

# PRESCRIPCIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA



**Dr. Carles Pardo Fonfría.**

Metge de Família. ABS Manresa-4.

SAP Bages- Berguedà- Solsonès.

Gerència Territorial Catalunya Central.

Institut Català de la Salut.



16 de novembre de 2017

# Persones amb problemes cardíacs

- Home 52 anys amb SCAEST i ficat Stent. Ha fet RHB cardíaca i donat d'alta amb doble antiagregació i B-blocs.
- Dona 62 anys amb HTA controlada amb IECA+Diürètic i ACxFA amb Acenocumarol.
- Home 58 anys amb Àngor estable i tractat amb Verapamil i AAS 100mg.
- Dona 72 anys amb I.C. sistòlica tractada amb B-bloc i IECA, NYHA Classe II.
- Home 66 anys amb BAV 3<sup>o</sup> grau i marcapàs definitiu.
- Dona 68 anys amb Estenosi aòrtica moderada i creixement discret del V.E.

# Persones amb problemes cardíacs

- Si eren persones sedentàries que no solen fer el mínim recomanat per l'OMS, quines recomanacions sobre activitat i exercici físic els hem de donar?
- Quines activitats tenen que evitar fer?
- Quines precaucions tenen que adoptar?

# Esportistes sans, nens, adolescents i adults

- Noi 17 anys que ve perquè necessita que li omplim un document, que aporta del seu Club esportiu de futbol, per poder jugar el campionat de la seva categoria.
- Noia 25 anys, sense cap malaltia ni tractament i que sol ser esportista, que s'ha apuntat a una maratón i li demanen un certificat mèdic per poder fer-la.
- Home 32 anys, sense cap malaltia ni tractament, amb hàbits sedentaris i que ens diu que vol fer una carrera popular de 10 Km.

# Esportistes sans, nens, adolescents i adults

- Els metges d'atenció primària podem omplir aquests documents o certificats?
- En cas de no poder, a on els tenim que dirigir?
- A centres públics, privats, a Althaia?
- Quins consells i proves tenim que demanar a persones una mica sedentàries abans que facin carreres populars?
- Quines activitats d'entrenament previ els tenim que recomanar?

# Persones grans o amb malalties cròniques

- Dona 62 anys, DM2 tractada amb Metformina i Sulfinilurea.
- Home 45 anys, DM1 tractat amb Insulina lenta i bolus de ràpida abans dels àpats.
- Home 58 anys, Dislipèmic tractat amb estatina.
- Dona 45 anys, Asmàtica tractada amb B-2 llarga durada, corticoides i B-2 curta durada de rescat.
- Home 67 anys, MPOC tractat amb Tiotropi i B-2 llarga durada.
- Dona 74 anys, gonartrosi i coxartrosi tractada amb Paracetamol.

# Persones grans o amb malalties cròniques

- Home 67 anys, lumbàlgia crònica amb artrosi de columna i protusió discal L4-L5, tractat amb Paracetamol+Tramadol.
- Dona 73 anys, osteoporosi i tractada amb Calci i bifosfonats setmanals.
- Dona 52 anys, fibromiàlgia i tractada amb Duloxetina i Pregabalina.
- Home 58 anys, IMC= 38 i hàbit sedentari, tractat només amb dieta hipocalòrica.

# Persones grans o amb malalties cròniques

- Quines recomanacions sobre activitat física i exercici els hi podem fer?
- Quins consells els hi tenim que donar?
- Quines precaucions s'han de tenir en compte?
- Quina supervisió hem de fer?



## Persones amb problemes cardíacs

Dra. Vanessa Martínez García.

Cardiòloga. Servei de Cardiologia.

Hospital Sant Joan de Déu de Manresa (Althaia).



## Esportistes sans, nens, adolescents i adults

Dra. Carme Comellas Berenguer

Traumatòloga i Especialista en Medicina de l'Esport.

Clínica Sant Josep de Manresa. (Althaia).



## Persones grans o amb malalties cròniques

Dra. Anna Ruiz Comellas

Metgessa de Família.

CAP Sant Joan de Vilatorrada. (ICS)

