

ACTIVIDAD FÍSICA EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Vía clínica estándar para consejería de actividad física en Atención Primaria de Salud

A

EVALUACIÓN

¿A quién evaluar?

Toda persona adulta (≥ 18 años) que consulta en APS, con o sin ENT, independientemente del motivo.

Definiciones

- Una actividad de intensidad moderada es aquella que aumenta nuestro ritmo cardíaco y nos hace respirar más rápido.
- La actividad de intensidad vigorosa nos hace respirar fuerte y rápido.

Ejemplos

TABLA 1. Actividad física por nivel de intensidad (OMS)

Nivel	Ejemplos	Mientras lo hace:
Ligera	Caminar lento, tareas domésticas suaves.	Puede cantar
Moderada	Caminar rápido, bicicleta suave, baile.	Puede hablar
Vigorosa	Correr, subir pendientes, deportes intensos.	Se dificulta hablar

1. Pregunta (frecuencia, tiempo e intensidad)

¿Cuántos **días a la semana** realiza **actividad física moderada** sea en el trabajo, al moverse, o por recreación?

¿Cuántos **días a la semana** realiza **actividad física vigorosa**?

¿Cuántos **minutos** en promedio **por día**?

¿Cuántos **minutos** en promedio **por día**?

2. Calcula

Moderada: Días x minutos + Vigorosa: Días x minutos x 2 = Total de **minutos por semana** de actividad moderada

3. Clasifica

Insuficiente: <150 min/semana moderada.

Suficiente: ≥ 150 min/semana de actividad moderada.

Alta: >300 min/semana de actividad moderada.

B

CONSEJERÍA

Intervenir siempre – breve, clara, no punitiva, estructurada y personalizada. Ofrecer consejería en cada contacto con APS.

- Ofrecer consejería en cada contacto con APS
- Adaptar el mensaje a edad, comorbilidades, capacidad funcional y contexto
- Derivar a fisioterapia o medicina del deporte solo cuando sea necesario.

- Caminar a paso rápido
- Subir escaleras
- Actividades activas en el hogar, trabajo o transporte
- Ejercicios de fuerza con el propio peso.

No se requieren gimnasios ni equipamiento, cuando no estén disponibles.

C

SEGUIMIENTO Y AUTOMANEJO

Sostener el cambio en el tiempo

Todo el equipo de APS (personal médico, enfermería y agentes comunitarios) puede **iniciar, reforzar y dar seguimiento** a la consejería en actividad física.

Registro clínico

- Registrar nivel de actividad física y recomendación en la historia clínica.
- Ajustar metas en cada contacto.

Apoyo al automanejo

Ofrecer herramientas digitales (Apps, SMS o QR) y grupos o programas de actividad física cuando estén disponibles.

Monitorear frecuencia, tiempo e intensidad.

¿Algún cambio?

- Sin progreso
- En progreso
- Alcanzado

TABLA 2. Recomendaciones según ENT

Condición	Recomendación clave	Precauciones
Hipertensión	Actividad aeróbica + ejercicios isométricos.	Evitar Valsalva
Diabetes	Aeróbica + fuerza 2 - 3 días / semanas.	Vigilar hipoglicemia
Cáncer	Actividad física adaptada, progresiva.	Ajustar a fatiga extrema
EPOC	Caminar + ejercicios respiratorios.	Pausas frecuentes

Mensajes Clave

- La actividad física:
 - reduce la presión arterial, mejora el control metabólico y la salud mental.
 - potencia el tratamiento farmacológico y reduce el riesgo cardiovascular global.
- Cada movimiento cuenta.**