



UNIDADES DE FISIOTERAPIA EN INSTALACIONES DEPORTIVAS: COORDINACIÓN DE LA ACTIVIDAD FISIOTERAPÉUTICA CON LOS DISTINTOS SERVICIOS. PROTOCOLOS CONJUNTOS

El/la fisioterapeuta es un profesional sanitario y así queda definido en el Artículo 2 de la del 21 de noviembre de Ordenación de las Profesiones Sanitarias:

· Fisioterapeutas: corresponde a los/as Diplomados/as universitarios/as en Fisioterapia la prestación de los cuidados propios de su disciplina, a través de tratamientos con medios y agentes físicos, dirigidos a la recuperación y rehabilitación de personas con disfunciones o discapacidades somáticas, así como a la prevención de las mismas.

Según Real Decreto 1001/2002, de 27 de septiembre, por el que se aprueban los Estatutos Generales del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas, podemos extraer que:

- La Fisioterapia es la ciencia y el arte del tratamiento físico, es decir, el conjunto de métodos, actuaciones y técnicas que, mediante la aplicación de medios y agentes físicos, curan y previenen las enfermedades, promueven la salud, recuperan, habilitan, rehabilitan y readaptan a las personas afectadas de disfunciones psicofísicas o a las que se desea mantener en un nivel adecuado de salud.
- El ejercicio de la Fisioterapia incluye la ejecución por el/la fisioterapeuta, por sí mismo/a o dentro del equipo multidisciplinario, de pruebas eléctricas y manuales destinadas a evaluar el grado de afectación de la inervación y la fuerza muscular, las capacidades funcionales, la amplitud de los movimientos corporales y medidas de la capacidad vital, todas ellas enfocadas a establecer el diagnóstico fisioterápico como paso previo a cualquier acto fisioterapéutico.
- Los objetivos de la Fisioterapia son promover, prevenir, mantener, restablecer y aumentar el nivel de salud y la calidad de vida de la persona. Para ello, actúa en los niveles de prevención, tratamiento y rehabilitación. La rehabilitación física constituye uno de los ámbitos de intervención característico de la Fisioterapia, orientado a facilitar la plena reinserción social de las personas afectadas de disfunciones y minusvalías.



UNIDADES DE FISIOTERAPIA EN LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES.

Según el Reglamento de la Asociación Española de Fisioterapeutas (1992) y los estatutos del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas, una de las funciones del personal fisioterapeuta es la ASISTENCIAL o Atención Directa. Consiste en la relación directa que el/la fisioterapeuta, como profesional sanitario mantiene con la sociedad enferma o sana con el fin de prevenir, curar y recuperar por medio de la actuación profesional y las técnicas propias de la fisioterapia: (prevención, EPS, diagnóstico de fisioterapia y tratamiento). Para ello, los/as fisioterapeutas en los Centros Deportivos Municipales (CDM) del Ayuntamiento de Madrid, tienen a su disposición la sala de fisioterapia.

En la actualidad, los centros deportivos municipales en los que se puedan encontrar servicio de fisioterapia son:

1. Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela.
2. Centro Deportivo Municipal Daoíz y Velarde.
3. Centro Deportivo Municipal Gimnasio Moscardó.
4. Centro Deportivo Municipal La Masó.
5. Centro Deportivo Municipal José M^a Cagigal.
6. Centro Deportivo Municipal Pradillo.
7. Centro Deportivo Municipal Plata y Castañar.
8. Centro Deportivo Municipal La Almudena (*).
9. Centro Deportivo Municipal Francisco Fernández Ochoa (*).
10. Centro Deportivo Municipal Chamartín (**).
11. Centro Deportivo Municipal Pepu Hernández (**).

(*). Gestión directa con contrato de servicios a la ciudadanía.

(**) Gestión indirecta.



Competencias de la unidad de fisioterapia

- Valoración física y de la capacidad funcional del/de la deportista dentro de su contexto deportivo.
- Diseño del plan de intervención de fisioterapia atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficacia.
- Ejecución del plan de intervención de fisioterapia, utilizando herramientas terapéuticas atendiendo a la individualidad del/de la deportista lesionado/a. Dirige y orienta el uso responsable y seguro de los dispositivos de apoyo terapéutico.
- Evaluación de la evolución del/de la deportista en el transcurso del tratamiento.
- Seguimiento de la progresión deportiva del/de la deportista tras su reincorporación a la actividad.
- Elaboración de programas y pautas de prevención de las lesiones producidas en el ámbito deportivo.
- Promoción y educación del/de la deportista en la protección de su salud. Lleva a cabo actividades educativas, de detección de riesgos y de prevención para promover y mantener la salud.
- Lleva a cabo actividades encaminadas a evitar posibles eventos adversos y aumentar la seguridad en su desempeño profesional. Acompañamiento, asistencia y tratamiento de los/as deportistas en las competiciones deportivas.

En los CDM, los/as fisioterapeutas podrán desarrollar la actividad profesional por medio de una actuación individual a través de **sesiones individuales de fisioterapia**, así como a nivel grupal y de forma comunitaria, como en el programa de **escuela de espalda**.

a) Sesiones individuales de fisioterapia

El trabajo asistencial del/de la fisioterapeuta de los CDM se establece fundamentalmente a través de sesiones individuales de tratamiento de fisioterapia, de una duración que depende del tipo de patología y los objetivos del tratamiento, no siendo nunca inferior de 30 minutos (tiempo mínimo establecido por la OMS). Las sesiones tienen un precio de 28€, existiendo bonos de 5 sesiones por un precio de 115€, con una caducidad de un año.



En la primera consulta o visita programada de las sesiones individuales de fisioterapia, el/la profesional recibirá al/a la paciente y se cumplimentará la ficha de fisioterapia que deberá incluir: datos de filiación, identificación del problema por el que acude, anamnesis, valoración inicial, objetivos terapéuticos y/o educacionales, actuaciones fisioterápicas previstas y duración prevista de la atención. Lo ideal es que el/la paciente acuda diagnosticado/a por personal médico (del Servicio de Medicina Deportiva o externo a las instalaciones deportivas), aunque no es necesario ya que debe mediar el diagnóstico fisioterápico.

El **diagnóstico fisioterapéutico** es la opinión profesional de un/a fisioterapeuta (tras una valoración funcional que incluye evaluaciones de la movilidad y la fuerza muscular, pruebas de equilibrio y coordinación, y pruebas de flexibilidad y amplitud de movimiento) sobre el estado de salud de un/a paciente, teniendo en cuenta el proceso patológico subyacente y basado en la información de referencia, datos de la historia, datos del examen físico y médico adicional y datos psicosociales. Tiene como objetivo poder establecer un programa de tratamiento en función de las necesidades observadas. El diagnóstico en fisioterapia no sustituye al diagnóstico médico, sino que lo complementa y orienta el tratamiento fisioterapéutico.

El/la fisioterapeuta elaborará y emitirá un diagnóstico fisioterápico con la intención de identificar el problema o los problemas de salud que afectan al/a la paciente, susceptibles de ser abordados desde la fisioterapia. Así, el diagnóstico fisioterápico se refiere a la identificación de deficiencias, discapacidades y a definir las capacidades de participación social que posee el/la paciente. A partir de este diagnóstico, se establecen los objetivos del tratamiento a corto, medio y largo plazo, el plan terapéutico y el pronóstico, marcando unas pautas de tratamiento (proceden del CIE, clasificación internacional de enfermedades y deficiencias de la OMS).

En las consultas programadas sucesivas se pone en práctica lo determinado en el programa de tratamiento. Una vez concluida la atención se valorará al/a la paciente y se hará constar en la historia clínica la fecha de alta, técnicas aplicadas y resultados alcanzados.

Herramientas terapéuticas de fisioterapia

- Terapia Miofascial
- Punción Seca
- Vendajes Funcionales



- Reeducción Postural Global
- Programas de propiocepción
- Programas y ejercicios funcionales específicos de cada deporte
- Hidroterapia y baños de contraste
- Diatermia
- Ondas de Choque
- Láser
- Electroterapia analgésica y antiinflamatoria
- Electroestimulación muscular
- Magnetoterapia
- Microondas
- Ultrasonido
- Parafina
- Terapias Manuales
- Osteopatía
- Kinesiotape

b) Escuela de Espalda

La escuela de espalda consiste en un programa que se imparte en un mes natural, a razón de dos sesiones semanales (normalmente 8 sesiones) teórico-prácticas, con una duración de unos 50 minutos de actividad física terapéutica, en sala y/o en piscina. Esta actividad se realiza en grupo reducido con un máximo de diez personas, y tiene un precio de 85€.

Es impartida por fisioterapeutas de los CDM y en colaboración con los/as preparadores/as físicos de los CDM en los que se desarrolla. Este programa está orientado fundamentalmente a personas usuarias con sintomatología localizada en la espalda o como prevención de su aparición, en el que se proponen pautas de autocuidado y para la adquisición de hábitos saludables, con el fin de mejorar las posturas en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).



Objetivos generales

- Aprendizaje de normas de ergonomía y ejercicios específicos dependiendo de las patologías e intereses propios de la persona usuaria, pero intentando siempre la individualización.
- Implicación por parte de la persona usuaria en su reeducación.
- Prevención y/o evitación de recidivas.
- Generar adherencia a la realización de ejercicio físico como factor clave en la mejora o mantenimiento de la salud.

Población a la que va dirigida:

- Personas con patologías de columna, pelvis y otros problemas musculoesqueléticos.
- Personas que desean aprender ejercicios del cuidado de la espalda para mantenimiento de su salud o como prevención.

Formas de acceso a la actividad de Escuela de Espalda en los CDM:

Existen 2 vías de entrada:

1.- Por indicación en la entrevista deportiva del servicio de ATP realizada por el/la preparador/a físico/a en el centro deportivo; tras la misma, la persona usuaria tendrá una entrevista clínica con el/la profesional fisioterapeuta para su valoración, tras la cual se evaluará si cumple los requisitos necesarios para poder realizar la actividad.

2.- Por indicación directa del/ de la fisioterapeuta.

Grupos y edades:

- De 5 a 8 personas en los grupos de iniciación.
- De 15 a 20 en los grupos de mantenimiento.
- La actividad está dirigida a personas adultas.



Niveles

- Nivel 1: grupo de iniciación, impartido por fisioterapeutas con el apoyo de preparadores/as físicos/as, si fuese necesario. Se trata de una actividad de educación sanitaria en la que se transmiten conocimientos sobre anatomía y funcionamiento de la espalda, así como las formas de disminuir el riesgo de padecer dolores, acortar su duración y mejorar la recuperación de la autonomía entre quienes ya los padecen.
- Nivel 2: grupo de mantenimiento, impartido por preparadores/as físicos/as, con la participación de fisioterapeutas. Orientado a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito; y/o a otras que, no necesitando pasar por el nivel anterior, vengan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías de la columna vertebral, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.

Centros Deportivos Municipales en los que se lleva a cabo:

En la actualidad, los centros en los que se desarrolla la escuela de espalda son:

1. Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela.
2. Centro Deportivo Municipal Cagigal.
3. Centro Deportivo Municipal Plata y Castañar.
4. Centro Deportivo Municipal Almudena. (*)
5. Centro Deportivo Municipal Chamartín. (**)

(*) Gestión directa con contrato de servicios a la ciudadanía.

(**) Gestión indirecta.



COORDINACIÓN DE LA ACTIVIDAD FISIOTERAPÉUTICA CON LOS DISTINTOS SERVICIOS. PROTOCOLOS CONJUNTOS

El personal fisioterapeuta de los CDM del Ayuntamiento de Madrid se debe coordinar con otros perfiles profesionales para llevar a cabo determinados programas. Lo ideal es que, al integrarse en un equipo multidisciplinar, se haga siempre de acuerdo con las premisas de la interdisciplinariedad: respeto a la capacidad, autonomía y responsabilidad de cada disciplina y teniendo siempre en cuenta que estos actos no se refieren exclusivamente a los aspectos técnicos sino también a los relacionales y sociales:

1. Asesoramiento técnico-deportivo personalizado (ATP).
2. Acondicionamiento cardiovascular (en los CDM en los que coinciden servicio de medicina deportiva y de fisioterapia).
3. Acondicionamiento cardiopulmonar.
4. Escuela de espalda.
5. Ejercicio físico y dolor crónico.
6. Ejercicio físico y patología crónica.

1.- Asesoramiento Técnico-deportivo Personalizado (ATP)

Se trata de un programa que se desarrolla para:

- Dar respuesta de forma personalizada a cualquier duda o necesidad relacionada con el desarrollo de la práctica de actividad física, ejercicio físico y/o deporte.
- Orientar a una persona usuaria en la iniciación a la práctica deportiva de manera que ésta resulte lo más beneficiosa y adaptada posible para su salud y su forma de vida; siendo, por tanto, una herramienta que nos permite integrar los programas deportivos de la forma más optimizada posible.

Atendido y desarrollado por personal técnico de las áreas deportiva y/o sanitaria, altamente cualificado. Este servicio se ofrece como complemento a todo el Servicio Deportivo Municipal, sin sujeción a precio público (es decir, gratuito). No presenta características preestablecidas de duración de la atención, por entender que es un servicio de mejora de la atención a la ciudadanía



y no una actividad o uso en sí mismo. Este servicio se puede considerar como la puerta de entrada a todos los servicios deportivos que se desarrollan en un centro deportivo.

Se realiza de forma presencial y lo llevan a cabo preparadores/as físicos/as que, además de desarrollar los contenidos deportivos, integrarán y coordinarán la participación profesional multidisciplinar (con el personal sanitario de medicina, enfermería y fisioterapia) y se encargarán del posterior seguimiento de la persona.

Los/as fisioterapeutas colaboran en la Entrevista Deportiva, ofreciendo apoyo profesional multidisciplinar en busca de la mejora de la condición física y de la salud de la persona. Existe un diagnóstico y un plan de trabajo personalizado; y en él, se debe de inspirar, fortalecer e involucrar a la persona interesada para su transición hacia el plan de ejercicio físico que ha de emprender.

La posterior inscripción de la persona usuaria en un programa o servicio deportivo municipal llevará aparejado su correspondiente precio público (Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, por el que se establecen los precios públicos por la prestación de servicios en Centros Deportivos y Casas de Baños).

Está dirigido a:

- Personas que manifiestan dudas o desconocimiento sobre los contenidos de las actividades deportivas ofertadas.
- Personas que tienen dudas sobre lo que quieren, lo que pueden o lo que deben hacer en función de sus características físicas y de salud.
- Personas que se interesan por una actividad, en la que no existen plazas disponibles y desean encontrar una alternativa.
- Personas que demandan orientación para la participación en los programas de clases dirigidas o práctica deportiva autónoma que mejor se ajuste a sus necesidades.
- Madres y/o padres que quieren una consulta deportiva especial, en relación con sus hijos o hijas.
- Personas pertenecientes a grupos especiales que necesitan cumplir este requisito para incorporarse a un servicio deportivo municipal:
 - Personas a las que el ejercicio físico les ha sido prescrito por un/a profesional sanitario/a.
 - Personas mayores de 65 años.



- Personas con discapacidad.
- Personas derivadas de servicios sociales.

Objetivos:

1. Ofrecer un lugar de atención continua ante cualquier duda deportiva.
2. Valorar la condición física y de la salud para la incorporación a la práctica deportiva.
3. Favorecer la iniciación a la actividad de nuevas personas atendiendo a sus características físicas y de salud, incluidas las personas pertenecientes a grupos especiales.
4. Ser puerta de entrada de la prescripción de actividad y ejercicio físico (receta deportiva).
5. Evitar el abandono de la práctica deportiva.
6. Diversificar las opciones para la práctica deportiva.

2.- Acondicionamiento cardiovascular (cuando en un CDM existan servicio de medicina deportiva y de fisioterapia)

La Organización Mundial de la Salud define la Rehabilitación Cardíaca como el "Conjunto de actividades necesarias para asegurar a los enfermos del corazón una recuperación y readaptación de su condición física, mental, social y laboral óptima, que les permita ocupar por sus propios medios un lugar tan normal como les sea posible en la sociedad".

La rehabilitación cardíaca es un programa diseñado para conseguir mejorar o restablecer en la medida de lo posible, la salud cardiovascular tras un evento cardíaco, es decir, recuperar una forma de vida lo más normal, y tan pronto como sea posible, tras el reconocimiento del trastorno, o adaptarse a las limitaciones impuestas por éste. Se estructura en 3 fases:

- Fase I que es la fase hospitalaria inmediatamente posterior a la fase aguda, tras la estabilización clínica.
- Fase II en la que se realizan las intervenciones tras el proceso agudo (tras el alta hospitalaria) en las unidades de rehabilitación cardíaca, con el objetivo de estabilizar y mejorar clínicamente al paciente.



- Fase III de mantenimiento, en la que se propondrá actividad física dirigida o de forma autónoma de por vida, en el cual es el propio paciente el que selecciona o programa su actividad física.

En los CDM del Ayuntamiento de Madrid se lleva a cabo exclusivamente el apartado de acondicionamiento o entrenamiento físico de la rehabilitación cardíaca, bajo el programa de ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR. Se trata de una *Fase III modificada*, en la cual el paciente ya dado de alta de la rehabilitación cardíaca hospitalaria está bajo la supervisión del personal sanitario adscrito al Servicio de Medicina Deportiva, que pauta el ejercicio a realizar y valora las variaciones e incrementos en los mismos.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo:

- Nivel 1: consiste en la aplicación del programa de acondicionamiento cardiovascular individualizado, tras valoración por el personal de medicina, a personas con patología indicada, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no pueden realizarlas inicialmente en grupos normalizados. El objetivo final es alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Se lleva a cabo por el personal de medicina, enfermería y fisioterapia (cuando exista este perfil profesional en el CDM) adscrito a los servicios deportivo-sanitarios de los centros deportivos municipales, contando cuando proceda con la participación de personal preparador físico.

La función de los/as profesionales de fisioterapia consiste en colaborar en el diseño, adaptación y adecuación del programa de ejercicios, así como en que el entrenamiento se realice de forma adecuada dentro de sus competencias; siempre que se cuente con profesional fisioterapeuta en el CDM en cuestión.

- Nivel 2: orientado a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que acudan con prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no pueden o deban realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.



Es desarrollado por personal preparador físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia (en su caso) de los servicios deportivo-sanitarios de los centros deportivos municipales.

3.- Acondicionamiento cardiopulmonar

La rehabilitación pulmonar o respiratoria (RR) es un concepto terapéutico bastante amplio. La American Thoracic Society y la European Respiratory Society lo definen como una "intervención integral basada en una evaluación exhaustiva del/de la paciente, seguida de terapias adaptadas que incluyen, entre otros, entrenamiento con ejercicios, educación y cambio de comportamiento, diseñados con el fin de mejorar la condición física y psicológica de las personas con enfermedades respiratorias crónicas y de promover la adherencia a largo plazo a comportamientos que mejoren la salud".

Este programa se estructurará en 2 fases:

- Fase 1: 24 sesiones de tratamiento ambulatorio hospitalario, 2 ó 3 días por semana.
- Fase 2: continuación del tratamiento en los CDM del Ayuntamiento de Madrid. Se tratará de una fase de mantenimiento, acondicionamiento o entrenamiento físico, en la que, una vez finalizada la fase 1, se propondrá al/a la paciente un programa de actividad física supervisada por el personal sanitario del CDM (medicina, enfermería y fisioterapia) que pautará el ejercicio a realizar, así como las variaciones e incrementos del mismo; contando cuando proceda con la participación de personal preparador físico.

En esta fase se podrán distinguir dos niveles de trabajo:

- Nivel 1: adscrito al servicio de medicina deportiva del CDM. Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiopulmonar individualizado, tras valoración por el personal de medicina, a personas con alguna enfermedad del sistema cardiorrespiratorio que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no pueden realizarlas inicialmente en grupos normalizados. El objetivo final es alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.



Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios deportivo-sanitarios de los centros deportivos municipales, contando cuando proceda con la participación de personal preparador físico.

La función de los/as profesionales de fisioterapia, consiste en colaborar en el diseño, y adaptación y adecuación del programa de ejercicios, así como en que el entrenamiento se realice de forma dentro de sus competencias.

- Nivel 2: Orientado a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que vengan con prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiopulmonar, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no pueden realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Perfil profesional: personal preparador físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

El/la fisioterapeuta trabajará por objetivos individuales:

- Elongaciones musculares analíticas (posturales): en cada paciente y en todas las sesiones se practicarán los ejercicios destinados a desarrollar o mantener un patrón postural adecuado. Se deberá corregir la anteversión de hombros por acortamiento de pectorales y la debilidad muscular en abductores de la cintura escapular. Los ejercicios de flexibilidad y aumento del rango articular, deben ser componentes imprescindibles; a mantener y/o mejorar durante el programa.
- Fisioterapia respiratoria: el objetivo principal será reducir la obstrucción bronquial y evitar disfunciones respiratorias. Se agruparán los ejercicios en tres categorías:
 - Técnicas de permeabilización vía aérea o aclaramiento mucociliar (TAM). Flutter.
 - Técnicas de control respiratorio: ventilación lenta controlada, respiración con espiración con los labios fruncidos, ventilación dirigida, movilizaciones torácicas, técnicas de control



ventilatorio en las ABVD.

- Técnicas de relajación: en el paciente EPOC contribuyen a reducir la tensión muscular en los músculos accesorios del cuello y cintura escapular, así como a disminuir el coste energético de la respiración y la ansiedad producida por la disnea; promoviendo con ello, la sensación de bienestar.

4.- Escuela de Espalda

En este programa, descrito con anterioridad, se establecen 2 niveles posibles de trabajo para la consecución de los objetivos, por lo que la imbricación entre los/as profesionales fisioterapeutas y preparadores/as físicos/as debe ser importante. Así, la circulación entre los dos niveles debe favorecer la optimización de los recursos de fisioterapia y la correcta atención de la posible lista de espera; permitiendo que las personas alcancen el cumplimiento de los objetivos del programa, así como la transición adecuada a los programas de actividad dirigida normalizada.

5.- Ejercicio físico y dolor crónico

Actividad dirigida a pacientes con dolor crónico que persigue la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de la persona, a través de sesiones de ejercicio físico de intensidad moderada.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de las personas usuarias.

- Nivel 1: a cargo del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios, con la participación de personal preparador físico. Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento físico bajo supervisión y control por el personal sanitario de los servicios de medicina deportiva y de fisioterapia del centro deportivo, a personas con dolor crónico.

El objetivo final es alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física grupal. El acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.



- **Nivel 2:** a cargo de los servicios deportivos, personal deportivo con la participación del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de los centros deportivos municipales. Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, **acudan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por dolor crónico** que precisan practicar ejercicio físico moderado para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. El objetivo final es alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal preparador físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

6.- Ejercicio físico y patología crónica

Actividad dirigida a pacientes con alguna patología crónica (cáncer, esclerosis múltiple, párkinson, etc.) que tiene por finalidad mejorar los efectos secundarios de los tratamientos, prevenir la recidiva y aumentar la esperanza de vida de las personas que lo padecen. Persigue la mejora de todas las capacidades físicas, que van a contribuir a un aumento de la energía vital, la autoestima, la funcionalidad y en definitiva de la calidad de vida y el bienestar.

En este programa se distinguirán dos niveles de trabajo:

- **Nivel 1;** consiste en la aplicación de un programa individualizado, bajo supervisión y control por el personal sanitario del centro deportivo, a personas que habiendo superado el proceso hospitalario precisan practicar actividades físicas para recuperar sus capacidades físicas y no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.



Perfil profesional: a cargo del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios con la participación de personal preparador físico.

- Nivel 2: orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que vengan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por factores de riesgo o patología crónica (cáncer, esclerosis múltiple, párkinson, etc.), que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: a cargo del personal preparador físico de los servicios deportivos con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.