

# El Programa PIP

MARIO LLORET

El Pla d'implantació progressiva per a la prescripció de l'activitat física a l'atenció primària de salut a Catalunya (PIP) és un programa impulsat pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport amb l'objectiu de reduir els hàbits sedentaris, fomentar la pràctica esportiva de la població catalana i reduir la despesa pública sanitària.

Per dur a terme aquest programa als centres d'atenció primària (CAP) de Catalunya es farà possible que les persones que integren els equips d'atenció primària (metges i infermeres/ers) puguin prescriure i recomanar l'activitat física com a plantejament terapèutic i també com a recurs de prevenció i promoció de la salut. Establint un procés consensuat de selecció i derivació de pacients, es farà una avaluació per iniciar el programa d'exercicis, els quals estaran supervisats per professionals amb una formació adequada, i es facilitarà i promourà entre els pacients per mantenir l'activitat física a llarg termini.

Per això hem previst un model en què els especialistes en medicina de l'esport puguin fer de consultors, donin el seu suport i siguin promotors dels equips de primària quan aquests el considerin escaient. És a dir, estarien presents en les àrees bàsiques de salut.

L'objectiu del Pla és fer una campanya adreçada a tota la població, especialment als col·lectius de gent sedentària, perquè s'incloguin en un programa d'activitat física amb fins saludables, com també aconseguir els anys vinents uns millors estàndards de salut de la població gràcies als beneficis d'aquest programa d'exercici físic amb fins saludables. Però el programa també s'adreça a persones amb malalties com l'obesitat, la hipertensió, la diabetis *mellitus* i les dislipèmies que siguin tributàries de programes d'exercici físic.

Sinèrgicament, es proposa millorar la dieta de la població mitjançant consells senzills i persistents i que es caracteritzen per moderar el consum de calories i augmentar el consum de vegetals.

Aconseguir aquests objectius, a més de millorar la salut de la població d'una manera immediata, repercutirà en un estalvi en la

*L'objectiu del Pla és fer una campanya adreçada a tota la població, perquè s'incloguin en un programa d'activitat física amb fins saludables*

factura sanitària de Catalunya, que podria oscil·lar entre els 280 i els 300 milions d'euros els propers 15 anys.

Els programes d'activitat física dirigits a les persones tributàries es prescriuran d'acord amb diverses possibilitats:

- Recomanació general: prescripció directa i fàcil d'exercici feta per l'equip d'atenció primària segons la varietat de pautes estandarditzades i limitades. L'objectiu és que es puguin fer activitats físiques que ja es prevegin al mateix municipi (caminades, pedalades, nedar, gimnàstica de manteniment en centres específics, tai-txi).
- Recomanació amb assessorament: recomanacions generals o específiques que es fan a una persona amb un full de seguiment i que es controla periòdicament des del centre d'atenció primària (metge de primària, metge de l'esport o servei d'infermeria).
- Recomanació de derivació a l'especialista: derivació al metge d'esport de l'àrea bàsica de salut en casos més difícils o amb risc, perquè faci un informe mèdic de prescripció de l'exercici i el derivi al tècnic en salut (llicenciat en ciències de l'activitat física i esport, CAFE) per incloure els pacients en programes específics i adaptats, grups o altres modalitats que localment estiguin disponibles a les instal·lacions, segons el seu criteri.

Coneixedors que l'activitat física és un bon mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida, el Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport estan decidits a impulsar aquest programa a tot Catalunya durant el període 2007-2010 (per estendre'l a uns 350 municipis, més de 400 CAP i més de 205 instal·lacions), en benefici dels ciutadans del nostre país.