

Prentsa oharra

Nota de prensa



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN

Kiroletako eta Bizitza Osasungarriko Zinegotzigoa
Concejalía de Deportes y Vida Saludable



DONOSTIA KIROLA ARRANCA EL CURSO CON EL PROGRAMA PIZTU!

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

Este programa, liderado y coordinado por Donostia Kirola, se desarrolla en colaboración con Osakidetza y ya está implantado ya en todos los centros de salud de la ciudad.

A través de PIZTU!, el personal médico o de enfermería de estos centros prescriben 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.

Este programa pionero se puso en marcha en 2017 y ha sido el modelo para la implantación de servicios similares en los otros municipios de Euskadi.

El concejal de Deportes, Iñaki Gabarain, ha destacado que “en el curso 2023/24, más de 750 personas fueron derivadas a una primera cita y el total de personas atendidas superó las 3.000. Durante los primeros nueve meses de 2024 estas cifras ya se han superado, lo que demuestra el continuo crecimiento del programa. El 70% de estas personas consiguen mantener una práctica

Prentsa oharra

Nota de prensa



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

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.

Extensión a los centros de salud mental de San Sebastián

En el año 2021 se extendió el programa Piztu también a los diferentes centros de salud mental existentes en la ciudad, tras el acuerdo con la Red de Salud Mental Extrahospitalaria de Gipuzkoa.

Son varias las investigaciones que analizan los efectos de la actividad física en los pacientes con enfermedad mental, demostrando que el ejercicio físico puede tener efectos positivos sobre gran cantidad de variables de salud y condición física. Hay que tener en cuenta que las personas con trastornos mentales muestran niveles más bajos en las variables de la condición física relacionadas con la salud y la composición corporal. Los altos niveles de sedentarismo, unidos al consumo de cierto medicamentos por parte de estas poblaciones, provocan altas tasas de sobrepeso y obesidad encontrando también un gran número de sujetos con síndrome metabólico, aumentando así su tasa de mortalidad y recortando su esperanza de vida.

Grupos de salud

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.

Anualmente más de 400 personas participan en alguno de estos grupos

Donostia Kirola destina anualmente un presupuesto de alrededor de 100.000€ para financiar este programa. A pesar de ser una aportación económica considerable, desde Donostia Kirola y Osakidetza se considera un programa estratégico, no en vano, de acuerdo con los últimos estudios, por cada euro invertido en programas de actividad física se ahorran 15€ en gastos médicos.