el Centro de Salud; asistencia reuniones del protocolo; y diseño y puesta en práctica de sesiones individuales de ejercicio físico para la salud en el deporte municipal. Responsable: la empresa de servicios deportivos con la que se externaliza el deporte municipal. Financiación: Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.
- **Director del Centro de Atención Primaria de Corella.** Funciones: coordinación general del personal del Centro para el desarrollo del protocolo. Responsable y financiación: Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.
- **Personal médico y de administración del Centro de Salud así como personal docente y de administración de los Cursos y Escuelas Deportivas Municipales.** Aproximadamente 25 personas. Funciones: junto a las propias de su puesto, poner en práctica el protocolo e informar y participar activamente de posibles mejoras o cambios. Responsable y financiación: respectivamente el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra y el Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Corella.

## 2. Gráfico del modelo de Promoción Deportiva Saludable “Corella”



## 3. Iniciativas “Corella, latidos por tu salud”

La relación de iniciativas que se indican a continuación está actualizada a fecha de octubre del 2015.

Nº	Denominación actuación	Periodo de desarrollo
1	Proyecto piloto “Corella, latidos por tu salud” (revisión científica de experiencias semejantes; elaboración de las distintas versiones de la “Ficha de Análisis para la Prescripción de Ejercicio Físico en Atención Primaria” ©; primeras reuniones con personal directivo del Centro de Atención Primaria; información y reformulación de la iniciativa en los distintos órganos de participación y gobierno municipal; etcétera).	Octubre 2013-abril 2014.

<b>2</b>	Creación y actualización de la Web específica "Corella, latidos por tu salud".	Abril 2014 hasta la actualidad.
<b>3</b>	Creación y actualización del Panel "Corella, latidos por tu salud" en el Centro de Atención Primaria de Corella para la incorporación de información deportiva relacionada con el deporte recreativo y la salud (salidas y quedadas para andar o salir en bicicleta de forma recreativa y por libre, artículos divulgativos sobre los beneficios del deporte para la salud y posibles perjuicios por una mala praxis, folletos con la programación deportiva oficial en Corella –incluyendo oferta pública y privada-, rutas de proximidad para pasear e ir en bicicleta cerca de Corella, etcétera).	Abril 2014 hasta la actualidad.
<b>4</b>	Elaboración y edición de un catálogo impreso y electrónico de rutas pedestres y ciclorutas "Corella, a pie o en bicicleta" ( <a href="http://www.corella.es/Corellapiebici">http://www.corella.es/Corellapiebici</a> ).	Mediados a finales del año 2013.
<b>5</b>	Disposición de un coordinador técnico para la prescripción de ejercicio físico en relación con la salud de forma externalizada (éste desarrolla su labor de forma dual: presencial y a distancia). Puede consultarse su regulación y funciones en los Pliegos de Contratación disponible en el <i>Portal de Contratación Pública de Navarra</i> <sup>10</sup> .	Octubre 2014 hasta, al menos, junio 2018. – junio 2018.
<b>6</b>	Calculadora de caminatas saludables, cedida por el Servicio de Deportes del M.I. Ayuntamiento de Leganés (Madrid)	Marzo 2015 en adelante
<b>7</b>	Curso Deportivo de Ejercicio Físico para Hipertensos en coordinación con el Centro de Salud	Octubre 2015-junio 2016

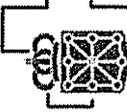
# FICHA DE ANÁLISIS DEPORTIVO PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN ATENCIÓN PRIMARIA

DEPORTE: AERÓBIC – STEP - ZUMBA

<b>VOLUMEN</b>	<b>Temporalidad</b>		<b>Distancia recorrida (m/km)</b>	<b>Gasto calórico estimado</b>
	Sesiones / semana	Minutos reales /sesión (compromiso motor)		
2-3	60	42	-----	306 / 302
<b>INTENSIDAD</b>	<b>Frecuencia cardiaca (Fc)</b>			<b>Percepción subjetiva del esfuerzo</b>
	Fc (máxima / mínima)	Fc (media)	Continuidad o discontinuidad Fc.media	
147/140 -- 96/ 88	120 / 118	Continuidad	Escala de Borg (6 min. – 20 max.)	Test de hablar (habla y canta / habla no canta / dificultad hablar / no puede hablar)
			10 / 8	Habla, no canta / Habla y Canta

<b>Capacidades Físicas</b>	<b>Resistencia cardiorespiratoria (predominantemente aeróbica o anaeróbica)</b>	<b>Fuerza muscular (F)</b>		<b>Velocidad</b>	<b>Coordinación</b>	<b>Equilibrio</b>		<b>Flexibilidad</b>	<b>Control mental / relajación</b>
		F. Resist.	F. Explos.			Dinam. general	Especi. Segment.		
	Aeróbica	X	X	NO	X	NO	X	SI	NO

<b>Otros parámetros</b>	<b>Impacto osteo-articular</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>			<b>Nivel habilidad técnica requerido</b>			<b>Tipo socialización</b>		
	Alto	Medio	Bajo	M.sup.	Tronco	M.Infers	Alto	Medio	Bajo	solitario	Grupo y participación individual
	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X

 <p style="text-align: center;"><b>Ayuntamiento de Corella</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Servicio Navarro de Salud Osasunbidea</b></p>	<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfil participante: mujer ente 40 y 60 años con buena movilidad.</li> <li>- Características de la actividad: alto trabajo de coordinación y memorístico, elevada socialización, mejora del autoestima y destacado aspecto motivante por la música de fondo.</li> <li>- Contenido fundamental: coreografías rítmicas.</li> <li>- Posibles contradicciones: personas con mareos o vértigos por el alto predominio de giros en la sesión.</li> <li>- Edad de las implicadas en la ficha: 48 años mujer / 54 años mujer</li> </ul>
---	---	---

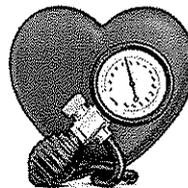
Fecha actualización: Corella, a 18, de Diciembre de 2015

**NEW  
PRODUCT**

# EJERCICIO FÍSICO PARA HIPERTENSOS

1<sup>ER</sup> curso de estas características en Navarra  
Reduce eficazmente tu tensión de una forma científica y supervisada

**PERSONAL  
TRAINING**



- ▶ Tres días presenciales a la semana.
- ▶ Completa individualización del entrenamiento con la supervisión constante de un entrenador personal.
- ▶ Curso protocolizado con el Centro de Salud de Corella para su correcta supervisión y seguimiento.

## **Precios, horarios e inscripciones:**

- ▶ **Tres días a la semana:** 62 € (Trimestre) – 157 € (Temporada) – sólo para abonados al Polideportivo-. Precios para los no abonados: 107 € (Trim.) - 197€ (Temp.)
- ▶ **Horarios flexibles** a concretar de forma individualizada entre los inscritos y el entrenador.
- ▶ **Entrenador:** Marcos (Técnico Superior en Actividades Físico-Deportivas).  
Contacto: Tel. 695 83 9492 – [markitos\\_86mo@hotmail.com](mailto:markitos_86mo@hotmail.com).
- ▶ **Más información e inscripciones:** Servicio Municipal de Deporte (948 78 00 04 – [deportes@corella.infolocal.org](mailto:deportes@corella.infolocal.org)).



**corella**  
con y por el deporte



**Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea**

# Jornada sobre ejercicio físico y salud: Experiencias y coordinación de recursos locales

Numerosas investigaciones destacan la importancia de la prescripción del Ejercicio Físico enfocado a obtener beneficios para la salud, tanto en personas sanas como enfermas. Esto es importante en Navarra debido al aumento del sedentarismo y también al envejecimiento de la población.

Importante cambios tecnológicos y socioculturales, han influido en el descenso de la actividad física en casa, trabajo, transporte, ocio..., y han hecho del sedentarismo un problema de salud pública.

Navarra se sitúa en Europa a la cabeza de la esperanza de vida pero hay margen de mejora en esperanza de vida con buena salud. Con el paso de los años se deteriora el aparato locomotor, el cardiovascular etc...y crece la prevalencia de procesos crónicos.

Las y los profesionales sanitarios y deportivos tienen una importante labor en el incremento del nivel de actividad física, integrando la prescripción y la práctica del ejercicio físico en la atención a la población.

En este contexto la colaboración y coordinación del centro de salud con profesionales y recursos deportivos y comunitarios de la zona resulta imprescindible. Esta jornada pretende avanzar en este sentido.

**Objetivos:** Promover la prescripción de ejercicio físico en las consultas de los centros de salud.  
Favorecer la interrelación entre centros de salud, recursos de la comunidad y personal técnico deportivo.

**Dirigida a:** Centros de salud, técnicos deportivos municipales y otras entidades y asociaciones relacionadas con la oferta de ejercicio físico.

**Duración:** de 10 a 14 horas.

**Fecha:** 25 de noviembre, miércoles.

**Lugar:** Salón de actos del Instituto de Salud Pública y Laboral. Calles E y F del polígono industrial de Landaben.

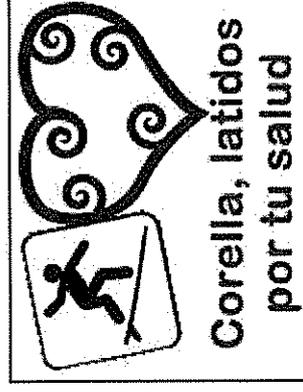
**Inscripción:** pinchando en el siguiente enlace <http://goo.gl/forms/bOqK3X8t32> o en el Teléfono: 848 42 34 50

## PROGRAMA

Contenido	Técnica	Tiempo
<b>Apertura y Presentación:</b> M <sup>a</sup> Jose Pérez-Jarauta. Directora Gerente del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.	Introducción	10:00-10:30
<b>El ejercicio físico para la Salud a nivel local:</b> J. M <sup>a</sup> San Vicente: Prescripción ejercicio físico seguro. Esteban Gorostiaga: Apoyos del Instituto Navarro del Deporte. Margarita Echauri: Apoyos del Instituto de Salud Pública y Laboral.	Mesa redonda	10:30-11:45
<b>Descanso activo</b>		11:45-12:15
<b>Mesa redonda de Experiencias:</b> Daniel Martínez. Técnico Deporte. Ayuntamiento de Corella. Maite Ayarra. Médica del centro de salud de Huarte. Araceli Salinas. Enfermera centro de salud de Tafalla.	Mesa redonda	12:15-13:45

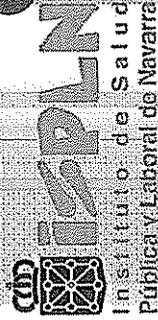
JORNADA DE EJERCICIO FÍSICO. PAMPLONA, 25 DE NOVIEMBRE DE 2015

# Modelo de Promoción Deportiva Saludable: “Corella, latidos por tu salud”



D. Daniel Martínez Aguado

Técnico Deportivo Municipal M.I. Ayuntamiento de Corella



Entidades  
Responsables:



**Corella**  
con y por el deporte



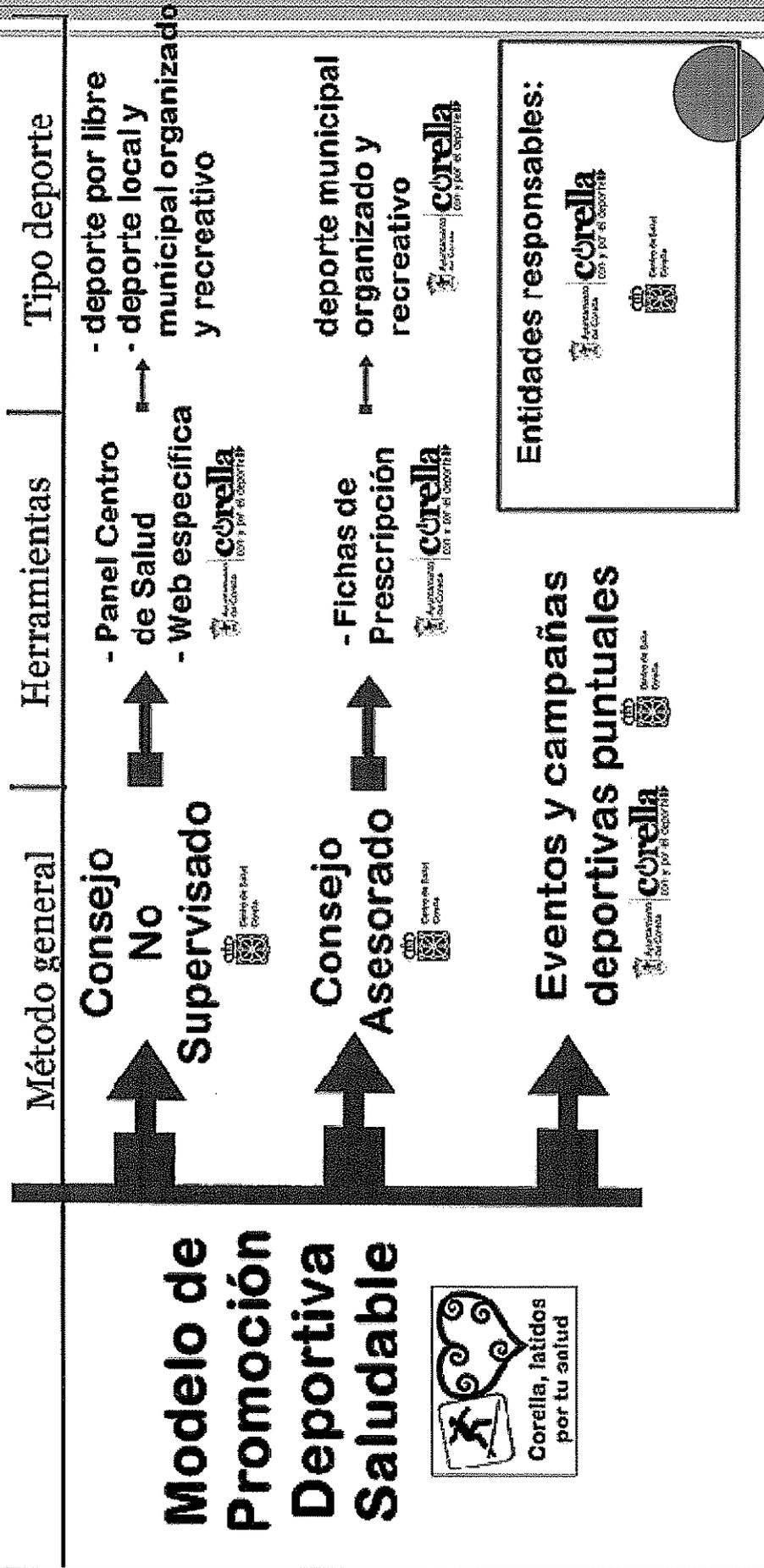
Centro de Salud  
Corella

## 1. Objetivos (3)

- **Promocionar la práctica deportiva desde el Centro de Atención Primaria de Corella como vía de prevención y tratamiento de enfermedades de la población corellana de acuerdo con la evidencia científica. Colectivos de especial atención: pacientes crónicos, personas mayores y personas sedentarias.**
- **Incorporar el Consejo No Supervisado de deporte (el médico aconseja el deporte y un estilo de vida activo con un nivel bajo de individualización y sin seguimiento médico) y el Consejo Asesorado de deporte (el médico deriva a la oferta deportiva municipal más adecuada al paciente, con un nivel medio de individualización y un cierto seguimiento médico) desde el Centro de Atención Primaria de Corella en coordinación con el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Corella.**
- **Iniciar y promover un modelo innovador y de coste económico reducido para la promoción deportiva desde los Centros de Atención Primaria que pueda ser perfeccionado y extendido en Navarra u otras regiones con la implicación del Gobierno de Navarra y otras entidades públicas y privadas.**

MODELO DE PROMOCIÓN DEPORTIVA SALUDABLE:  
 "CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD"

# 2. Esquema gráfico del modelo



MODELO DE PROMOCIÓN DEPORTIVA SALUDABLE:  
 "CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD"

### 3. 1. Herramientas

Panel Centro de Salud  
 (actualización bimensual)



Web "Corella, latidos por tu salud"  
<http://www.corella.es/CorellaLatidosSalud>  
 (actualización semanal)

**DEPORTES**  
 Corella, latidos por tu salud

**Corella, latidos por tu salud**

Presentación y objetivos. Corella, latidos por tu salud

1. Promoción de la práctica deportiva desde el Centro de Corella

2. Propiciar el Consejo No Supervisado de deportes de riesgo

3. Promover un modelo innovador y de estas actividades

Los objetivos de "Corella, latidos por tu salud" son los siguientes:

1. Promoción de la práctica deportiva desde el Centro de Corella
2. Propiciar el Consejo No Supervisado de deportes de riesgo
3. Promover un modelo innovador y de estas actividades

El equipo de trabajo se compone de personal técnico y administrativo del Centro de Atención Primaria de Corella, así como de voluntarios de Corella.

Los objetivos de "Corella, latidos por tu salud" son los siguientes:

1. Promoción de la práctica deportiva desde el Centro de Corella
2. Propiciar el Consejo No Supervisado de deportes de riesgo
3. Promover un modelo innovador y de estas actividades

El equipo de trabajo se compone de personal técnico y administrativo del Centro de Atención Primaria de Corella, así como de voluntarios de Corella.

# MODELO DE PROMOCIÓN DEPORTIVA SALUDABLE: "CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD"

## 3.2. Herramientas

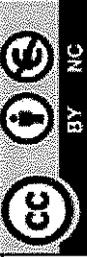
FICHA DE ANÁLISIS DEPORTIVO PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN ATENCIÓN PRIMARIA

DEPORTE:

<b>VOLUMEN</b>	Temporalidad		Distancia recorrida (m/km)	Gasto calórico estimado
	Sesiones / semana	Minutos /sesión		
<b>INTENSIDAD</b>	Frecuencia cardíaca (Fc)		Percepción subjetiva del esfuerzo	
	Fc (máxima / mínima)	(media)	Escala de Borg (6 min. - 20 max.)	Test de hablar (habla y canta / habla no canta / dificultad hablar / no puede hablar)

<b>Capacidades Físicas</b>	<b>Resistencia cardiorrespiratoria</b> (predominantemente aeróbica o anaeróbica)	<b>Fuerza muscular (F<sub>m</sub>)</b>		<b>Coordinación</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Control mental / relajación</b>
		F. Resist.	F. Explos.				

<b>Otros parámetros</b>	<b>Impacto osteo-articular</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>		<b>Nivel habilidad técnica requerido</b>	<b>Tipo socialización</b>					
	Alto	Medio	Bajo	M. sup.		Tronco	M. inf.	Alto	Medio	Bajo	solitario

 Ayuntamiento de Corella	 Servicio Navarro de Salud Osasunbidea	Observaciones:	
			Ficha para difusión y debate científico. Cualquier propuesta de cambio, mejora o sugerencia le rogamos sea comunicado a: <a href="mailto:corelladeportes@hotmail.com">corelladeportes@hotmail.com</a> Actualización de esta ficha: octubre 2014

Fecha actualización: Corella, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014



**MODELO DE PROMOCIÓN DEPORTIVA SALUDABLE:**  
“CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD”

## **5. Coordinación – responsabilidades**

- ⑩ **Reunión anual de coordinación** en el Centro de Salud (explicación contenido de fichas, balance anual, nuevas actividades, puntos de mejora, etcétera).  
Personas implicadas: Director Centro de Salud, personal médico y de enfermería, entrenador personal, Técnico Deportivo Municipal, etcétera.
- ⑩ **Servicio Municipal de Deportes:** elaboración de las fichas de prescripción, disposición del entrenador personal y actividades con él asociadas, y actualización del Panel del Centro de Salud y la Web “Corella, latidos por tu salud”. Posible cogestión de eventos deportivos saludables con Centro de Salud.

El coste de la disposición del entrenador personal está externalizado por el Ayuntamiento de Corella. Los Pliegos de contratación pueden consultarse aquí:

<https://hacienda.navarra.es/sicportal/mtoAnunciosModalidad.aspx?Cod=140711125918C873468E>.

- ⑩ **Centro de Salud.** Difusión y concienciación de los pacientes del Proyecto. Derivación desde las Fichas de Prescripción a la oferta más adecuada. Posible cogestión de eventos deportivos saludables con el Servicio Municipal de Deportes.

MODELO DE PROMOCIÓN DEPORTIVA SALUDABLE:  
"CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD"

## 6. Resultados – Propuestas de Futuro

### Resultados

- ⑩ **Curso de Hipertensos.** Balance de inscripciones. Propuestas de mejora.
- ⑩ **Fichas de prescripción.** Balance. Propuestas de mejora.
- ⑩ **Panel en el Centro de salud y Web Municipal "Corella, latidos por tu salud".** Balance. Propuestas de mejora.

### Propuestas de futuro

- ⑩ **Nuevos cursos para enfermos crónicos con supervisión y protocolos científicos.** Obesidad, Diabetes, Asma, etcétera.
- ⑩ **Promover la creación por parte del Gobierno de Navarra de un programa informático sencillo para gestionar e informatizar "quedadas para andar y pasear" que pudiera instaurarse simultáneamente en cualquier Centro de Salud de Navarra y en las instalaciones deportivas del entorno (públicas y/o privadas).**
- ⑩ **Para los entrenadores personales y personal médico, uso de tecnología de prescripción de ejercicio físico.**
- ⑩ **Promover una Ley Foral de Prescripción de Ejercicio Físico en Enfermos Crónicos, Personas de Edad Avanzada y Dependientes.** Importancia de coger los recursos de distintas Administraciones.