

## **El centro de Salud de Aiete se incorpora al programa PIZTU de orientación y asesoramiento para la actividad física**

*De este modo, el programa destinado a impulsar la actividad física de personas poco activas finaliza su implantación en todos los barrios*

El programa PIZTU organizado por Donostia Kirola en colaboración con Osakidetza ya ha finalizado su implantación en todos los barrios de Donostia, con la reciente incorporación al servicio del nuevo Centro de Salud de Aiete y el Polideportivo Etxadi.

El programa PIZTU! Es un servicio de prescripción, orientación y asesoramiento para la práctica de actividad física dirigido a personas poco activas. Con este programa se busca impulsar la práctica de actividad física en personas inactivas, con el objetivo de mejorar su salud y su calidad de vida.

A través de este programa, el personal médico o de enfermería de estos centros prescribe a los pacientes la conveniencia de realizar actividad física ("receta deportiva") y les derivan hacia el orientador de Donostia Kirola que, además de atender en los polideportivos, realiza también su labor en los propios centros de salud por las mañanas. Posteriormente, se realiza un seguimiento del paciente durante 12 meses para valorar su adherencia a la actividad física prescrita.

### **Datos sobre el Programa PIZTU**

El Programa PIZTU se puso en marcha en 2017 de forma experimental en el barrio de Intxaurreondo y se ha ido extendiendo de forma progresiva a todos los barrios y centros de salud de la ciudad. La última incorporación ha sido la del nuevo Centro de Salud de Aiete.

Desde el inicio del programa, más de 700 personas han recibido la prescripción médica para realizar actividad física o deportiva (receta

deportiva), de las cuales el 70% mantienen una práctica deportiva regular. De estas personas, el 66% son mujeres y el 75% mayores de 50 años.

Entre las patologías más comunes que presentan están la obesidad (30%), la hipertensión (28%) la diabetes (15%) y la artrosis (12%).

Los resultados de los tests de seguimiento que el orientador realiza a estas personas demuestran los beneficios de este servicio. Así, si antes de acudir al mismo el 75% de las personas participantes mostraban un MET (unidad de medida del índice metabólico: cantidad de energía que consume un individuo en situación de reposo) inferior a 300, a los seis meses de participar en el programa sólo un 15% mantiene este índice por debajo de esa barrera de 300.

Además, el test de fragilidad realizado, muestra que desciende en un 21% el riesgo de sufrir caídas, que, en personas de estas edades son una de las causas que pueden generar lesiones graves.

En el marco de este programa, también se han creado los denominados "grupos de salud", formados por personas con patologías concretas que realizan una actividad física regular y controlada, lo que repercute muy positivamente en la evolución de sus patologías.

Donostia Kirola destina anualmente un presupuesto de alrededor de 80.000€ para financiar este programa.