PRESCRIPCIÓN DEL RECURSO PASEO EN GRUPO DESDE LOS CENTROS DE SALUD PLASENCIA 2025/2026

Gerencia del Área de Salud de Plasencia

OBJETIVO PRINCIPAL

Mejorar la salud física, mental y social de las personas mayores de 70 años mediante la promoción de la actividad física regular y el fortalecimiento del vínculo comunitario, el voluntariado, así como promover un espacio de educación para la salud y potenciar el autocuidado.

POBLACIÓN DIANA

Personas **mayores de 70 años** no dependientes.

1. Criterios de inclusión

- Mayores de 70 años de los centros de salud de Plasencia
- Presentan Barthel **(ANEXO I)** mayor o igual a 90 y Frail **(ANEXO II)** menor o igual a 3
- Que firmen el consentimiento informado **(ANEXO III)**

2. Criterios de exclusión

- Personas que tengan por recomendación médica no practicar ejercicio (problemas respiratorios, cardíacos graves u otros que impidan participar en los paseos grupales)
- Personas que no puedan llegar por sí mismas al lugar de inicio del paseo.
- Personas dependientes o con demencia y con problemas degenerativos del sistema nervioso graves que impidan la participación en el programa.
- Personas que no firman el consentimiento informado.

CONTENIDOS

Están previstas 21 jornadas de paseos en grupo, los **jueves** indicados a las **12 h** excepto que coincida con festivos o que las condiciones climatológicas lo impidan.
Los nuevos veteranos recibirán a los nuevos paseantes de la semana a las 11.45 h.
Los paseos se iniciarán el **23 de octubre de 2025** y está previsto que finalicen el **29 de abril de 2026**.

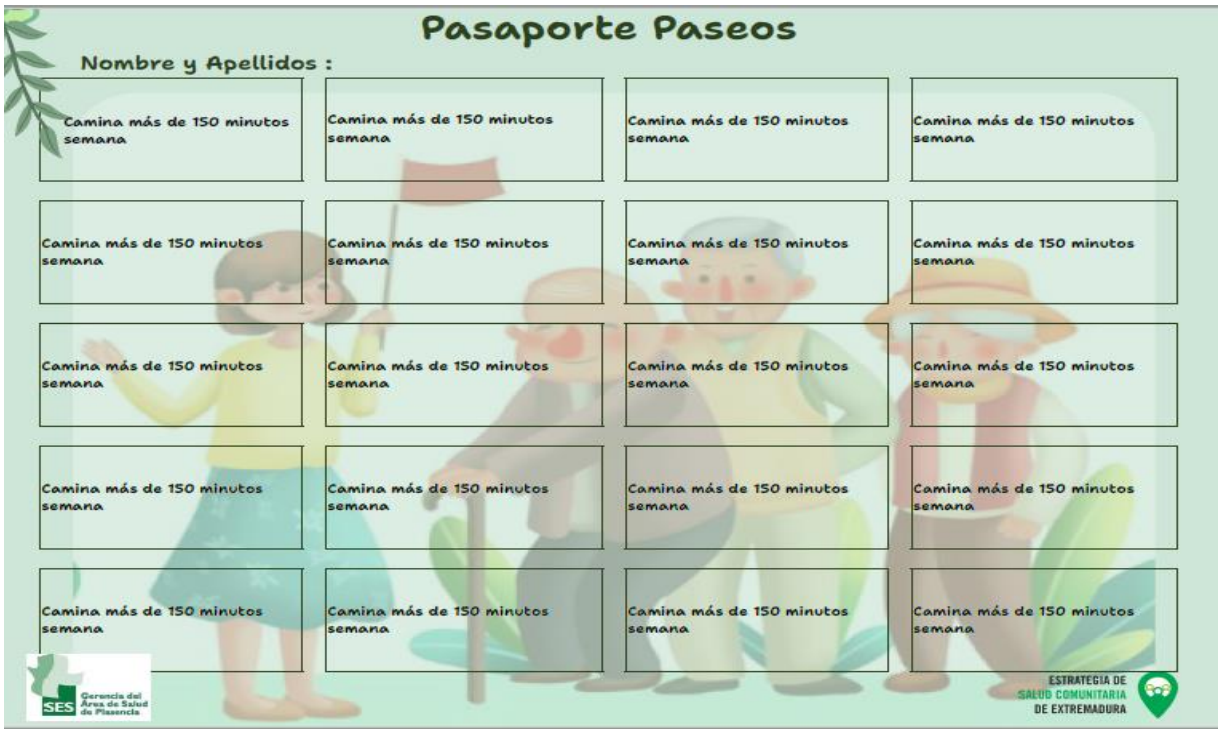
ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

11.45 h Acogida de nuevos paseantes (por el grupo veterano/núcleo**)**
12 – 12,05 h Sello del Pasaporte de paseo (voluntarios y veteranos)
12.05 – 12.15 h Tabla ejercicios multicomponentes (estiramiento, fuerza, equilibrio)
12.15 – 12.50 h Paseo
12.50 – 13 h Píldora formativa

En cada jornada se hará una *píldora formativa* sobre temas de salud y autocuidados:

- *ARTROSIS (GENERALIDADES)*
- *RUEDA DE EJERCICIOS MULTICOMPONENTE*
- *EJERCICIOS ARTROSIS CERVICAL*
- *EJERCICIOS ARTROSIS MIEMBRO SUPERIOR (INCLUYE RIZARTROSIS)*
- *ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES*
- *OBESIDAD*
- *NUTRICIÓN. DIETA MEDITERRÁNEA.*
- *INFECCIONES RESPIRATORIAS*
- *INSUFICIENCIA CARDIACA*
- *HIPERTENSIÓN*
- *DIABETES*
- *EJERCICIOS ARTROSIS CADERA*
- *DISLIPEMIA*
- *INSUFICIENCIA RENAL*
- *GESTIÓN DE LAS EMOCIONES*
- *POLIMEDICACIÓN*
- *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN*
- *RECURSOS SOCIALES*
- *PROTECCIÓN SOLAR Y LAVADO DE MANOS*
- *RECURSOS SOCIALES*

RECURSOS HUMANOS

El grupo contará con un equipo multidisciplinar de sanitarios y no sanitarios y personal de apoyo (colaboradores, responsables de salud comunitaria, grupo de veteranos, profesionales de EAP, profesionales sanitarios jubilados, etc.)

RECETA DE PRESCRIPCIÓN