

# ¿Qué queremos decir cuándo hablamos de recomendación de activos y actividad física?



Autoras: Ana María Carrera Noguero, Alba Gállego Royo, Marina Pola Garcia, Belén Benedé Azagra. Grupo de investigación EvaLRA.

## Introducción:

La **recomendación de activos para la salud (RA)** es la creación de mecanismos formales para realizar **derivaciones a recursos comunitarios** desde las consultas de atención primaria. Ofrecer alternativas terapéuticas no farmacológicas a los pacientes. Es un término adaptado del concepto inglés **"Social prescribing"**. Se realiza por profesionales de un centro de salud: medicina, enfermería, trabajo social, matrona, fisioterapeuta, pediatría, etc.



## Objetivos:

Conocer la evidencia científica publicada sobre recomendación de activos (o prescripción social) y actividad física.

## Métodos:

Realización de revisión de la literatura publicada en pubmed y otras plataformas. Así mismo se realizó una revisión de la literatura gris publicada.

## Resultados:

La **inactividad física** se considera un problema de salud pública, ya que la actividad física regular (AF) es importante en la prevención y el tratamiento de la enfermedad física, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, mama y cáncer colorrectal, así como condiciones de salud mental.

Los **activos** recomendados pueden incluir actividades relacionadas con el arte y la creatividad, la actividad física, el aprendizaje de nuevas habilidades, el voluntariado, la ayuda mutua, la amistad y la autoayuda, así como el apoyo con el empleo, la vivienda, el asesoramiento legal o los problemas de crianza.

La evidencia sugiere que el amplio espectro de **intervenciones de actividad física y ejercicio evaluadas** (aeróbico, fuerza, flexibilidad, rango de movimiento y entrenamiento central o de equilibrio programas, así como yoga, pilates y tai chi) son **potencialmente beneficiosas**, aunque la evidencia del beneficio es de baja calidad e inconsistente.

La actividad física y el ejercicio pueden mejorar la intensidad del dolor, así como la función física y la calidad de vida.

## Conclusiones:

La prescripción social se reconoce como un recurso vital por su potencial para impactar positivamente en la salud, mejorar los recursos individuales y comunitarios para abordar las consecuencias de problemas como la soledad y el aislamiento social, reducir las vulnerabilidades y generar apoyo social entre las personas.

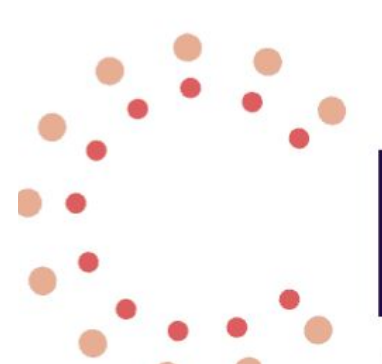
## Recursos de interés:



<https://atencioncomunitaria.aragon.es/>



Blog Salud Comunitaria (Rafa Cofiño): ¿Qué es eso la prescripción social? ¿Funciona?



**EvaLRA**

<https://evalra.com/>

Evaluación Recomendación de Activos para la Salud en Atención Primaria



Programa de Actividades Comunitaria en Atención Primaria (semFYC)

**PACAP**