



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

# **El ejercicio como medio para prevenir y recuperarse de las enfermedades crónicas**

## **A2 - Investigación documental y de campo**

### **O1: Study and Analysis of the Current state of the art** **INFORME BASADO EN LOS RESULTADOS DE LA** **INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL Y DE CAMPO**

#### **Datos de Documento**

*Actividad del Proyecto : A2 (Investigacion documental y de campo)*

*Nivel de Distribución: Colaboración (Confidencial)*

*Estado: Evaluación de sus pares*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

***Descargo de Responsabilidad***

*Este proyecto ha sido financiado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea.  
Este documento no puede ser copiado, reproducido o modificado en su totalidad o en parte  
para ningún propósito sin el permiso por el PREVENT Consortium. Además, debe  
mencionarse claramente un reconocimiento a los autores del documento y todas las partes  
aplicables del aviso de derechos de autor.*

*Reservados todos los derechos.  
Este documento puede cambiar sin previo aviso.*

***Copyright © PREVENT Consortium, 2019-2020***

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

<b>RESUMEN EJECUTIVO.....</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCION.....</b>	<b>6</b>
<b>2. INFORMES NACIONALES.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 REINO UNIDO.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. ESPAÑA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.3. GRECIA.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. CHIPRE.....</b>	<b>19</b>
<b>2.5. BULGARIA.....</b>	<b>20</b>
<b>3. RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1. REINO UNIDO.....</b>	<b>28</b>
<b>3.2. ESPAÑA.....</b>	<b>30</b>
<b>3.3. GRECIA.....</b>	<b>31</b>
<b>3.4. CHIPRE.....</b>	<b>32</b>
<b>3.5. BULGARIA .....</b>	<b>33</b>





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## 1 RESUMEN EJECUTIVO

El informe se ha realizado como parte del proyecto “El ejercicio como medio para prevenir y recuperar las enfermedades crónicas » número de proyecto 603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP, como una meta de Actividad 2 – A2: Análisis de la necesidad de la evidencia reciente.

Este informe extrae los hallazgos clave de la investigación de campo y de escritorio planificada, recopila información de diferentes fuentes disponibles para llevar a cabo las tareas definidas, y destaca las principales conclusiones para describir la situación de Metodología y los resultados de los estudios sobre actitudes, calidad de vida y niveles de ejercicio de los grupos objetivo en los países socios.

### 1.1 Investigación Documental

La investigación documental que incluye la revisión de la literatura y el análisis de los informes, políticas y estudios nacionales o europeos relevantes para comprender mejor la necesidad y los resultados positivos que pueden surgir de la participación de la actividad física en la vida de las personas con enfermedades crónicas.

Los socios buscaron información y recopilaron datos utilizando los recursos existentes a nivel organizativo, nacional, europeo y mundial, como: recursos web; Artículos (u otras publicaciones); libros de texto; Documentos del Gobierno y Autoridades Nacionales relevantes, universidades y organizaciones de investigación y otras fuentes.

Más específicamente:

- Estadísticas de los ministerios pertinentes de los países socios sobre el porcentaje de la población con enfermedades crónicas





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

- Programas deportivos que se han restablecido en cada país socio enfocados en personas con enfermedades crónicas
- Decisiones políticas sobre ejercicio y enfermedades crónicas (políticas de salud) en cada país socio
- Campañas que se han realizado a favor del ejercicio y la salud
- y cuántos operadores están involucrados en el ejercicio y la salud de su país





## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **1.2 Investigación de campo**

A través de la investigación de campo, el consorcio PREVENT recopiló información de diferentes fuentes disponibles para llevar a cabo las tareas definidas y destaca las principales conclusiones para describir la situación de Metodología y los resultados de los estudios sobre actitudes, calidad de vida y niveles de ejercicio de los grupos objetivo en los países socios.

Los datos se recopilaron a través de cuestionarios estructurados que se distribuyeron a personas con enfermedades crónicas, médicos, formadores, profesionales de la salud, etc. en cada país socio.

Por tanto, para evaluar los niveles de ejercicio y la calidad de vida del ciudadano se utilizaron dos cuestionarios:

- IPAQ es un instrumento de uso frecuente para la evaluación de la actividad física y
- EQ-5D-3L es una medida de resultado de salud que comprende las siguientes cinco dimensiones: dimensiones, autocuidado, actividades habituales, dolor/malestar y ansiedad/depresión.

#### **Colaboración**

Numero	Nombre de organización
P1	CENTRO DE DESARROLLO EN EL MEDITERRÁNEO -CDM
P2	Organización Deportiva de Chipre-ODC
P3	Asociación Búlgara de Desarrollo Deportivo-ABDD
P4	Fundación Red Deporte y Cooperación-RDC
P5	KOINSEP en drasei
P6	Universidad de Sheffield Hallam (USH)





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## 2 INVESTIGACION DE CAMPO RESULTADOS

### 2.1 Introduccion

Deportes producen una plataforma para llegar a millones de personas y es un poderoso vehículo para apoyar el desarrollo físico y mental del individuo. El ejercicio sistemático aporta múltiples beneficios positivos y es un medio de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas. En Europa, durante las últimas décadas, la población se ha vuelto cada vez más sedentaria, y la obesidad y las enfermedades cardiovasculares asociadas tienden a tener proporciones epidémicas. La inactividad física y el comportamiento sedentario son dos de los principales factores de riesgo para la salud y se estima que se atribuyen a un millón de muertes por año en la Región Europea de la OMS.

Por lo tanto, existe una necesidad urgente de involucrar a la mayor parte posible de la población en el ejercicio y en los programas de actividad física.

El contexto del proyecto tiene un enfoque multicultural. Los socios del proyecto provienen de países con diferente estructura social y política y estructura organizativa en el sistema deportivo. La contribución de diferentes países europeos, que se han enfrentado y resuelto problemas similares, será muy importante para configurar un enfoque global que pueda ser compartido por todos ellos. Por otro lado, una solución europea es la mejor solución en términos de rentabilidad y en la garantía de la durabilidad y aplicación de los resultados del proyecto.

El proyecto titulado "El ejercicio como medio para prevenir y recuperar las enfermedades crónicas"- PREVENT, tiene por objeto contribuir al desarrollo de la dimensión europea de la actividad física para todos, en consonancia con el objetivo general del Programa en el ámbito del deporte, mediante el fomento de la actividad física son los siguientes:

- 1) informar a los ciudadanos sobre los beneficios del ejercicio en la salud, prevenir y recuperar enfermedades crónicas y guiarlos para una participación segura y efectiva en programas de ejercicio organizados
- 2) sensibilizar a los profesionales de la salud para alentar a los pacientes a participar en el ejercicio sistemático y actualizarlos con los datos de investigación más actualizados sobre las formas apropiadas de ejercicio, según la especificidad de la enfermedad.





## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

3) la formación de médicos, profesionales de la salud (enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos) y profesionales del ejercicio para el uso seguro y eficaz del ejercicio como medio de prevención y recuperación de enfermedades crónicas.

4) Incitación, facilitación y orientación de organismos públicos, municipales y privados para la organización de programas de ejercicios seguros y efectivos para la prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas en todo el país.

5) la creación de redes de proveedores públicos, municipales y privados que ofrecen servicios de salud y servicios de ejercicio.

## **2.2 INFORMES NACIONALES**

Este capítulo resume los resultados de la investigación documental de cada país socio. Incluye todos los documentos y estrategias de políticas, recursos y capacitación, campañas nacionales y locales, plataformas y entornos en línea e instituciones promotoras de la salud relacionadas con la actividad física y la salud.

### **2.2.1 REINO UNIDO**

Esta sección proporciona ejemplos de políticas y estrategias que incluyen información sobre la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades y problemas de salud.

#### **Políticas y estrategias de actividad física**

##### **Mudarse más, vivir más**

Legado de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos - Documento de política, febrero de 2014.

El documento de política establece áreas de acción para promover la actividad física como parte del legado de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres 2012. Para hacer realidad el legado de 2012, en 2014 se creó una iniciativa gubernamental intersectorial, mudarse más,



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

vivir más, para brindar apoyo político para aumentar la actividad física a nivel de la población e incluir representación de diversas organizaciones, incluidas Sport England, Public Health England y el Departamento de Salud. Se identificaron las siguientes áreas que tienen el potencial de mejorar sustancialmente los niveles de actividad física de la nación: Gente Activa, Lugares Activos y Comunidades Activas.

### **Futuros deportivos**

Documento de política: la estrategia deportiva del gobierno, diciembre de 2015.

El objetivo de la política intergubernamental es mejorar los niveles de participación deportiva y reducir la actividad física. Futuros deportivos establece una estrategia para una nación saludable basada en 5 resultados: bienestar físico, bienestar mental, desarrollo individual, desarrollo social y comunitario y desarrollo económico.

### **Hacia una Nación Activa**

Estrategia Deportiva Inglaterra 2016 a 2021.

Hacia una Nación Activa es estrategia deportiva Inglaterra que detalla cómo se cumplirán las ambiciones establecidas en la política de futuros del Sporting del Gobierno. La estrategia refina cómo se ve el éxito alejándose de un enfoque en la cantidad de personas que participan en un deporte en un momento particular a cuán activas son las personas en general. Se describen una serie de cambios clave que incluyen, entre otros: concentrar más dinero en abordar la inactividad, alentar una colaboración local más fuerte, invertir más en niños y jóvenes a partir de los cinco años y trabajar con una gama más amplia de socios.

### **Estrategia de inversión para ciclistas y peatones**

Documento de política: la ambición del gobierno para andar en bicicleta y caminar, abril de 2017.

La estrategia de inversión en ciclismo y peatones del gobierno tiene como objetivo hacer que andar en bicicleta y caminar sean las opciones naturales para viajes más cortos o como parte de un viaje más largo para 2040. El documento establece metas y objetivos, recursos



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

financieros disponibles, indicadores para medir el progreso y planes y acciones futuras. que ya se han tomado para aumentar el número de personas que eligen andar en bicicleta y caminar para viajes cortos o como parte de viajes más largos.

### **Todos activos, todos los días**

Public Health England, octubre de 2014.

‘Todos activos, todos los días’ es un infraestructura nacional basado en evidencia para ayudar a todos los sectores a integrar la actividad física en la vida cotidiana y convertirla en una opción fácil, rentable y "normal" en todas las comunidades de Inglaterra. Las cuatro áreas de acción del infraestructura son:

1. Sociedad activa: creando un movimiento social
2. Profesionales en movimiento: activando redes de experiencia
3. Entornos activos: creando los espacios adecuados
4. Moviéndose a escala: ampliando las intervenciones que nos hacen activos

‘Todos activos, todos los días’ es parte del gobierno transversal ‘Moverse más, vivir más’ campaña para una nación más activa como parte del legado de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2012.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **La actividad física y el medio ambiente**

Guía NICE, marzo de 2018.

Esta guía cubre cómo mejorar el entorno físico para fomentar y apoyar la actividad física. El objetivo es aumentar los niveles de actividad física de la población en general. La guía incluye recomendaciones sobre: estrategias, políticas y planes para aumentar la actividad física en el entorno local, viajes activos, espacios públicos abiertos, edificios y escuelas. NICE recomienda que la guía se use junto con la guía NICE sobre caminar y andar en bicicleta.

### **Actividad física: caminar y andar en bicicleta**

Guía NICE, noviembre de 2012.

Esta guía trata de animar a las personas a aumentar la cantidad de caminatas o bicicletas con fines de viaje o recreación. La guía incluye recomendaciones sobre lo siguiente: política y planificación, programas y escuelas locales, lugares de trabajo y el NHS.

### **Actividad física: breves consejos para adultos en atención primaria**

Guía NICE, mayo de 2013.

Esta guía cubre brindar consejos breves sobre actividad física a adultos en atención primaria. Su objetivo es mejorar la salud y el bienestar creando conciencia sobre la importancia de la actividad física y animando a las personas a aumentar o mantener su nivel de actividad. Ayuda a los profesionales de la salud a identificar a los adultos que no cumplen con las pautas de actividad física (particularmente aquellos que están inactivos) y los anima a ser más activos. La guía incluye recomendaciones sobre lo siguiente: identificación de adultos que están inactivos, entrega y seguimiento de consejos breves, incorporación de consejos breves en la puesta en servicio, sistemas para respaldar consejos breves y suministro de información y capacitación.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Previendo exceso de peso**

Directrices del NICE, marzo de 2015.

Esta directriz abarca comportamientos como la dieta y la actividad física para ayudar a los niños (después del destete), los jóvenes y los adultos a mantener un peso saludable o ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo. Los objetivos son prevenir una serie de enfermedades y afecciones, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo II, y mejorar el bienestar mental. Las orientaciones incluyen una serie de recomendaciones: cómo fomentar la actividad física y una dieta que reduzca el riesgo de ingesta excesiva de energía, cómo comunicar con claridad los beneficios de mejorar gradualmente la actividad física y los hábitos alimentarios y cómo adaptar los mensajes a grupos específicos.

### **Prevención de cardiovascular enfermedad**

Directrices del NICE, junio de 2010.

Esta directriz abarca los principales factores de riesgo relacionados con las enfermedades cardiovasculares: mala alimentación, inactividad física, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol. Su objetivo es reducir la elevada incidencia de las enfermedades cardiovasculares. Esto, a su vez, ayudará a prevenir otras causas importantes de muerte y enfermedad, como la diabetes de tipo II y muchos cánceres.

### **Recursos y formación sobre la actividad física**

#### **Actividad física: aplicando toda nuestra salud**

Guía de Public Health England, actualizada en enero de 2018.

Esta guía forma parte del recurso "All Our Health" para ayudar a los profesionales sanitarios a prevenir la mala salud y promover el bienestar. La guía proporciona información y recursos para que los profesionales sanitarios utilicen su relación de confianza con los pacientes para promover la actividad física.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **La salud importa: conseguir que todos los adultos sean activos todos los días**

Guía de Salud Pública de Inglaterra, julio de 2016.

Public Health England ha elaborado un recurso profesional que describe las formas en que se pueden aumentar los niveles de actividad física de la población. Este recurso complementa el marco "Todos activos, todos los días".

### **Módulos de aprendizaje electrónico**

Desarrollado por William Bird en colaboración con Public Health England, octubre de 2014.

Los módulos de aprendizaje electrónico sobre la actividad física en el tratamiento de las enfermedades de larga duración financiados por Public Health England están disponibles en BMJ e-learning. Los módulos ofrecen 4,5 horas de formación sobre temas como las recomendaciones de actividad física, los mecanismos responsables del papel que desempeña la actividad física en la prevención y el tratamiento de la enfermedad, las consideraciones de seguridad para recomendar la actividad física en diferentes condiciones y los principios de promoción de la actividad física en la atención primaria. Actualmente se está desarrollando un nuevo conjunto de módulos a través del programa Moving Healthcare Professionals, dirigido por Public Health England y Sport England, que estará disponible en la plataforma E-learning for Health de Health Education England a finales de este año.

### **Programa de desplazamiento de profesionales sanitarios**

Public Health England y Sport England.

En 2014 Public Health England lanzó el marco nacional de actividad física 'Everybody Active, Everyday'. El marco incluía un dominio clave para la acción llamado 'Moving Professionals'. El Programa de Profesionales en Movimiento tenía como objetivo crear experiencia y liderazgo en los sectores profesionales clave y aumentar la conciencia y la comprensión de los beneficios para la salud de la actividad física entre los profesionales y el público en general. El Programa Moving Professionals comprendía una serie de paquetes de trabajo innovadores que se describen en otro lugar (véase Brannan et al., 2019)<sup>20</sup>, pero a continuación se ofrece una breve descripción de cada uno de ellos:



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Medicina en movimiento**

Facultad de Medicina del Deporte y del Ejercicio en colaboración con Public Health England y Sport England con el apoyo de National Lottery, 2018.

Moving Medicine es un recurso en línea para apoyar a los profesionales de la salud a tener conversaciones con los pacientes sobre la actividad física. La herramienta proporciona información sobre la actividad física para la prevención primaria, así como orientación para el tratamiento y la gestión de una serie de condiciones crónicas como el cáncer, la depresión, el dolor musculoesquelético y la diabetes tipo II. Los consejos se adaptan en función del tiempo de consulta disponible. El recurso ha sido elaborado por la Facultad de Medicina del Deporte y el Ejercicio en colaboración con Public Health England y Sport England, con el apoyo de la financiación de la Lotería Nacional.

### **Recursos didácticos para estudiantes**

Exercise Works en colaboración con Public Health England y Sport England.

Como parte del programa Moving Healthcare Professionals, el objetivo de esta línea era desarrollar e integrar materiales de formación sobre actividad física en todos los planes de estudios de pregrado de medicina en Inglaterra. Esto dotará a los futuros profesionales de la salud de los conocimientos y habilidades que necesitan para evaluar los niveles de actividad física y proporcionar el asesoramiento adecuado a los pacientes para aumentar la cantidad de actividad física que realizan.

### **Piloto de medicina del deporte y del ejercicio (hospital activo)**

Oxford University Hospital Trust en colaboración con Public Health England y Sport England.

El proyecto piloto de medicina del deporte y el ejercicio se llevó a cabo en el Oxfordshire University Hospital Trust. El objetivo del proyecto piloto era crear un "Hospital Activo" mediante la incorporación de un servicio de actividad física dirigido por un consultor de Medicina del Deporte y del Ejercicio en una fundación del NHS para integrar la actividad física en los planes de atención de los pacientes. Este proyecto se ha puesto a prueba en cinco vías clínicas del Oxfordshire University Hospital Trust, donde la actividad física no se había considerado anteriormente como una intervención terapéutica.



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

Se espera que el proyecto piloto contribuya a cambiar la cultura del NHS para promover la actividad física como práctica habitual. También se está elaborando un conjunto de herramientas de Active Hospital para que lo utilicen otros Trusts.

### **Formación en actividad física de los campeones clínicos**

Salud Pública de Inglaterra.

Como parte del programa Moving Healthcare Professionals, PHE desarrolló una red de Clinical Champions a los que se les encomendó la tarea de proporcionar formación entre pares sobre actividad física a los profesionales sanitarios. El objetivo a largo plazo del programa de formación en actividad física de los Campeones Clínicos es aumentar los niveles de actividad física de la población mediante el incremento de la proporción de profesionales sanitarios que integran las conversaciones sobre actividad física en la práctica clínica habitual en Inglaterra.

### **Ficha de asesoramiento clínico sobre la actividad física**

Salud Pública de Inglaterra.

Como parte del Programa Moving Healthcare Professionals, entre abril de 2018 y marzo de 2019 se llevó a cabo un piloto nacional de viabilidad y aceptabilidad para el "cuaderno de consejos clínicos sobre actividad física" que los profesionales sanitarios pueden utilizar al aconsejar a los pacientes sobre el aumento de su actividad física. El PACAP proporciona consejos sobre la cantidad y el tipo de AF necesaria para mejorar la salud y fue diseñado para parecerse a un talonario de recetas para ayudar al cumplimiento de los consejos proporcionados. También ofrece consejos sobre diferentes formas de ser más activo y remite a los usuarios a la aplicación Public Health England Active10 y al sitio web One You. El proyecto se está perfeccionando y co-diseñando con las principales partes interesadas para la siguiente fase de entrega.





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Campañas nacionales de actividad física**

Esta chica puede

This Girl Can es una campaña de Sport England financiada por la Lotería Nacional que tiene como objetivo animar a las mujeres y niñas a ser más activas de la manera que más les convenga, independientemente de su forma, tamaño o capacidad.

### **One You - Muévete más**

La campaña One You es la campaña de Public Health England para aumentar la cantidad de actividad física que los adultos de Inglaterra realizan cada día, con el fin de influir positivamente en la salud de la nación. El objetivo de la campaña es destacar los beneficios para la salud y el bienestar de realizar al menos diez minutos continuos de caminata a paso ligero cada día. Existe una aplicación "Active 10" que ofrece consejos y estímulos para ayudar a los usuarios a conseguir rachas de diez minutos de caminata rápida.

### **Couch to 5K**

Couch to 5K es una iniciativa del NHS diseñada para ayudar a los corredores principiantes a correr 5 km sin parar. El plan incluye tres carreras por semana, con un día de descanso entre ellas, y un programa de entrenamiento diferente para cada una de las 9 semanas. El programa progresa gradualmente a lo largo de las nueve semanas y culmina con una carrera de 5 km.

### **Change4life**

Change4life es una campaña lanzada en 2009 por Public Health England que pretende mejorar la salud de las familias fomentando la elección de un estilo de vida saludable. Es la primera campaña nacional de marketing social que aborda las causas de la obesidad. Change4Life pretende ayudar a las familias a realizar pequeñas mejoras, sostenibles pero significativas, en su dieta y niveles de actividad. Utiliza el lema "come bien, muévete más, vive más". El sitio web de Change4life ofrece consejos y recursos para ayudar a las familias a llevar un estilo de vida más activo físicamente.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## **Campañas locales de actividad física**

### **Move More - Sheffield**

Move More es la estrategia de actividad física de Sheffield que pretende convertirla en la ciudad más activa del Reino Unido para 2020. Move More surgió del Centro Nacional de Medicina del Deporte y el Ejercicio de Sheffield, que forma parte del programa de legado olímpico, cuyo objetivo es crear una cultura de actividad física en la ciudad. La estrategia está siendo aplicada por múltiples socios en toda la ciudad, desde el gobierno local hasta organizaciones comerciales. Cada año, el mes de junio es el "Mes de Muévete Más", con una serie de actividades disponibles para que las familias de toda la ciudad sean más activas. Coincidiendo con el mes de "Muévete más", el "Desafío en el lugar de trabajo" es una oportunidad para que los lugares de trabajo compitan para convertirse en la plantilla más activa de Sheffield, creando un equipo y descargando la aplicación.

### 2.2.2 España

Del mismo modo, en España la normativa española de salud pública de 2011 contempla la vigilancia de las enfermedades crónicas como un aspecto estratégico. Sin embargo, no existe un sistema nacional de vigilancia de las enfermedades crónicas, aunque hay algunas iniciativas en las comunidades autónomas.

### **PLATAFORMAS EN LÍNEA**

Existen varios sitios web diseñados para aplicar estrategias de promoción de la salud y prevención de crónicos en España.

### **SISTEMA DE INFORMACIÓN SOBRE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA (SIPES)**

Realizado en el marco del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud. El SIPES tiene como objetivo principal el intercambio de información y buenas prácticas en promoción de la salud.

Los principales objetivos del sistema son:

- Intercambio de información y experiencias entre profesionales e instituciones que trabajan en temas relacionados con la Promoción y Educación para la Salud.
- Facilitar la gestión de las iniciativas y demandas de educación sanitaria.



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

- Proporcionar una referencia cualificada para la información sobre la promoción de la salud.
- Mejorar la calidad y accesibilidad de la información sanitaria dirigida a la población general, profesional, colectiva y a las entidades sociales.

### **WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha desarrollado una página web sobre estilos de vida saludables, de acceso libre y gratuito, dirigida a toda la población.

Su objetivo es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de los ciudadanos sobre los factores relacionados con las enfermedades crónicas: Actividad física y sedentarismo; Prevención del tabaquismo; Nutrición saludable; Riesgo y consumo perjudicial de alcohol; Seguridad y lesiones no intencionadas; Bienestar emocional; En ella se pueden encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos.

### **EJERCICIO FÍSICO**

#### **PARA SUBIR LAS ESCALERAS: ME UNO**

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha impulsado la iniciativa de promover el uso de las escaleras para fomentar la actividad física en el lugar de trabajo. Existen varios estudios que demuestran la eficacia de utilizar mensajes que promuevan el uso de las escaleras. Estas iniciativas se han implantado con éxito en los últimos años en edificios públicos de diferentes países, a saber:

- Señalizar, para que sea visible, el acceso a las escaleras.
- Fomentar el uso de las escaleras mediante carteles, ya que está demostrado que estos mensajes son eficaces.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **SPAIN MOVES**

"Spain Moves" es un gran movimiento por la salud, que tiene como objetivo promover hábitos de vida saludables en la sociedad española, a través de la promoción del deporte y la actividad física. Incluye las secciones

- "No pares": Dedicado a los desempleados. Se facilitará la práctica de ejercicio para mejorar su estado físico y mental. Se ofrecerán charlas sobre hábitos saludables y consejos para su empleo.
- "Movinivel +": Actividad física de vanguardia para que las personas mayores mejoren su condición física, reduciendo la dependencia.

### **PLAN INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA**

El Plan A+D es un instrumento creado por el Consejo Superior de Deportes para garantizar al conjunto de la población española el acceso universal al deporte con estándares de calidad, contribuyendo a combatir el alto nivel de sedentarismo y obesidad y a promover hábitos de vida activos y saludables.

Las siguientes estrategias se establecen en un apartado específico de la estrategia para las personas mayores:

- Promover hábitos saludables entre las personas mayores a través de la implementación de programas que respondan a los requerimientos de salud bio - psicosocial y a los intereses de la población mayor de 65 años.
- Lograr la inclusión de políticas saludables a favor del envejecimiento en diferentes sectores (Sanidad, departamentos, turismo, urbanismo, etc.).



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## **ENTORNOS / INSTITUCIONES PROMOTORAS DE LA SALUD**

### **RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES**

Forma parte de un marco europeo de ciudades saludables promovido por la OMS, con el objetivo de lograr "ciudades sostenibles, seguras, habitables y amables".

Objetivos:

- Dirigir su actividad a la promoción y protección de la salud y el bienestar de los ciudadanos
- Garantizar la intercomunicación de las ciudades participantes en la promoción y protección de la salud
- Garantizar el mantenimiento de los contactos interinstitucionales, necesarios en el ámbito de la promoción y protección de la salud.
- Fomentar la colaboración y la acción conjunta de las ciudades participantes
- Ayudar a las ciudades participantes a desarrollar modelos operativos de promoción y protección de la salud en la comunidad
- Establecer recomendaciones dirigidas a la inclusión de procesos de calidad en las acciones de promoción y protección de la salud.

### **UNIVERSIDADES SALUDABLES**

Es una iniciativa en la que participan la CRUE, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y las direcciones generales de salud pública. Esta iniciativa se enmarca en una estrategia internacional, europea e iberoamericana (Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud - RIUPS), que cuenta con el patrocinio de la OMS. Sus estatutos incluyen la siguiente declaración de principios:

Los Centros Universitarios, además de ser un motor para la investigación y la formación de futuros profesionales, son entornos vivos donde interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y al bienestar. Para ser considerada saludable, una Universidad debe adquirir un compromiso global con la salud y desarrollar su potencial como agente promotor de la salud, el bienestar y la calidad de vida de quienes estudian y trabajan en ella.

Una Universidad Saludable debe ser un entorno que proteja y promueva la salud, fomentando los conocimientos y habilidades para que los estudiantes y trabajadores adquieran estilos de vida saludables, proporcionando las infraestructuras y espacios necesarios, y promoviendo la socialización y las actividades de ocio saludables.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### 2.2.3 Grecia

#### **Protocolos de prescripción de ejercicio**

Gobierno de España Ministerio de Sanidad, 2018

El Gobierno de Grecia Ministerio de Sanidad ha legislado la receta de ejercicio como una herramienta terapéutica. Específicamente, la hipertensión se recomienda el ejercicio aeróbico de 5 a 7 veces por semana, de intensidad moderada durante 30 o más minutos de ejercicio continuo o acumulado. Ejercicios de resistencia 2 - 3 veces por semana con 2 - 4 series de 8 - 12 repeticiones. Ejercicios de flexibilidad durante 2 - 3 días a la semana o más con estiramientos estáticos durante 10 - 30 segundos con 2 - 4 repeticiones en cada ejercicio.

#### **Espacio**

Programa Erasmus+ - Universidad de Tesalia

El objetivo del programa era mejorar los espacios públicos para crear un entorno propicio para caminar. Los objetivos individuales para ello eran:

- La reurbanización de la carretera costera de Tesalónica y de las carreteras que rodean los sitios arqueológicos de Atenas y
- La integración de autobuses sin conductor para aumentar el uso del transporte público.

#### **Programa de deportes para todos**

Ministerio de Salud - Programa Operativo "Desarrollo de Recursos Humanos" (2007 - 2013)

Los objetivos del programa eran:

- Informar a todas las autoridades locales sobre la posibilidad de aplicar programas similares,
- Registra el estado actual de funcionamiento del programa,



### **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

- Redactar una guía de gestión para el diseño eficaz de los programas "Deporte para todos",
- Formar al personal regional y a los empleados de las autoridades locales,
- Intervenir in situ y asesorar en el 10% de los ayuntamientos que tenían bajos índices de participación y
- Mostrar las acciones de promoción y difusión y los resultados del proyecto.

#### **Ejercicio para la salud**

Universidad de Tesalia - Programa Operativo "Desarrollo de Recursos Humanos" (2007 - 2013)

Las acciones del programa fueron:

- Redacción de un libro de guías de ejercicio en personas sanas y enfermas crónicas,
- Realización de seminarios de formación y
- Creación de un sitio web (con la participación de: médicos, profesionales de la salud y del ejercicio, población y proveedores de atención sanitaria, y ejercicio).

#### **Plan de Acción Nacional de Salud Pública**

Ministerio de Sanidad (2008 - 2012)

Su objetivo era prevenir las enfermedades cardiovasculares mediante programas y políticas de prevención primaria que incluyeran la actividad física.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

#### 2.2.4 CYPRUS

##### **Directrices clínicas para la atención primaria de salud y directrices nacionales sobre nutrición y ejercicio físico**

Ministerio de Sanidad

Las Guías Clínicas han sido elaboradas para la atención primaria de salud sobre la base de exhaustivas publicaciones científicas de organizaciones de renombre (por ejemplo, NICE UK) y han sido redactadas tras una evaluación científica y un ajuste a los datos de Chipre.

##### **Deporte Para Todos**

Organización Deportiva de Chipre

Se trata de un estudio de investigación epidemiológica que se viene realizando desde 1996 hasta la actualidad con gran interés de investigación ya que está directamente relacionado con el aumento de la incidencia de enfermedades cardiovasculares y cerebrales.

Este estudio también evalúa la condición física de los adultos y proporciona asesoramiento.

##### **Actividad física para mejorar la salud (HEPA)**

Organización Deportiva de Chipre

La Organización Deportiva de Chipre estuvo representada en el Grupo de Expertos de la Unión Europea sobre la promoción de la salud a través de la actividad física.

El objetivo de este grupo era formular acciones estratégicas y recomendaciones para la promoción de la salud a través del ejercicio.







**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## 2.2.5 BULGARIA

### **Estrategia Nacional de Salud 2014-2020: Política 5: Promoción de la salud y prevención de enfermedades con el enfoque de las enfermedades crónicas**

Existe un potencial no utilizado para mejorar la salud de la población en Bulgaria, respectivamente para la prevención de una gran parte de las enfermedades crónicas y la mortalidad prematura. Este potencial se encuentra principalmente en el ámbito de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Es necesario abordar las políticas sociales y sanitarias a nivel nacional y regional.

Se puede lograr una profilaxis más eficaz abarcando simultáneamente varias direcciones principales: mejora de los determinantes de la salud (sociales, conductuales, ambientales); integración de la población en un estilo de vida saludable; desarrollo y aplicación de programas de prevención y diagnóstico precoz de enfermedades crónicas; aplicación de modelos interdisciplinarios en sus actividades de prevención, etc.

En la política de promoción de la salud y prevención de la enfermedad deben participar activamente todos los sectores públicos, no sólo las estructuras del sistema sanitario (sectores no sanitarios como la educación, el ámbito social, etc., las autoridades locales, las empresas, la información de los medios de comunicación, las organizaciones no gubernamentales, la población). Sólo en una interacción intersectorial de este tipo podría elaborarse una posición común sobre qué y cómo hacer para promover estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las capacidades y los recursos disponibles. En este enfoque, el sistema sanitario debería centrarse no sólo en la curación, sino también en el desarrollo del potencial sanitario de la nación.

### **Programa Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas**

#### **Objetivos del programa:**

**Objetivo estratégico:** Mejorar la salud de la población y mejorar la calidad de vida mediante la reducción de la mortalidad prematura, la morbilidad y las consecuencias para la salud (discapacidad) de las principales CNB (enfermedades cardiovasculares, neoplasias,



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

enfermedades pulmonares crónicas, diabetes) relacionadas con los factores de riesgo: tabaquismo, abuso de alcohol, patrones alimentarios poco saludables y baja actividad física.

**Objetivo principal:** Aplicar una política nacional sistemática para:

a) la reducción del nivel común para las CNB, los factores de riesgo más comunes: conductuales, biológicos, psicosociales, mediante la reducción de la prevalencia del tabaquismo, el abuso del alcohol, la mejora de la nutrición y el aumento de la actividad física nutricional

b) el diagnóstico precoz de los principales CNB.

Campañas que han funcionado para el ejercicio y la salud

### **¡Vive Activo!**

La iniciativa ¡VIVE ACTIVO! se celebra anualmente y forma parte del programa general de promoción de la nutrición equilibrada y el estilo de vida activo de Nestlé Bulgaria, la mayor empresa alimentaria del país. Cada año, ¡VIVE ACTIVO! involucra a más personas en la campaña, atraídas por la idea de hacer deporte, moverse y ser activos en nombre de un estilo de vida saludable y una nutrición equilibrada.

Desde la primera edición de ¡LIVE ACTIVE! celebrada el 11 de junio de 2006, más de 200.000 personas han participado en las actividades de senderismo y deportivas junto con las mayores estrellas del deporte de Bulgaria, como NeshkaRobeva, YordanYovchev, Evgeni Ivanov-Pushkata, Yordanka Blagoeva, TitiPapazov, Sani Zhekova, TervelPulev, NaskoSirakov, Iliana Raeva, Maria Grozdeva, Theresa Marinova, Simona Peicheva, Armen Nazarian, Ekaterina Dafovska, Vlado Nikolov, Cecil Karatancheva, Nikolay Zhelyazkov, Nikolay Gergov, BratanTsenov, Antonina Zetova, Nelly Marinova, StrashimiraFilipova y muchos otros.

La iniciativa se celebra bajo los auspicios del Ayuntamiento de Sofía y del alcalde de Sofía, YordankaFandukova, y con el apoyo del Ayuntamiento de Burgas, el Ayuntamiento de Varna, Radio City, Radio NRJ, BG Radio, 24 Hours, el periódico Trud, [www.sportal.bg](http://www.sportal.bg), [www.actuactualno.com](http://www.actuactualno.com), [www.zdravoslovnohanene.com](http://www.zdravoslovnohanene.com), ECOPACK Bulgaria y SPORT DEPOT.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Semana Europea del Deporte #BeActive**

Los eventos de la Semana Europea del Deporte #BeActive en Bulgaria forman parte del proyecto del Ministerio de Juventud y Deporte de Bulgaria "Sé activo - Elige tu deporte y diviértete", que está cofinanciado en el marco del Programa Erasmus+ - Programa de Educación, Formación, Juventud y Deporte anualmente, incluido 2019. Se basa en un enfoque integrado que garantiza una interacción eficaz entre todos los sectores en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte.

### **Semana Move**

La Semana Europea de la Actividad Física y el Deporte - Semana MOVE, forma parte de la campaña NowWeMOVE de la Asociación Internacional del Deporte y la Cultura (ISCA). La Asociación BG BeActive es la coordinadora nacional de la Semana Europea de la Actividad Física y el Deporte - Semana MOVE en Bulgaria.

A través de los eventos, que forman parte de la Semana MOVE, los ciudadanos tienen la oportunidad de probar diferentes tipos de deporte y actividad física (senderismo, baile, yoga, artes marciales, entrenamiento físico, etc.) y elegir el más apropiado para sus necesidades.

La Semana de la Actividad Física y el Deporte - MOVE Week es uno de los elementos principales de la campaña NowWeMOVE. La Semana MOVE es una semana anual en la que todo el mundo puede ser activo, independientemente de su edad, sexo, capacidad física y condición social.

La campaña NowWeMOVE y MOVE Week es una visión en la que el sector del deporte para todos encuentra formas de colaborar con otros sectores para aumentar el nivel de actividad física, tanto en Bulgaria como en toda Europa.

La campaña se basa en tres principios fundamentales: 1. Aumentar la información sobre los beneficios de la actividad física; 2. Fomentar la participación regular en diversos deportes y otras actividades físicas; 3. Mejorar las oportunidades de acceso al deporte y la actividad física;

### **Otros**

#### **Formación de expertos en salud en el ámbito de la rehabilitación activa y la prevención**

Cada año, la Academia Nacional del Deporte de Bulgaria tiene una admisión pública en la especialidad de Cinesiterapia para hasta 630 estudiantes, de los cuales 400 en la licenciatura y 230 en el máster.



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

Los graduados del "Master" de la cualificación profesional "Kinesiterapeuta" tienen la oportunidad de cualificarse como maestros kinesiterapeutas como gerentes y ejecutivos o representantes en comités de expertos en los siguientes campos: instituciones de salud (para la atención hospitalaria, atención ambulatoria, etc.), centros de rehabilitación, centros de fitness, centros de SPA, escuelas especiales, centros de salud profesionales, clubes deportivos, centros y centros educativos y deportivos, instituciones educativas, centros científicos y otros puestos.

### **2.3 RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Este documento proporciona estadísticas de cada país socio sobre las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida y los factores de riesgo de enfermedad, así como las directrices de actividad física.

#### **2.3.1 UK**

##### **Prevalencia de enfermedades crónicas**

###### **Enfermedades cardiovasculares**

Las principales enfermedades del corazón y el sistema circulatorio -las cardiopatías coronarias y los accidentes cerebrovasculares- son las mayores causas de muerte en el Reino Unido (28%). La prevalencia de las enfermedades cardiovasculares aumenta con la edad y está asociada a factores del estilo de vida como la inactividad, la mala alimentación, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

Según la Encuesta de Salud para Inglaterra (2018) el 15% de los hombres y el 13% de las mujeres tenían una enfermedad cardiovascular en 2017. Aproximadamente 6,1 millones de personas viven con enfermedades cardiovasculares en Inglaterra y alrededor del 80% de ellas también tienen al menos otra condición (comorbilidad).

###### **Diabetes tipo II**

La diabetes de tipo II está asociada al sobrepeso o la obesidad. Se desarrolla como resultado de la resistencia a la insulina y/o la deficiencia de insulina. Anteriormente se denominaba diabetes de inicio en la edad adulta, ya que suele afectar a los mayores de 40 años. Sin



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

embargo, la incidencia de la diabetes de tipo II está aumentando en los niños, ya que las tasas de obesidad infantil siguen aumentando. Aproximadamente 3,2 millones de adultos han sido diagnosticados de diabetes en Inglaterra. De ellos, el 90% tiene diabetes de tipo II.

### **Obesidad**

En términos sencillos, el desarrollo del sobrepeso y la obesidad es el resultado de un desequilibrio crónico entre la ingesta y el gasto de energía. Por ejemplo, si la ingesta de energía supera el gasto energético, la masa corporal aumentará (balance energético positivo), y si el gasto energético supera la ingesta de energía, la masa corporal disminuirá (balance energético negativo). El sobrepeso y la obesidad se han duplicado en el Reino Unido en los últimos 25 años. Actualmente, el 40% de los hombres y el 30% de las mujeres tienen sobrepeso y el 26% de los hombres y el 27% de las mujeres son obesos en el Reino Unido. El sobrepeso y la obesidad se asocian a otras enfermedades, como la diabetes de tipo II, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la dislipidemia.

### **Hipertensión (presión arterial alta)**

La hipertensión aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. La hipertensión afecta a más de 1 de cada 4 adultos en Inglaterra. La prevalencia de la hipertensión en adultos en Inglaterra en 2015 fue del 31% entre los hombres y del 26% entre las mujeres, con pocos cambios en los últimos años.

### **Directrices de actividad física del Reino Unido**

Start Active, Stay Active son las directrices de actividad física de los Chief Medical Officers del Reino Unido. Los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos cinco días a la semana.

La actividad física ayuda a prevenir y controlar más de 20 enfermedades crónicas, como las cardiopatías coronarias, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes de tipo II, el cáncer, la obesidad, los problemas de salud mental y las afecciones musculoesqueléticas. En los últimos 15-20 años se ha demostrado que el comportamiento sedentario está asociado a resultados de salud como la obesidad, la diabetes de tipo II, algunos cánceres y trastornos metabólicos.

Hay algunas pruebas de que estas asociaciones son independientes de la cantidad de actividad física, sin embargo, esto sigue siendo equívoco. El comportamiento sedentario no es sólo la ausencia de actividad física. Se define como cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo gasto energético (menos de 1,5 equivalentes metabólicos) mientras se está



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

sentado, reclinado o tumbado (Sedentary Behaviour Research Council 2017). Las directrices de actividad física del Reino Unido también incluyen una recomendación para minimizar el tiempo de sedentarismo durante períodos prolongados. La evidencia de una relación dosis-respuesta entre el tiempo sedentario y los resultados de salud es limitada y, por lo tanto, no se pueden dar orientaciones específicas sobre la limitación del tiempo sedentario. Las directrices sobre la actividad física se han revisado recientemente y se publicarán nuevas directrices en septiembre de 2019.

### 2.3.2 ESPAÑA

Es un objetivo global de las instituciones internacionales prevenir las enfermedades crónicas para reducir la mortalidad causada por ellas, así como su impacto en la calidad de vida de la población, a través de estrategias internacionales y nacionales.

En el seguimiento de las enfermedades crónicas más frecuentes (cardiovasculares, cáncer, diabetes y mentales) hay que tener en cuenta que intervienen factores ambientales, laborales y sociales, hábitos y estilos de vida.

#### **Prevalencia de enfermedades crónicas**

##### **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

En 2015, el 29% de las muertes fueron causadas por esta causa de muerte. En las mujeres representan la primera causa de muerte con el 32% de las muertes, pero en los hombres representan la segunda causa de muerte, con el 26% de las muertes. En 2015, el 27% de estas muertes se debieron a la cardiopatía isquémica (73 por cada 100.000 habitantes), y a la enfermedad cerebrovascular (61 por cada 100.000 habitantes), el 23% del total se debió a la mortalidad cardiovascular.

##### **DIABETES MELLITUS**

Las muertes por diabetes mellitus representaron el 2,4% de todas las muertes. En los hombres, las muertes por diabetes mellitus representan el 2% de todas las muertes y en las mujeres representan el 2,8% de las muertes, aunque estas tasas pueden estar subestimadas.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

## **OBESIDAD**

La frecuencia de la obesidad en España ha ido aumentando desde la década de los 80, aunque en los últimos años se ha producido una disminución de este incremento. Entre 2006 y 2014, el porcentaje ajustado por edad de la población obesa de 18 y más INDICADORES DE SALUD 2017 225 años pasó del 14,7 al 15,2%, siendo este aumento evidente tanto en hombres (15,5% en 2006 y 17,1% en 2014) como en mujeres (15,1% y 16,7% respectivamente). Este aumento en la frecuencia de la obesidad se manifestó en todos los grupos de edad, excepto en el grupo de 18 a 24 años, en el que la prevalencia se redujo en torno al 1% entre 2006 y 2014.

### 2.3.3 GRECIA

#### **Prevalencia de enfermedades crónicas**

##### **Enfermedades cardiovasculares**

Es la primera causa de muerte, alcanzando el 38% (2016). Así, la primera es la cardiopatía isquémica e inmediatamente después el ictus, que le sigue de forma constante desde hace diez años, con ambas incluso en aumento (2018).

En concreto, en 2014 el 43% de las muertes de mujeres se debieron a enfermedades cardiovasculares, mientras que en los hombres fue el 36%. El infarto de miocardio afectó al 3,1% de los hombres y al 1,2% de las mujeres, es decir, al 20,9% de la población total. En cuanto al ictus o accidente cerebrovascular crónico, la prevalencia de los que lo padecen es del 2% en los hombres, del 2,1% en las mujeres o del 2,1% de la población total.

##### **Diabetes Mellitus**

La prevalencia de muertes por diabetes en Grecia se sitúa en el 1%. (2016).

La prevalencia de los que tienen diabetes es del 8,8% de los hombres y del 9,6% de las mujeres, mientras que es del 9,2% (2014), mientras que en 2017 fue del 7,2%.



## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Obesidad**

Grecia ocupa el undécimo lugar entre los miembros de la UE. En concreto, la prevalencia de la obesidad, según Eurostat para 2014, fue del 17,3% y el 18,3% para los hombres y el 16,4% para las mujeres para ser obesos.

### **Hipertensión**

La prevalencia de la hipertensión es del 19,1% para los hombres y del 22,5% para las mujeres, mientras que es del 20,9% (2014).

Directrices de actividad física de Grecia

Grecia sigue las directrices dadas por la Unión Europea (2008) e informa de una actividad física moderada durante 30 minutos diarios para los adultos.

Los datos muestran que solo el 20% de los adultos de 18 a 64 años cumplen las recomendaciones de actividad física (2018).

### 2.3.4 CHIPRE

## **Prevalencia de enfermedades crónicas**

### **Enfermedades cardiovasculares**

La principal causa de mortalidad en Chipre en 2014 fue la cardiovascular y el ictus, tanto en hombres como en mujeres. Más concretamente, la tasa de mortalidad en mujeres fue del 36% y en hombres del 34%.

Desde el año 2000 hasta 2014, la enfermedad cardiovascular isquémica se ha convertido en la primera causa de muerte, siguiéndole el resto de causas de enfermedad cardiovascular en segundo lugar. Así, en 2014, el 12% de todas las muertes se debieron a la enfermedad cardiovascular isquémica y el 10% a otras enfermedades cardiovasculares.

### **Diabetes Mellitus**

La diabetes es una de las principales causas de muerte en las enfermedades endocrinas y metabólicas. En concreto, el número de muertes por diabetes aumentó desde el año 2000





## **603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

hasta 2014, ocupando el tercer lugar y el 7% del total de muertes por esta causa. Por sexos, supuso el 9% de las muertes entre las mujeres y el 8% de los hombres.

Incluso en 2014, se informó de que alrededor del 6,1% de las personas mayores de 15 años que vivían en Chipre tenían diabetes. Esta cifra era ligeramente superior a la de 2008, que era del 5,6%. Hay que tener en cuenta que esta estimación se realizó a través de datos autocumplimentados, con el resultado de que existe una alta probabilidad de subestimación de los datos.

### **Obesidad**

La prevalencia de la obesidad en Chipre en 2014 fue del 14,5% en general y, por género, del 16,3% en los hombres y del 12,9% en las mujeres.

### **Hipertensión**

Según los datos autocumplimentados del estudio European Health Interview Survey (EHIS) de 2014, más de 1 de cada 6 personas mayores de 15 años sufría hipertensión.

### **Directrices de actividad física de Chipre**

Las recomendaciones de actividad física en Chipre están en consonancia con las que se siguen en la Unión Europea y también son propuestas por la Organización Mundial de la Salud y el Colegio Americano de Medicina del Deporte. En concreto, se recomienda la práctica sistemática de ejercicios aeróbicos moderados o intensos (movimientos musculares rítmicos repetitivos de al menos 10 minutos cada vez y que incluyen montar en bicicleta, caminar, nadar y bailar) durante al menos 30 minutos diarios, 5 veces a la semana.

Los datos muestran que para 2018 el ejercicio de intensidad moderada de 1 a 3 días hizo el 21% y de 4 a 7 días el 17%, mientras que la actividad física intensa de 1 a 3 días tuvo el 19% y de 4 a 7 días. el 14%.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### 2.3.5 BULGARIA

#### **Prevalencia de enfermedades crónicas**

##### **Enfermedades cardiovasculares**

###### **Hipertensión:**

Los resultados del estudio muestran que la proporción relativa de hipertensos en Bulgaria sigue siendo permanentemente alta (21,3%); en comparación con 1996, esta proporción disminuyó en 1,5 puntos. La hipertensión es la enfermedad crónica más común que afecta al 18,3% de los hombres y al 24,4% de las mujeres. Entre los hipertensos, el grupo de edad más numeroso es el de 45 a 64 años, con un 44,2%. Un estudio epidemiológico realizado en Bulgaria en 1985-1986 reveló que la hipertensión "oculta" (desconocida por las personas investigadas) es de aproximadamente el 3,1%. Si esta proporción se añade a la encontrada en el presente estudio (21,3%), resulta que, al igual que en el estudio de 1996, una de cada cuatro personas tiene valores elevados de presión arterial.

###### **Infarto de miocardio:**

Los hombres sufren un infarto de miocardio dos veces más que las mujeres. El infarto de miocardio afecta al 2,3% de los hombres encuestados, mientras que en las mujeres esta proporción es del 1,2%. Los más afectados son las personas de 45 a 64 años. Del total de pacientes con ictus, el 41,6% tiene entre 45 y 64 años y el 37,5% entre 65 y 74 años.

###### **Ictus:**

Resulta de especial interés la difusión del ictus debido a la gran importancia social de esta enfermedad en nuestro país. La proporción relativa de los afectados por el ictus creció ligeramente en los últimos cuatro años: del 2,0% en 1996 al 2,7% en 2001. En el caso del ictus, el 3,1% de los varones fueron entrevistados en marzo de 2001 y el 2,2% de las mujeres. Un tercio de los afectados pertenecen al grupo de edad de 45 a 64 años, en el que predomina la actividad económica.

###### **Obesidad:**

La prevalencia de la obesidad en Bulgaria en 2008 era del 23,7% en general y, por sexos, del 23,1% para los hombres y del 24,3% para las mujeres.



**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### **Directrices de actividad física en Bulgaria**

Las recomendaciones de actividad física en Bulgaria están en consonancia con las basadas en las recomendaciones mundiales de la OMS sobre la actividad física para la salud. Actualmente se están elaborando recomendaciones nacionales.





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

### 3 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO

A través de la investigación de campo, el consorcio PREVENT recopiló información sobre las actitudes, la calidad de vida y los niveles de ejercicio de los grupos objetivo en los países socios.

The data was collected through structured questionnaires which were distributed at people with chronic diseases, doctors, trainers, health practitioners etc. in each Partner country.

Por lo tanto, para evaluar los niveles de ejercicio y la calidad de vida de los ciudadanos se utilizaron dos cuestionarios:

- El IPAQ es un instrumento frecuentemente utilizado para la evaluación de la actividad física y
- El EQ-5D-3L es una medida de resultados de salud que comprende las siguientes cinco dimensiones: dimensiones, autocuidado, actividades habituales, dolor/malestar y ansiedad/depresión.

En las siguientes páginas se realiza un análisis de los resultados.





**603279-EPP-1-2018-1-EL-SPO-SCP**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



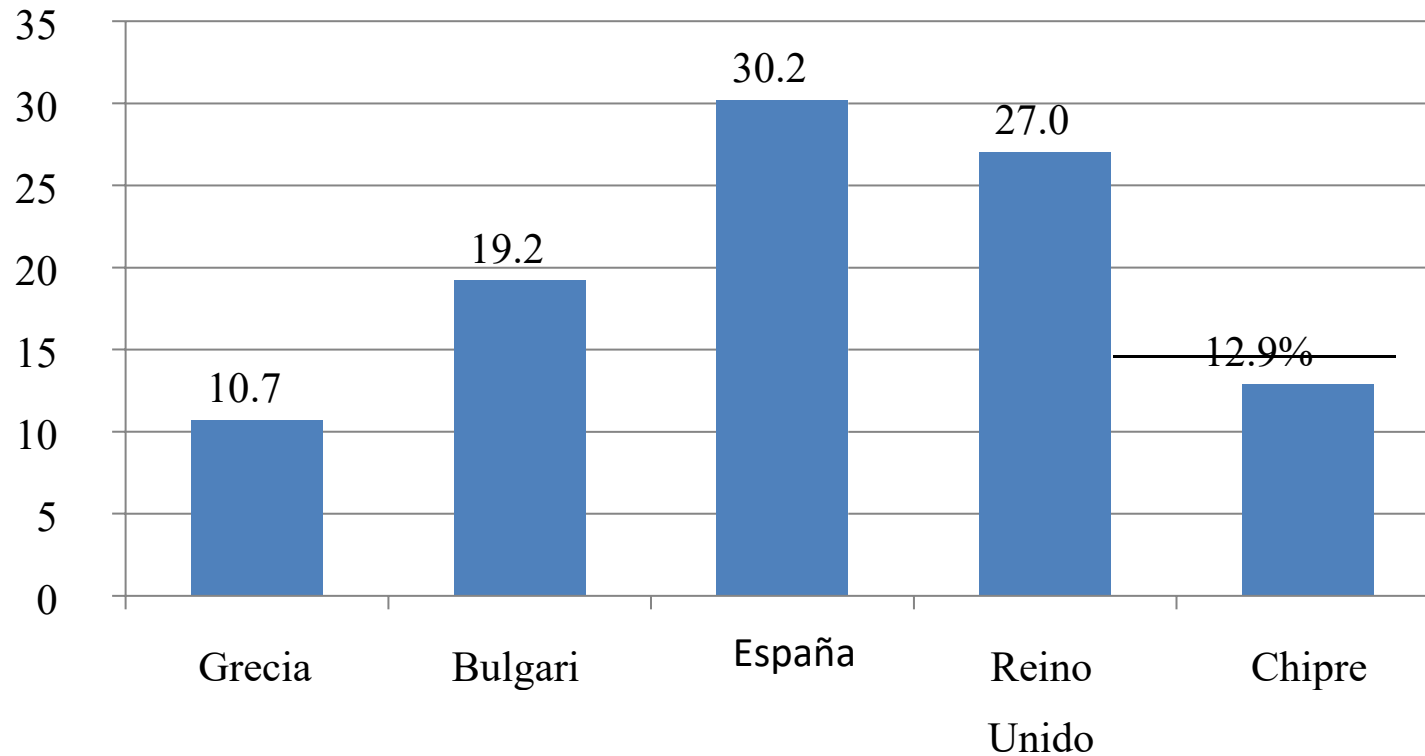
EQ-5D-3L

**EuroQol**

## **1. Características Demográficas de la muestra**

---

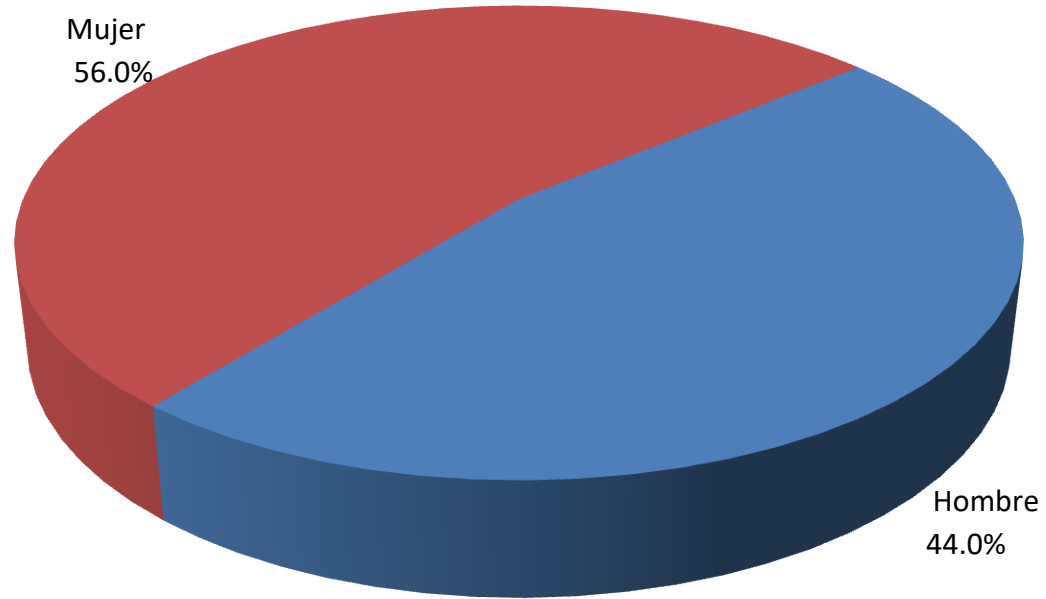
**MUESTRA TOTAL: 788**





## Género & Edad

---



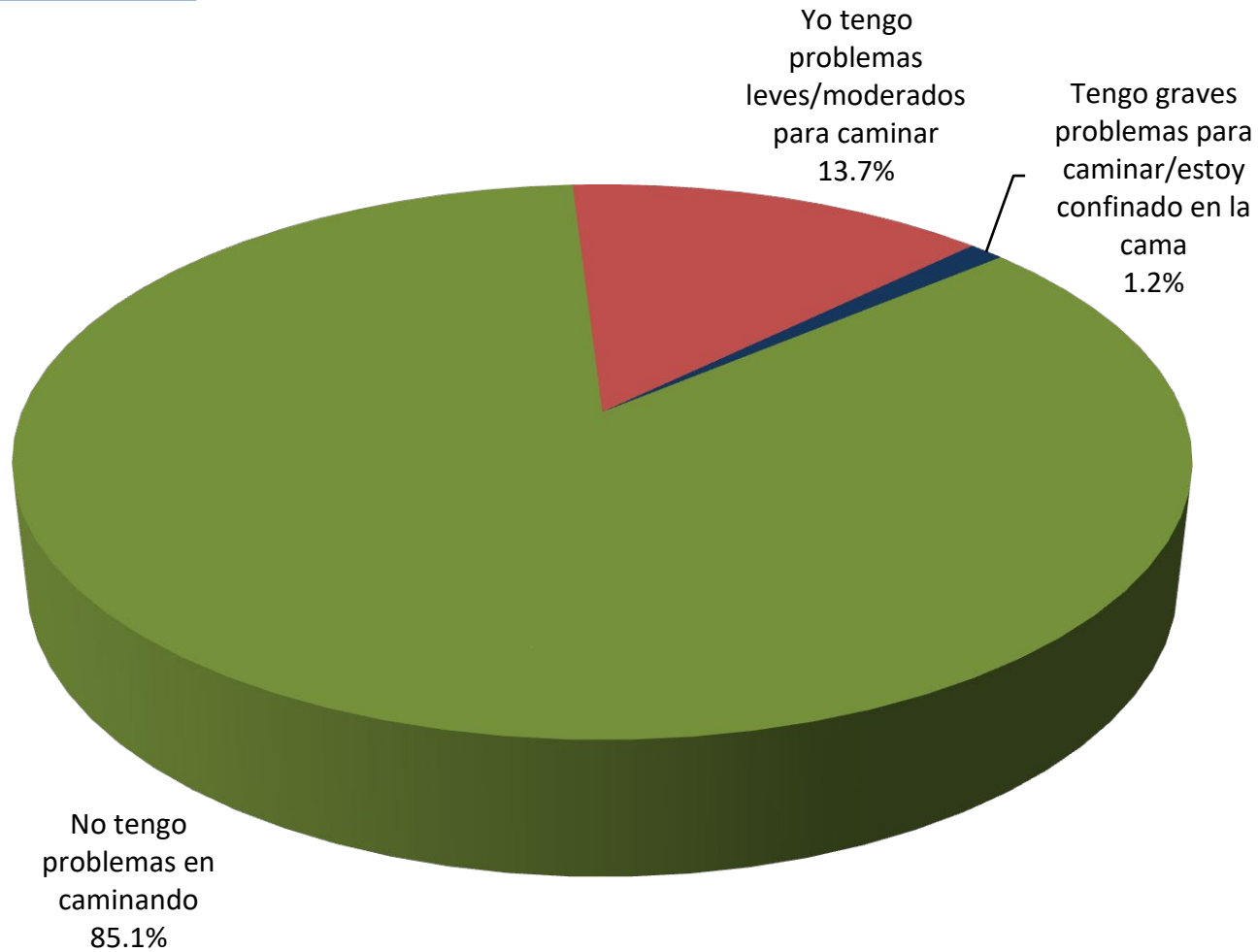
**Edad:** Media  $\pm$  desviación estándar =  $38.47 \pm 16.38$

## 2. Declaraciones

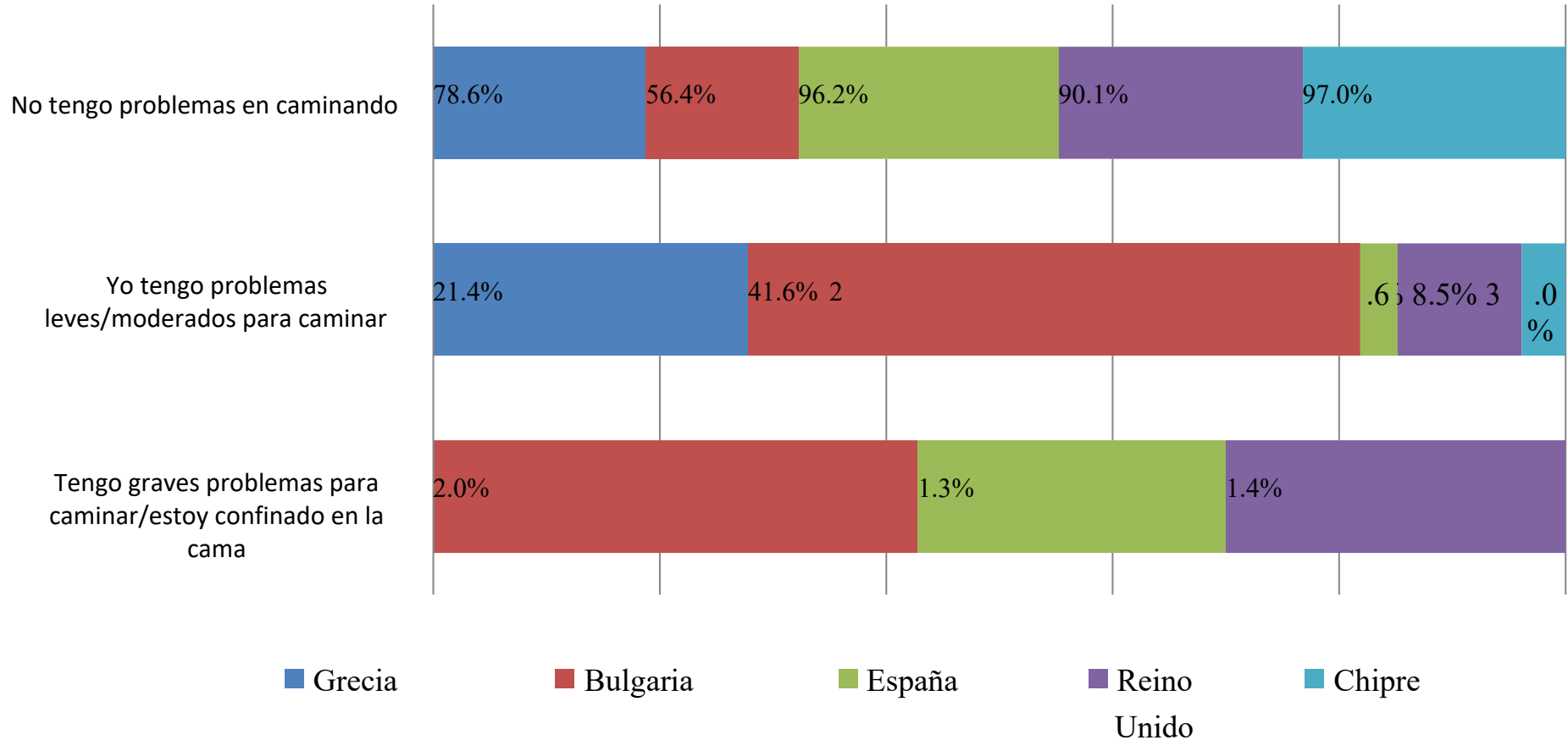
---

# Movilidad

---



# Movilidad por origen

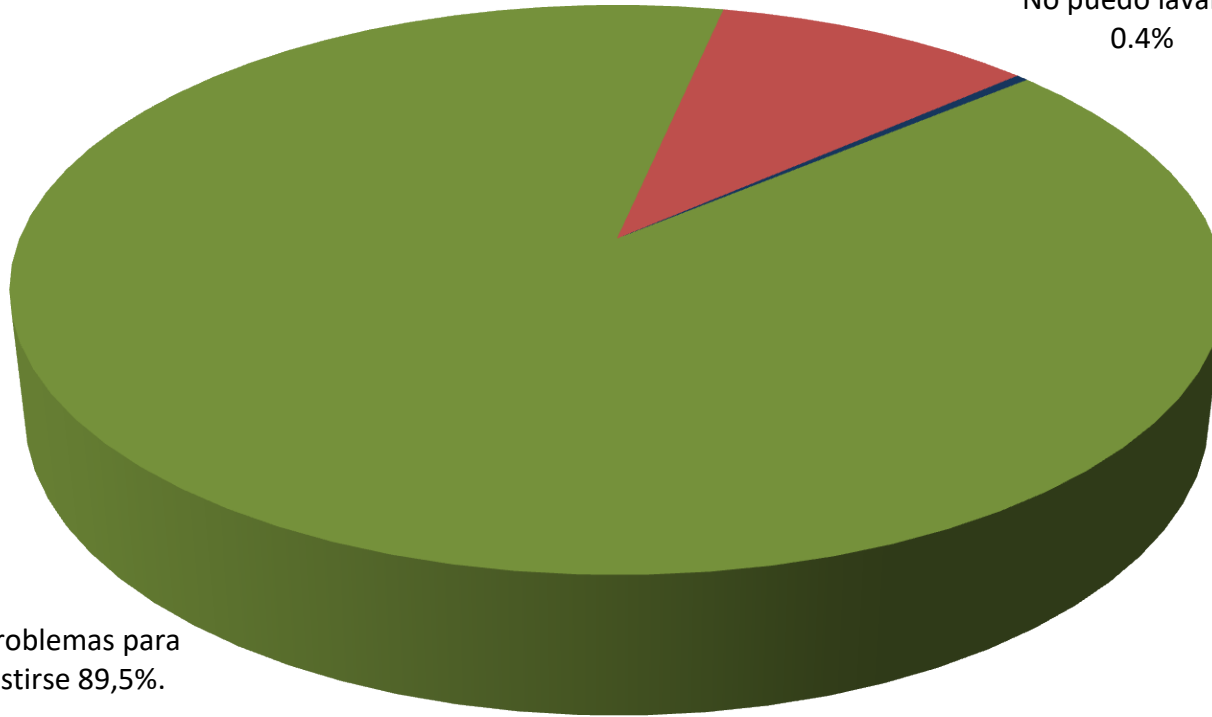


# Autocuidado

---

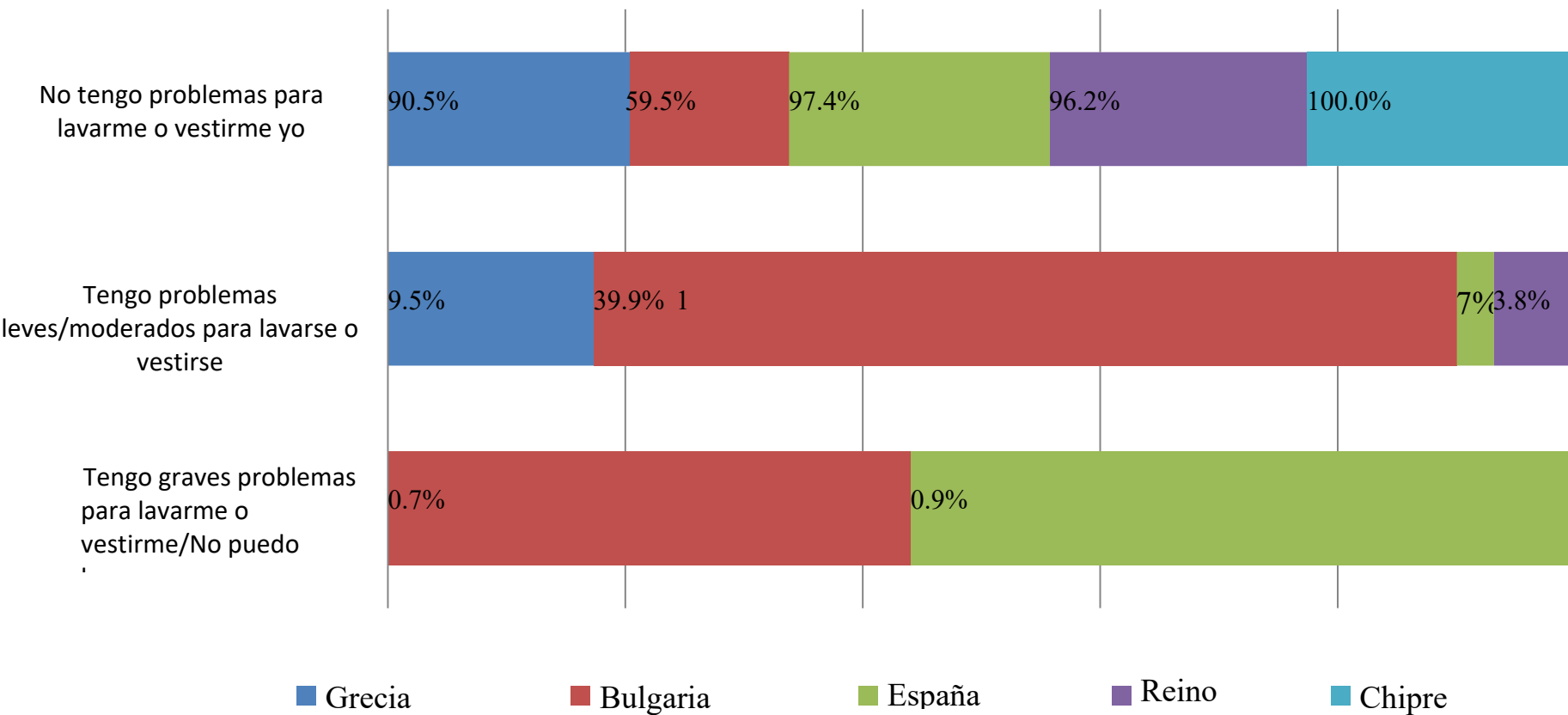
Tengo  
ligeros/moderados  
problemas para lavar o  
vestirme yo mismo  
10.1%

Tengo un severo  
problemas para  
lavarse o vestirme /  
No puedo lavarme  
0.4%



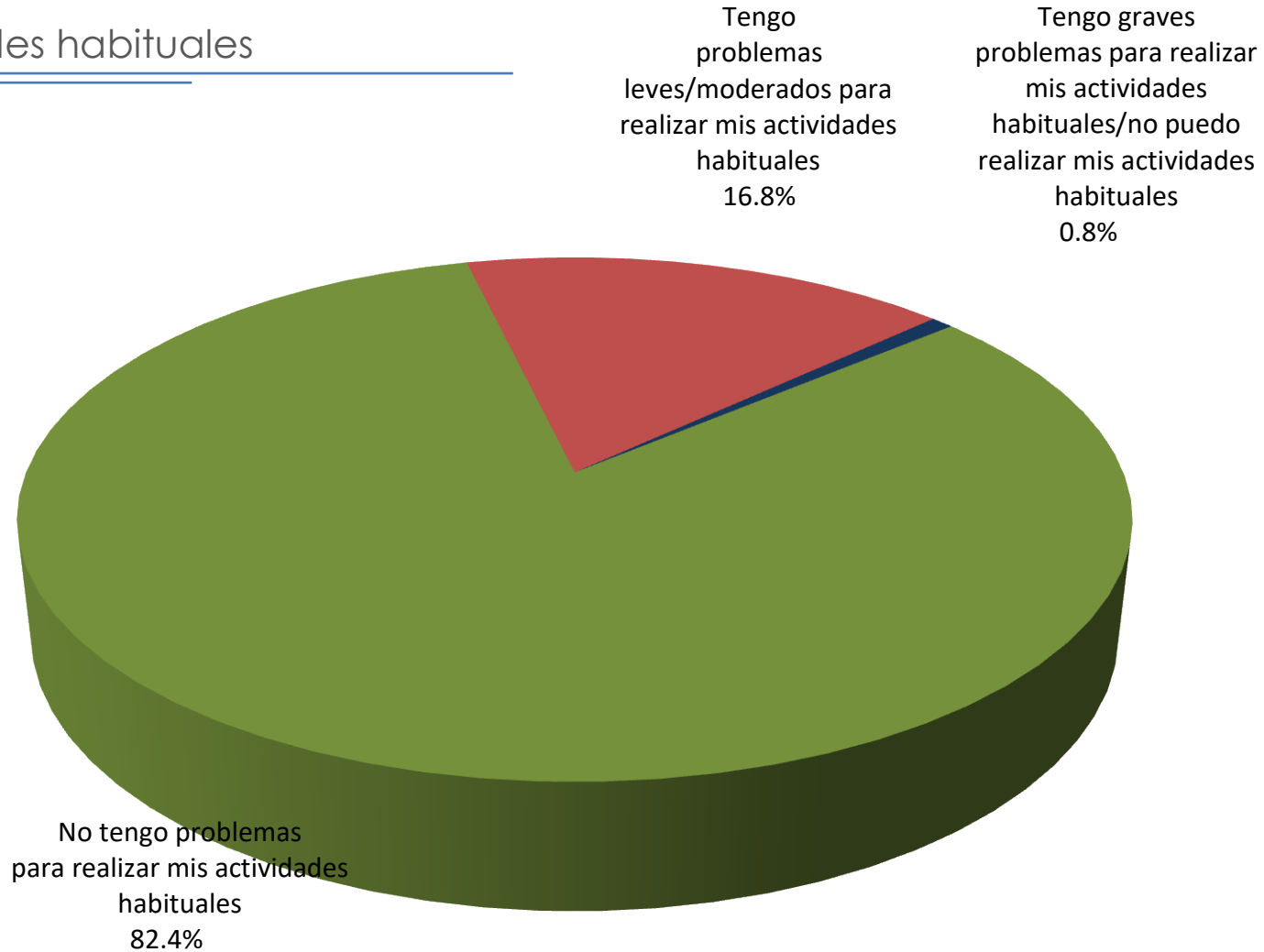
No tengo problemas para  
lavarse o vestirse 89,5%.

# Self-care por origen

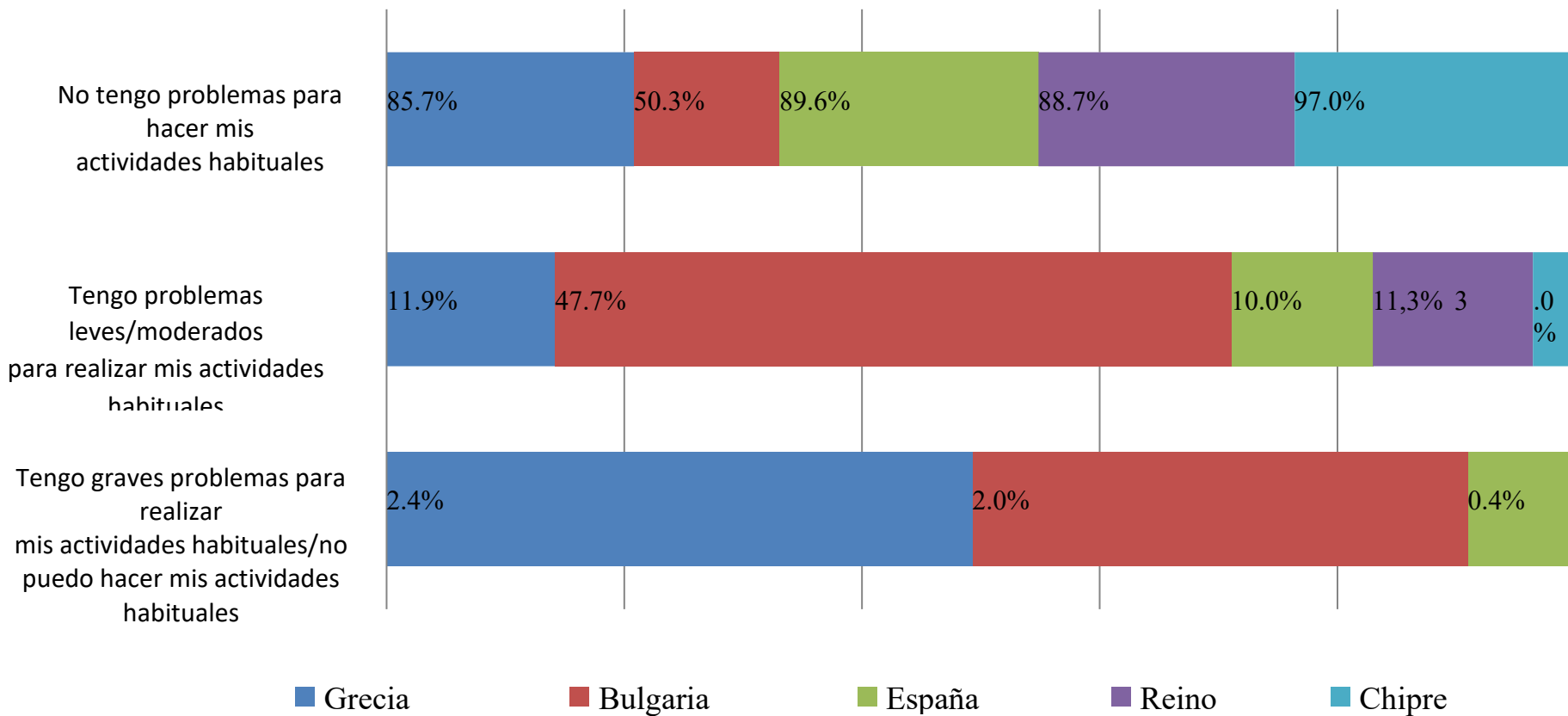


## Actividades habituales

---



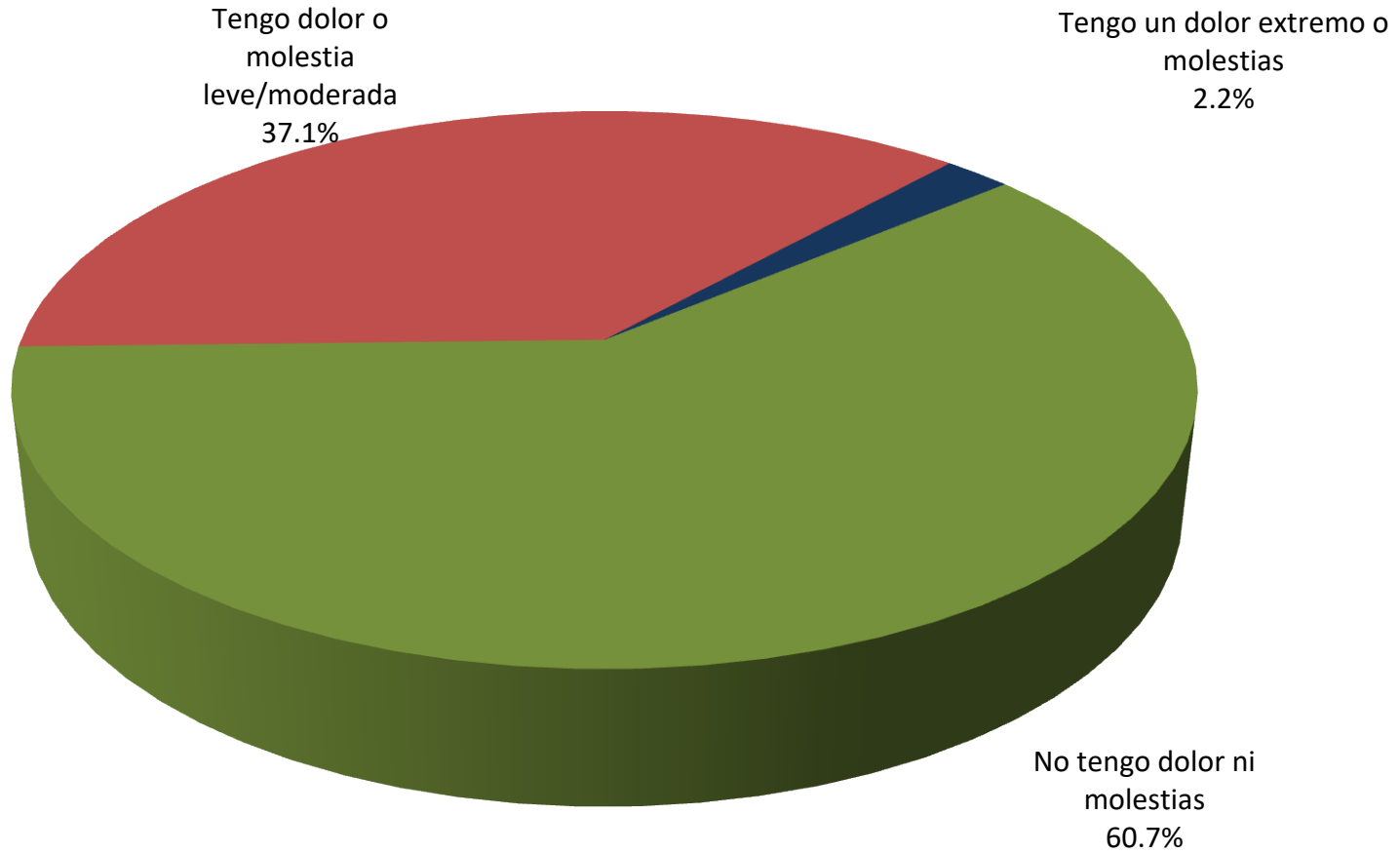
# Actividades habituales por origen



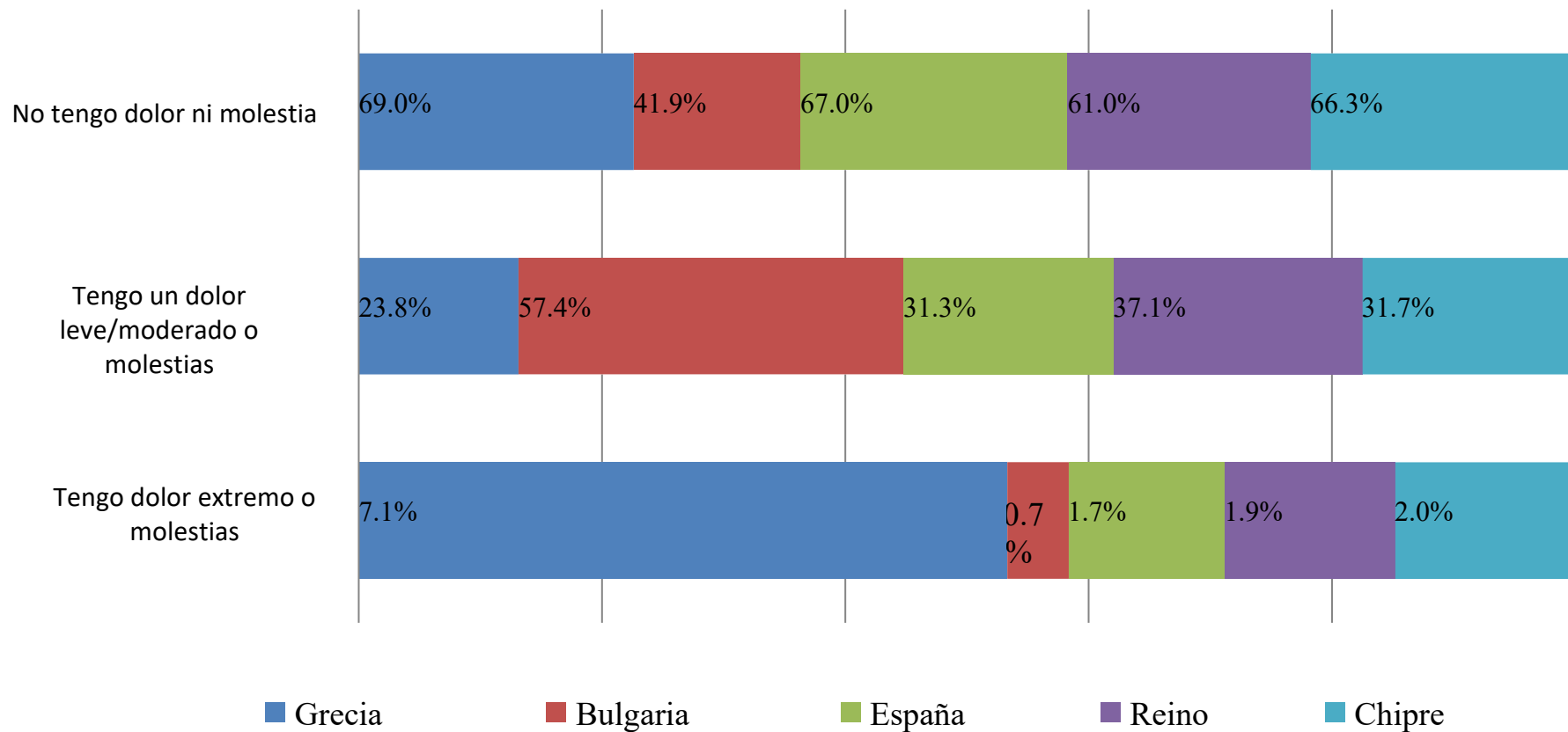


# Dolor / Malestar

---

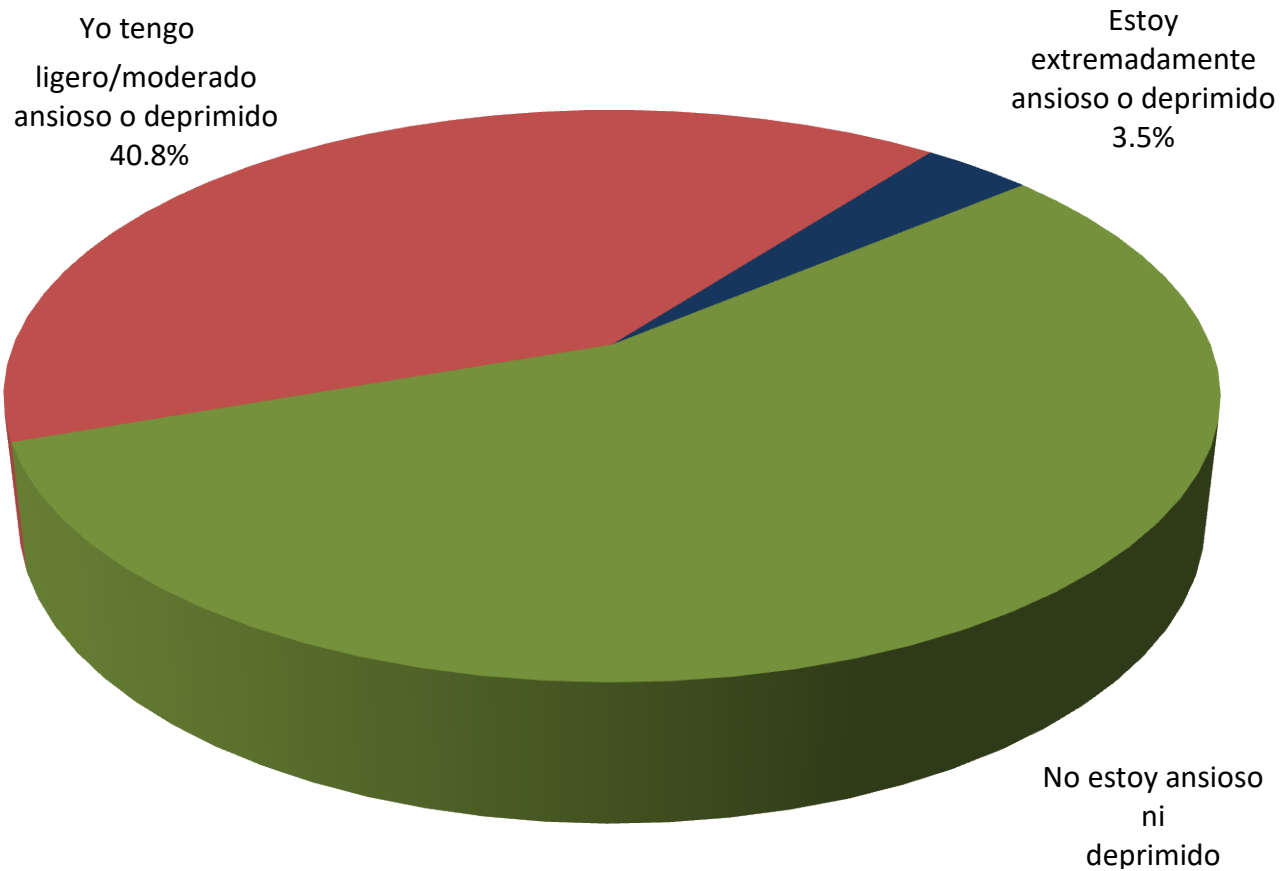


# Dolor / Malestar per origen

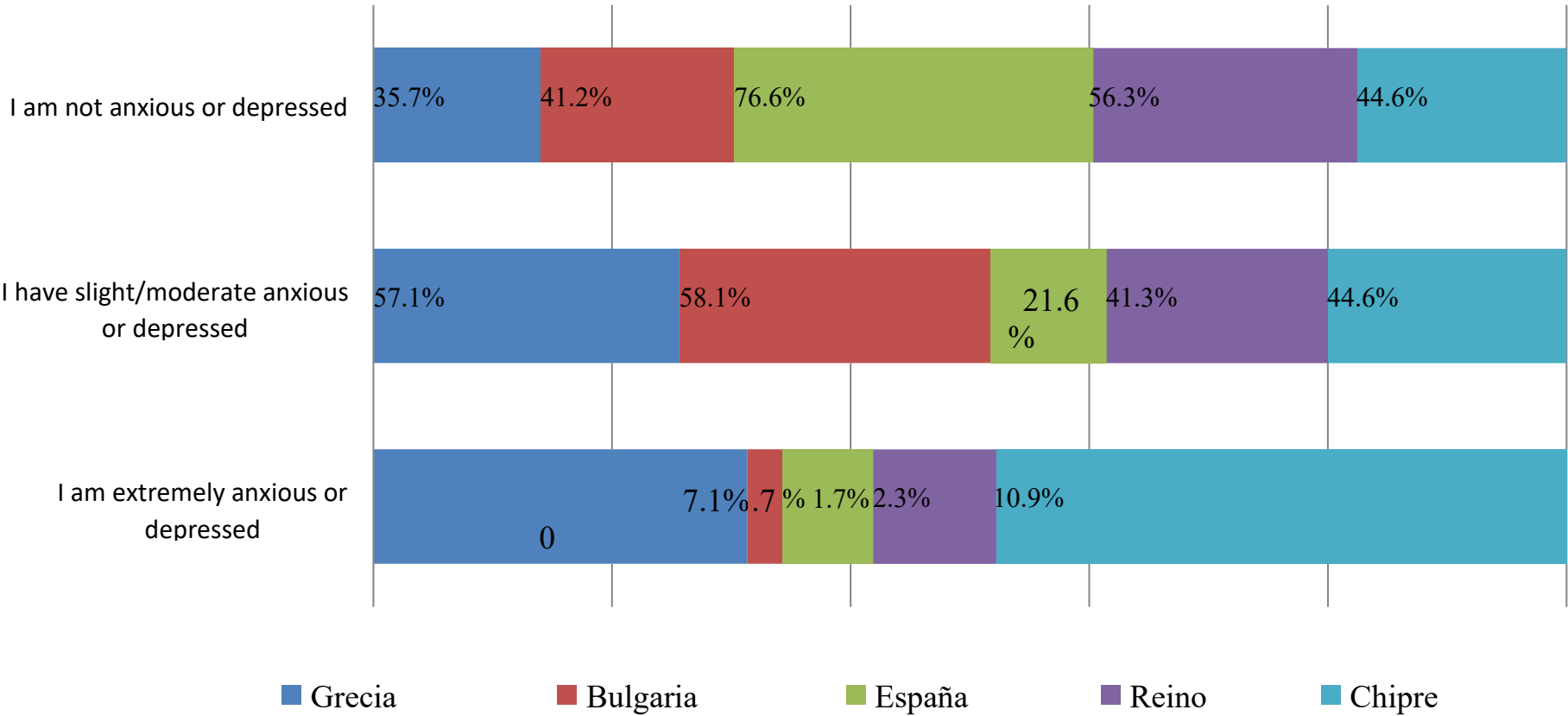


# Ansiedad/ depresión

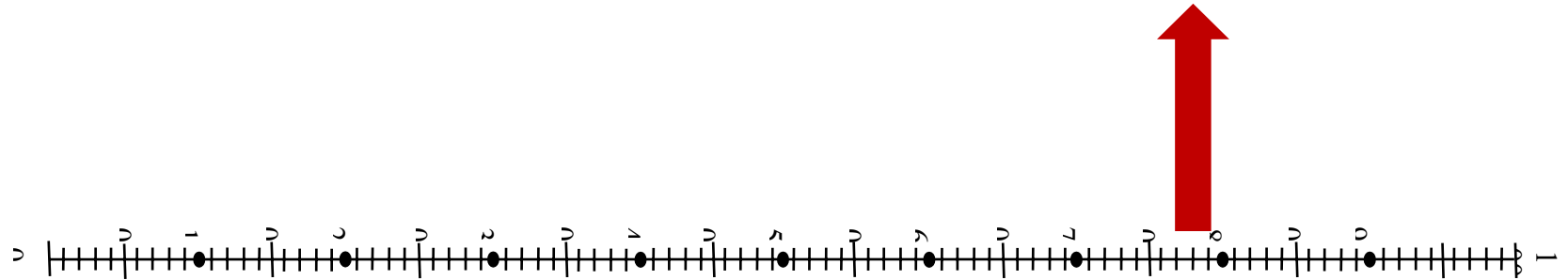
---



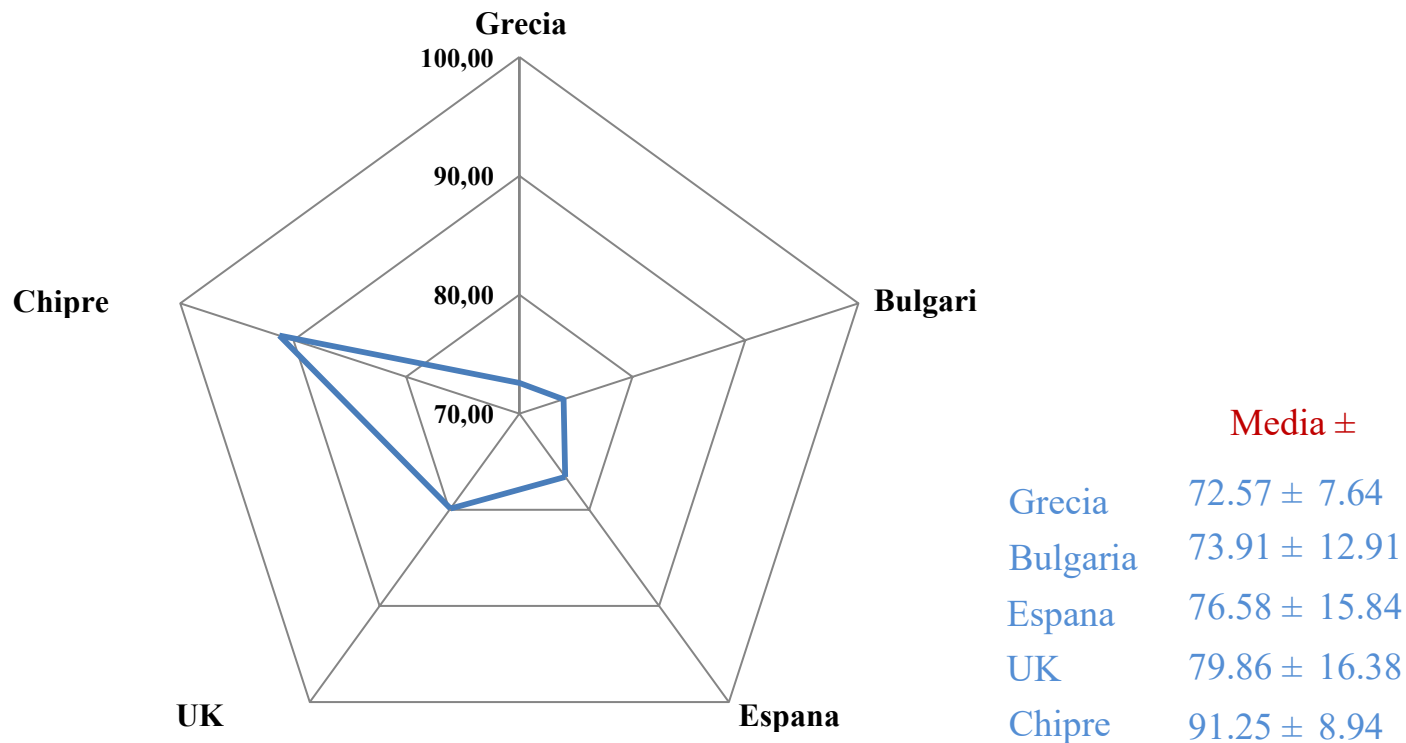
# ansiedad/ depresión por origen



Media  $\pm$  SD = 78.48  $\pm$  15.92



# Estado de salud



100 (mejor) ↗ 0 (peor)

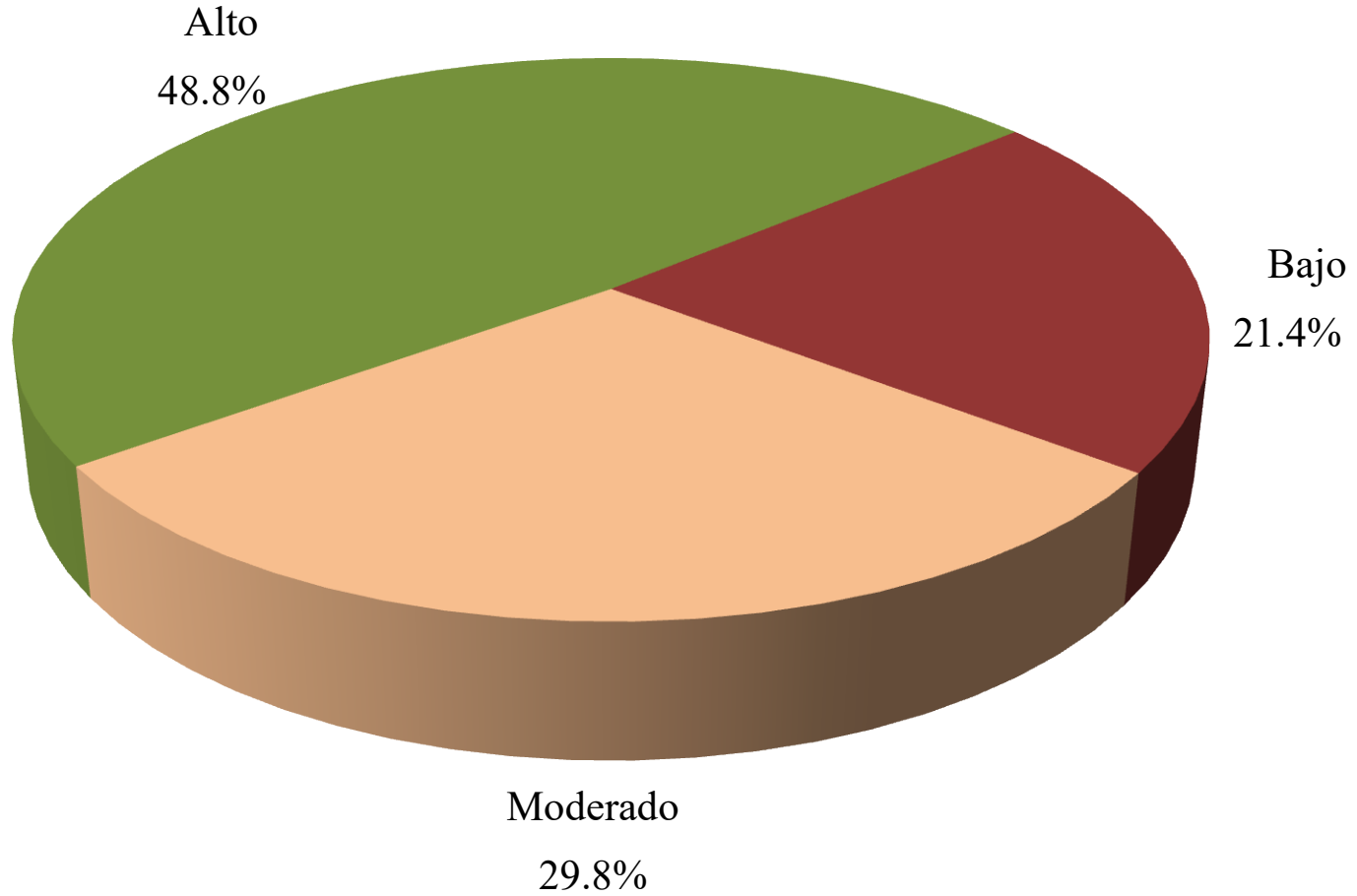
### **3. International Physical Activity**

**Questionnaire (Cuestionador de la Actividad  
Física Internacional)**

---

# Categorías de IPAQ's

---





# Categorías de IPAQ por origen

