KALITATEAREN EUROPAR ASTEA /SEMANA EUROPEA DE LA CALIDAD

Atención y auto-gestión de los determinantes de la salud

Gonzalo Grandes Odriozola

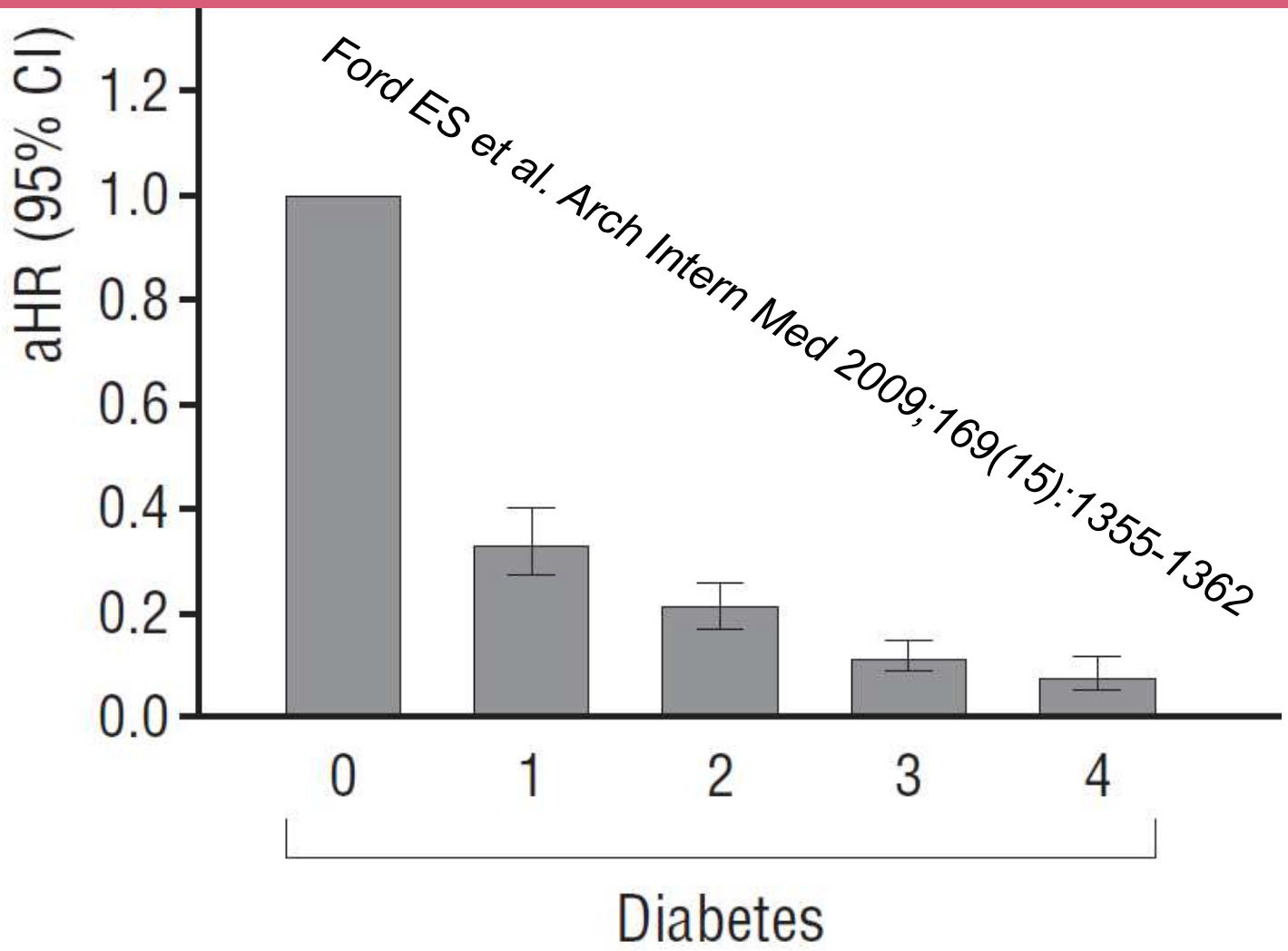
Jefe de la Unidad de Investigación de Atención Primaria – Bizkaia

Subdirección de Asistencia Sanitaria, Osakidetza

QUIEN MANEJA
TU VIDA ERES TÚ
EuroMillones
LA LIBERTAD
ES EL PREMIO
VIERNES 15
DE NOVIEMBRE
BOTE ESPECIAL
100
MILLONES

Incidencia de diabetes según el nº de hábitos saludables (no fumar, actividad física, alimentación e IMC<30)

personas a riesgo=23.153, 35-65 años, seguimiento=7.8 años, ajustado por edad, sexo y clase social *EPIC–Potsdam 1994-2006*



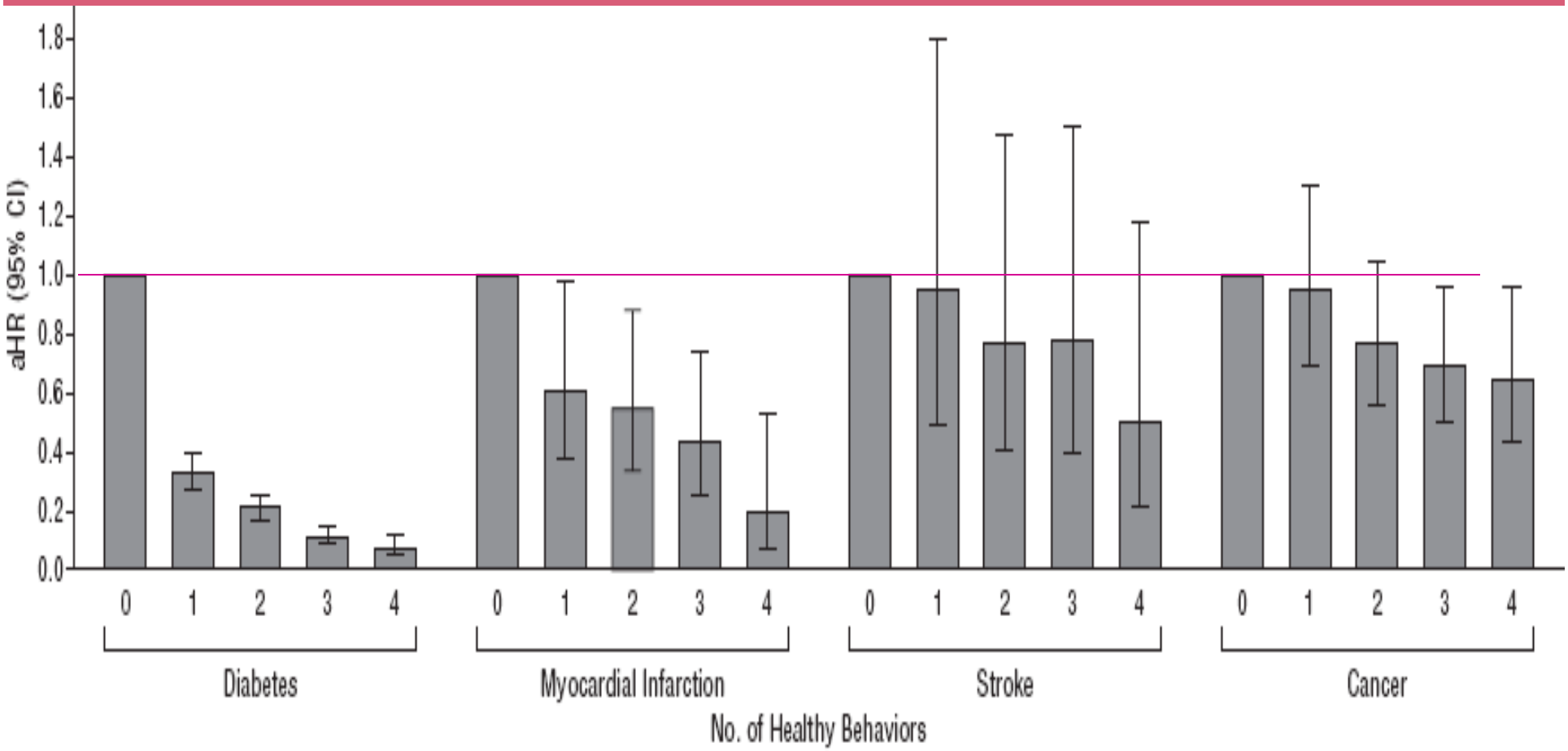
Ford ES et al. Arch Intern Med 2009;169(15):1355-1362

Incidencia enfermedades crónicas, según nº de hábitos saludables

(no fumar, actividad física, alimentación e IMC<30)

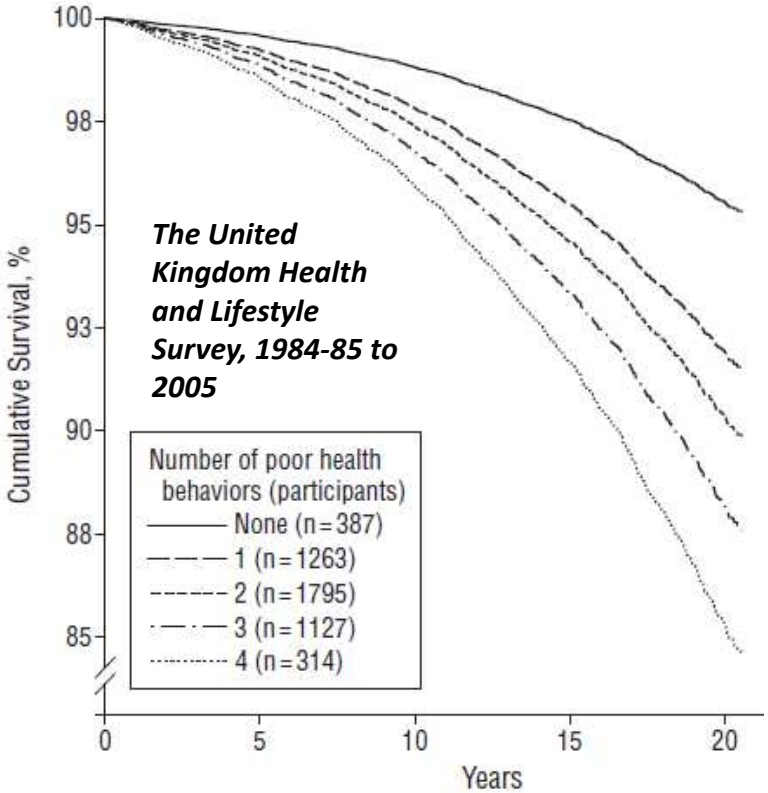
personas a riesgo=23.153, 35-65 años, seguimiento=7.8 años, ajustado por edad, sexo y clase social

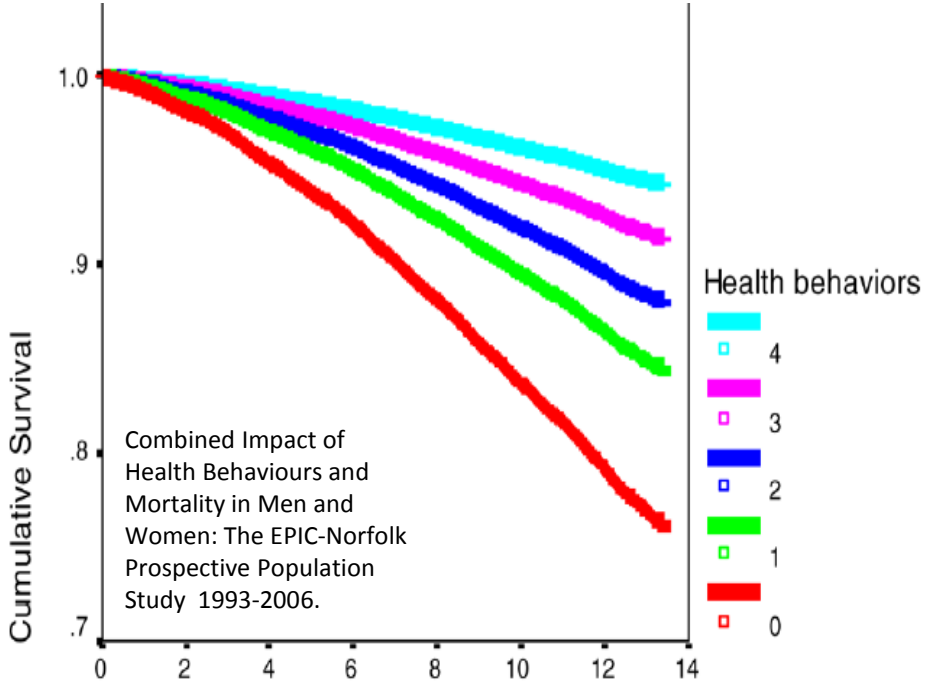
EPIC–Potsdam 1994-2006

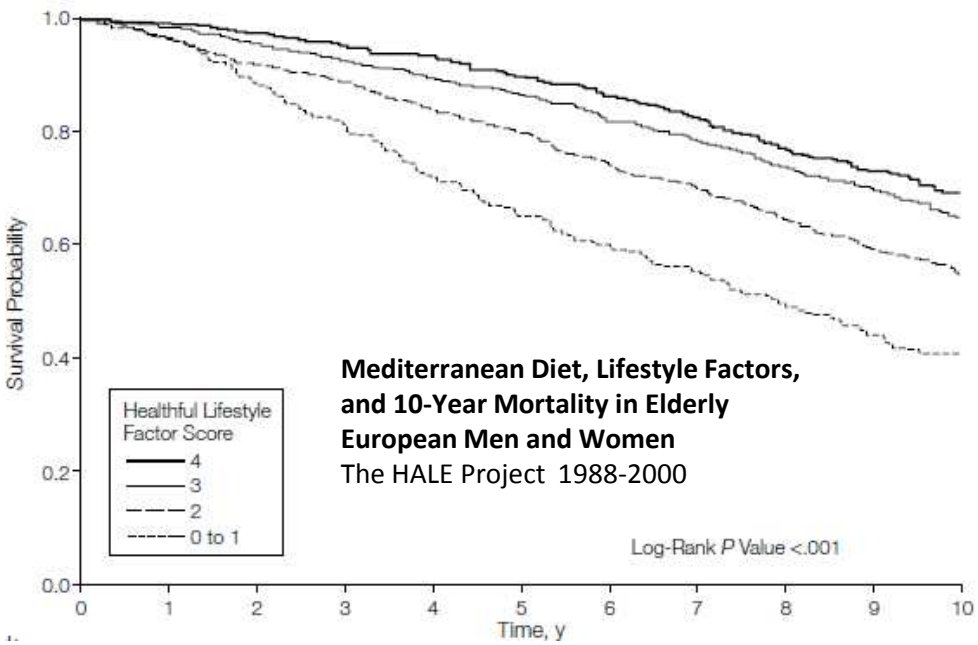


Ford ES et al. *Arch Intern Med 2009*

Curvas de supervivencia según nº de hábitos saludables en diferentes estudios de cohortes

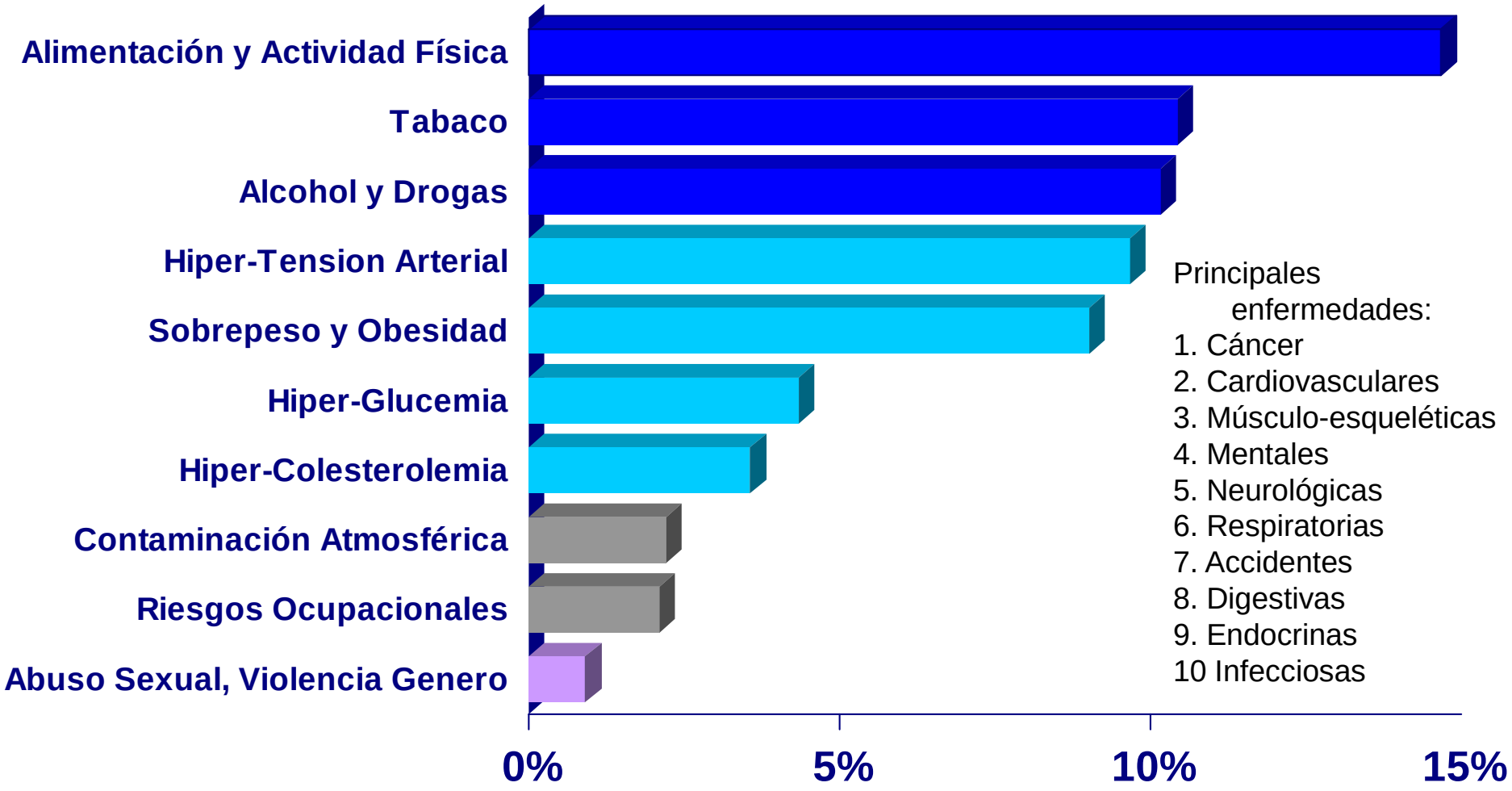






% Años de Vida Ajustados por Discapacidad (DALYs) Atribuibles a los 10 Principales Determinantes de la Salud

Europa Occidental. Global Burden of Disease Study 2010



Basado en: Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. ***The Lancet*. 2012 Dec 13; 380: 2224–2260.**

Fuente de datos: http://ghdx.healthmetricsandevaluation.org/global-burden-disease-study-2010-gbd-2010-data-downloads

"Si buscas resultados distintos,

no hagas siempre lo mismo"

Albert Einstein

PVS
PRESCRIBE VIDA SALUDABLE

Optimización de la promoción de la salud en APS

Gonzalo Grandes, Alvaro Sánchez, Haizea Pombo, Josep M Cortada, Catalina Martinez, Paola Bully, Aitor Sanz, Patxi Cirarda, Maribel Cifuentes, Gonzalo Bacigalupe y Marie-Pierre Gagnon, en representación del grupo PVS

U. Investigación AP Bizkaia, Subdirección Asistencia Sanitaria Osakidetza; CS Deusto Comarca Bilbao Osakidetza; U. Educación Salud Bizkaia, Dpto. Sanidad Gobierno Vasco; Dpto. Medicina de Familia, Universidad de Colorado Denver; Dpmt. of Counseling & School Psychology, University of Massachusetts; Faculty of Nursing, Université Laval.

Proyecto financiado por: Departamento de Sanidad Gobierno Vasco (EXP: PI2009003; Instituto de Salud Carlos III (EXP: PS09/01461); Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (redIAPP RD06/0018/0018); Kronikgune (KRONIK11/056); Etorbizi (Exp.CA-2012-086)

2. EQUIPO DE TRABAJO PVS

C.S. La Merced (Bilbao)	C.S. Zurbaran (Bilbao)	C.S. Sondika (Uribe)	C.S. Berango (Uribe)	C.S. Matiena (Interior)	C.S. Markina (Interior)	C.S. Beasain (Gipuzkoa)	C.S. Beraun (Gipuzkoa)
Coord PVS: Isabel Urcelay y Mary Corrales	JUAP: Lola Ingelmo	Coord PVS : Enrique de la Peña	JUAP: Iñigo Valdivielso	Coord PVS: Esther Gorostiza	JUAP: Marisa Juaristi	Coord PVS: Justo Mugica	JUAP: Arantza Usandizaga
- CEP Miribilla - Bakuba - Salud Escolar Ayto - Mesa Rehabilitación Bilbao La Vieja - Bilbao Kirolak (Polideportivo Miribilla)		- Politeknika Txorierri - CEP Gorondagane - IES Txorierri - Polideportivo Artebe - Ayto Sondika -Drogodependencias Mancomunidad - Aceros inoxidables Olarra		- CEP Matiena - AMPA - IES Abadiño - Ayto Abadiño - Polideportivos - Estampaciones metálicas Bizkaia - FREMAP		- Ayto Beasain -CAF - Arcelormittal - Polideportivo Antzizar - ASMUBE	

Equipo de investigación: Diseño, facilitación y evaluación:
G Grandes, A Sánchez, H Pombo, JM Cortada, P Cirarda,C Martinez, P Bully, A Sanz, M Cifuentes, G Bacigalupe, MP Gagnon
Comités clínicos: nutrición (E Gorostiza, P Amiano, E de la Peña), tabaco (L Balagué, J Cortada), actividad física (G Grandes, A Sánchez, J Torcal)
Comité de herramientas informáticas de apoyo y sistemas de información: A Sánchez, G Grandes.
Coordinación de trabajo de campo y control de calidad: H Pombo, I Urcelay, M Corrales, E Gorostiza, J Mugica, E de la Peña, P Cirarda, G Grandes.

Apoyo Institucional
Consejería de Sanidad y Consumo del Gobierno Vasco, Oficina para la Estrategia de la Cronicidad
Subdirección de Asistencia Sanitaria, Subdirección de Informática y Direcciones de Comarca de Osakidetza
O+Berri O+Iker Osarean Osatek Steria Kronikgune OSALAN
Dirección Territorial de Bizkaia y Gipuzkoa del Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco
Ayuntamientos de Abadiño-Matiena, Bilbao, Beasain y Sondika,
Instituciones a incorporar: medios de comunicación, asociaciones ciudadanas, deportivas, Diputaciones…

Osakidetza | O-sarean | El portal de la Sanidad Pública Vasca

https://micarpetasalud.osakidetza.net/b65CarpetaSaludWar/encuesta/mostrar?encuesta=pvs&locale=es

es | eu

Contacto | Ayuda | Mapa Web | Accesibilidad | Profesionales Osakidetza

Soy un ciudadano | Soy un profesional | Para empresas | Quiénes somos

Estás en: Mi Carpeta de Salud » Encuestas » Practica Vida Saludable

Introduce tus datos para entrar en la aplicación

Practica vida saludable - PVS

El **sedentarismo**, la **dieta inapropiada** y el **tabaco** son las tres **principales causas de enfermedad** y muerte en los países industrializados. El 80% de las enfermedades cardiovasculares, el 90% de diabetes tipo 2 y el 30% de todos los cánceres, podrían ser **prevenidos** si la población siguiera una **dieta saludable**, un adecuado **nivel de actividad física** y **dejara de fumar**. Estudios recientes atribuyen a la adopción de los mencionados hábitos, una potencial reducción de la mortalidad en un 60% y un incremento en la expectativa de vida en 14 años.

Realizar 30 minutos de actividad física todos los días, seguir una dieta de tipo mediterraneo y no fumar, es la mejor manera de asegurarte **beneficios para tu salud** y una mejor calidad de vida, ahora y en tus años futuros.

¿Quieres conocer si cumples los niveles mínimos recomendados para obtener beneficios en salud debido a tus hábitos y estilos de vida?

Acceder al cuestionario

Fecha de la última modificación: 16/05/2013

1 Número de Tis *

(El número TIS tiene 8 dígitos sin espacios)

dd/mm/aaaa (día/mes/año)

☐ Acepto las condiciones legales de la encuesta

Ejercicio

Ejercicio ligero

- ¿Cuántos días a la semana haces ejercicio físico de intensidad ligera, como cuando paseas viendo escaparates o charlando?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7

- ¿Cuántos minutos al día realizas ejercicio ligero?

0-9 | 10-19 | 20-29 | 30-39 | 40 o más

Ejercicio moderado

- ¿Cuántos días a la semana haces ejercicio físico de intensidad moderada, que acelera tu corazón y te hace respirar con mayor intensidad de lo normal?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7

- ¿Cuántos minutos al día realizas ejercicio moderado?

0-9 | 10-19 | 20-29 | 30-39 | 40 o más

Ejercicio Dieta Tabaco Evaluación antropométrica

Ejercicio

Ejercicio intenso

- ¿Cuántos días a la semana haces ejercicio físico intenso, que te hace sudar, jadear y quedarte sin aliento?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7

- ¿Cuántos minutos al día realizas ejercicio intenso?

0-9 | 10-19 | 20-29 | 30-39 | 40 o más

	Frecuencia	Duración
Ejercicio ligero	6	30-39
Ejercicio moderado	3	20-29
Ejercicio intenso	1	0-9

Tu nivel de actividad física es INADECUADO con respecto a los niveles recomendados para personas de tu edad y sexo. Para obtener beneficios saludables de la actividad física, se recomienda hacer 30 minutos de actividad física moderada (caminar a paso rápido, natación, etc) todos o la mayoría de los días de la semana o 20 minutos de actividad física intensa (correr, aerobic intenso, etc) al menos 3 días de la semana.

- ¿Estas dispuesto a aumentar tu nivel de actividad física ya, en este momento?

Si | No

Dieta

Verdura

- Habitualmente, ¿cuántas raciones de verdura comes al día?

  Un plato normal de ensalada, brocoli, coliflor, vainas, zanahorias, acelgas, berenjenas, calabacin, espárragos frescos, setas, espinacas, pepino, tomate, etc.

Fruta

- Habitualmente, ¿cuántas piezas de fruta comes al día?

  Una fruta de tamaño medio como la naranja, manzana, etc, o un plato o ración de frutas pequeñas como las fresas, uvas, macedonia, etc. o una rodaja de una fruta grande como la sandia o el melón.

	Frecuencia
Verdura	1 ración al día
Fruta	1 pieza al día

Tu consumo de frutas y verduras es INADECUADO con respecto a los niveles recomendados para personas de tu edad y sexo. Para poder obtener beneficios saludables se recomienda comer 5 raciones de frutas y verduras al día, en donde una ración de fruta corresponde a una pieza y una ración de verdura corresponde a un plato normal de unos 200 gramos.

- ¿Estás dispuesto a hacer cambios en tu dieta en este momento?

Si No

Ejercicio Dieta Tabaco Evaluación antropométrica

Tabaco

- ¿Fumas?

No fumador
Nunca he fumado

Fumador
Fumo al menos 1 cigarrillo al día

Ex-Fumador
Llevo 1 año o más sin fumar

Fumador ocasional
No fumo todos los días

Fumador en deshabituación
Estoy intentando dejar de fumar

Tabaco

Resultados del cuestionario

Con toda seguridad, lo mejor que puedes hacer para mejorar tu salud y la de los que te rodean, es dejar de fumar ya.

- ¿Estás dispuesto a dejar de fumar en este momento?

Si No

Evaluación antropométrica

- Por favor, indíqueme su perímetro de cintura medida justo por debajo del ombligo

Menos de 94 cm | Entre 94-102 cm | Mas de 102 cm

Resultados de la encuesta

Cuestionario	Resultado
Ejercicio	Inadecuado
Dieta	Inadecuado
Tabaco	Inadecuado

Recomendaciones

Ejercicio

Tu nivel de actividad física es INADECUADO con respecto a los niveles recomendados para personas de tu edad y sexo. Para obtener beneficios saludables de la actividad física, se recomienda hacer 30 minutos de actividad física moderada (caminar a paso rápido, natación, etc) todos o la mayoría de los días de la semana o 20 minutos de actividad física intensa (correr, aerobic intenso, etc) al menos 3 días de la semana.

Dieta

Tu consumo de frutas y verduras es INADECUADO con respecto a los niveles recomendados para personas de tu edad y sexo. Para poder obtener beneficios saludables se recomienda comer 5 raciones de frutas y verduras al día, en donde una ración de fruta corresponde a una pieza y una ración de verdura corresponde a un plato normal de unos 200 gramos.

Tabaco

Con toda seguridad, lo mejor que puedes hacer para mejorar tu salud y la de los que te rodean, es dejar de fumar ya.

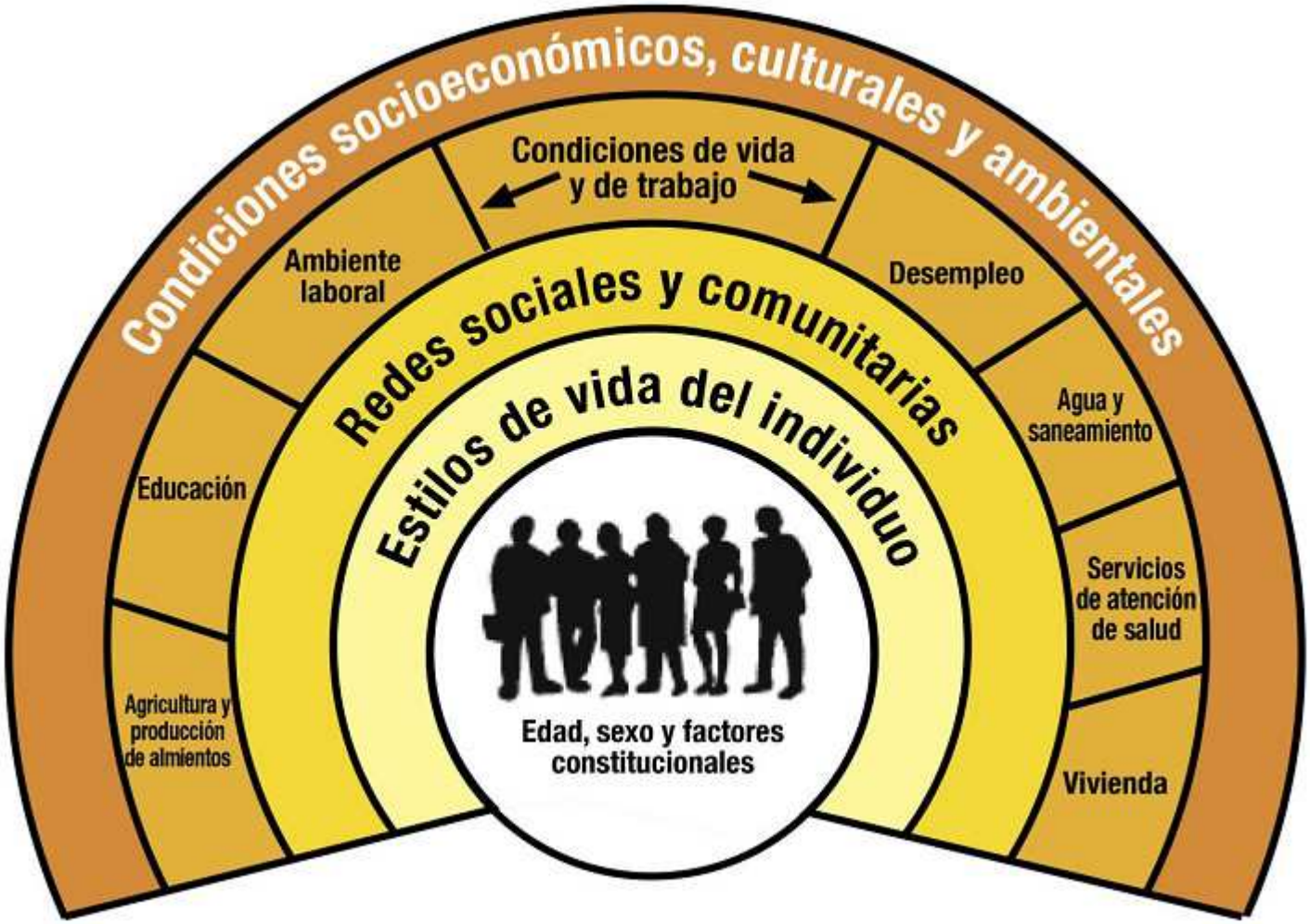
Imprimir recomendaciones | Reiniciar encuesta

Si quieres modificar tus hábitos saludables, los profesionales de atención primaria te pueden ayudar.
Gracias por tu colaboración.

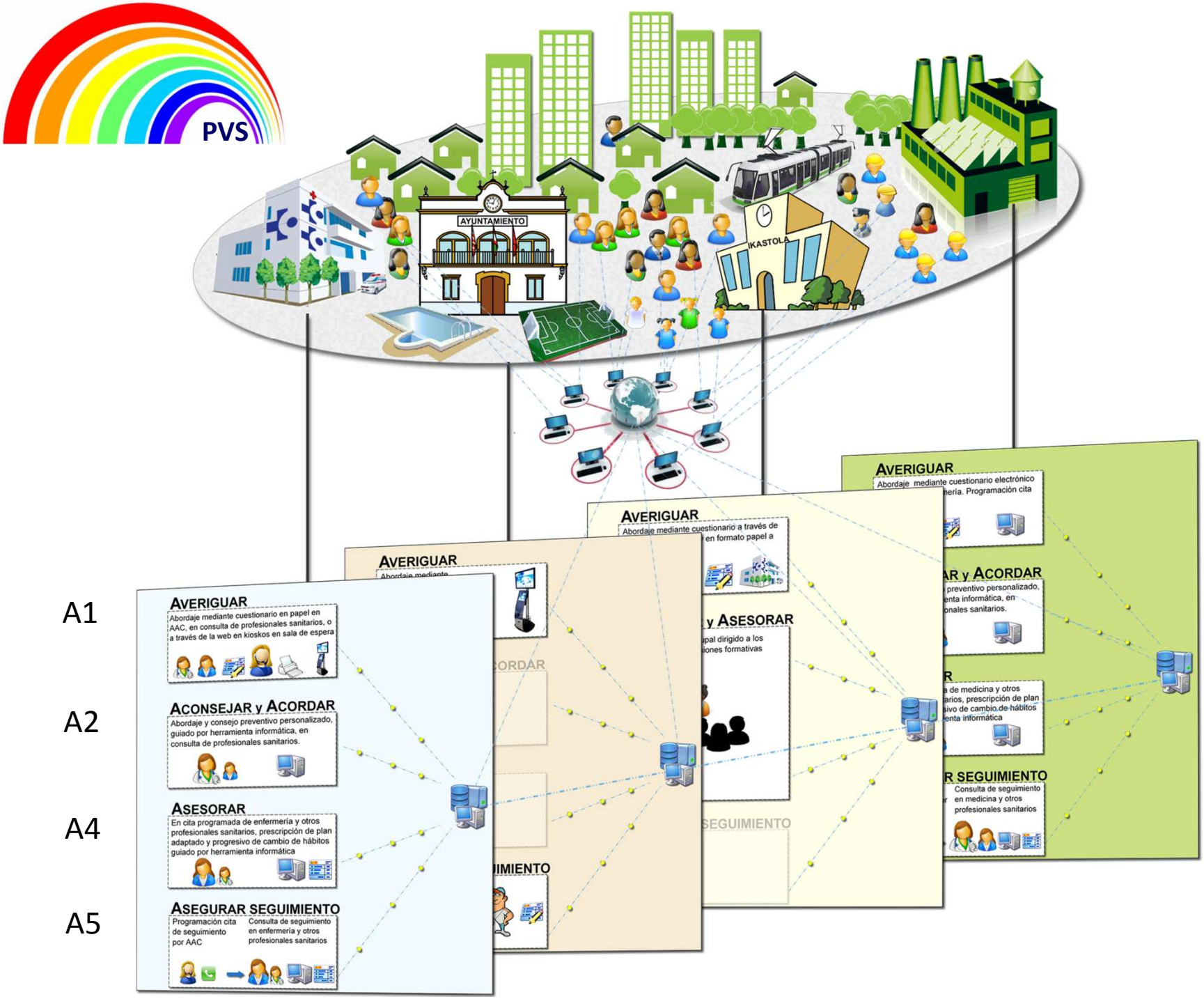
La salud es un asunto comunitario

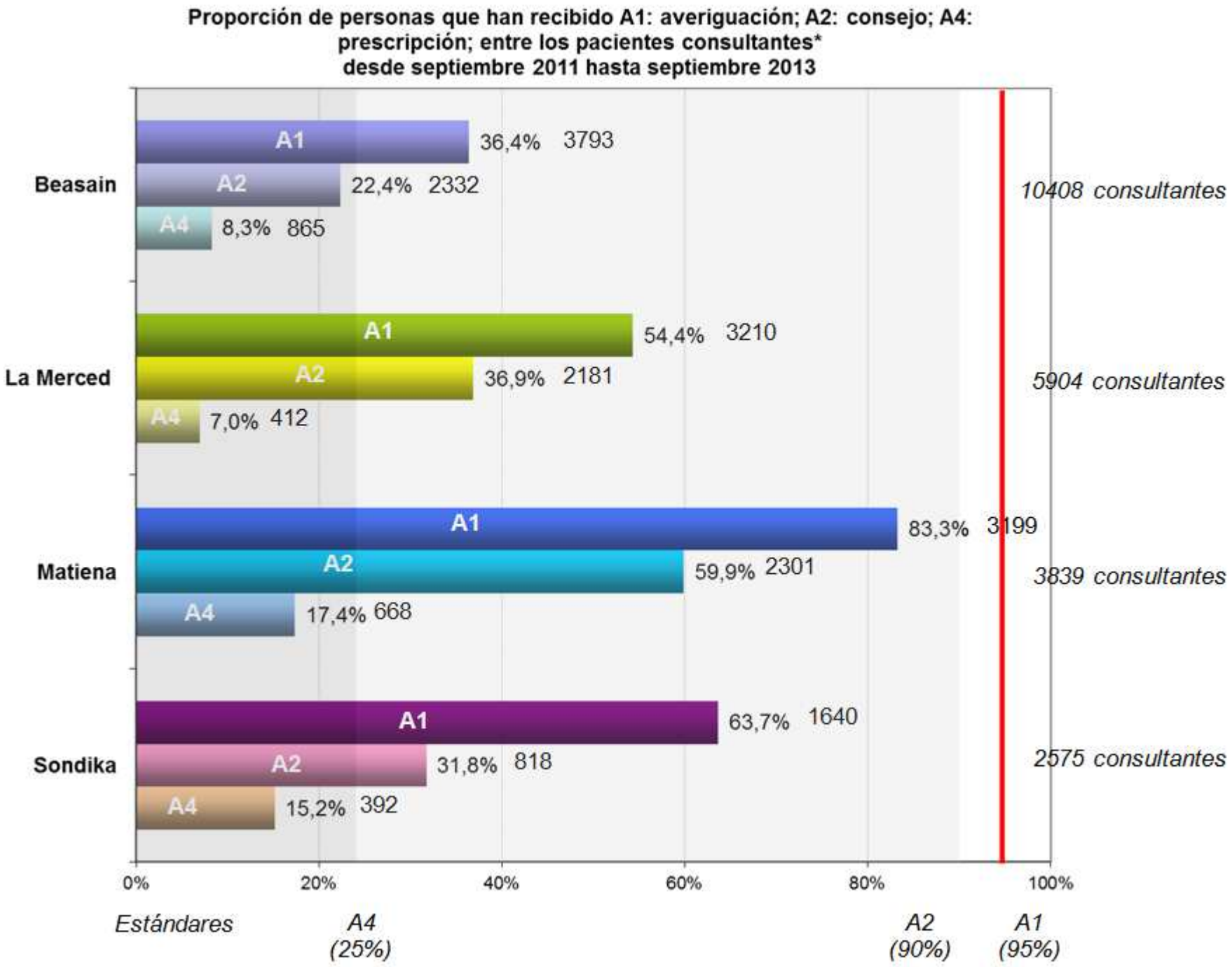
Auto-evaluación de hábitos saludables

Determinantes de la salud

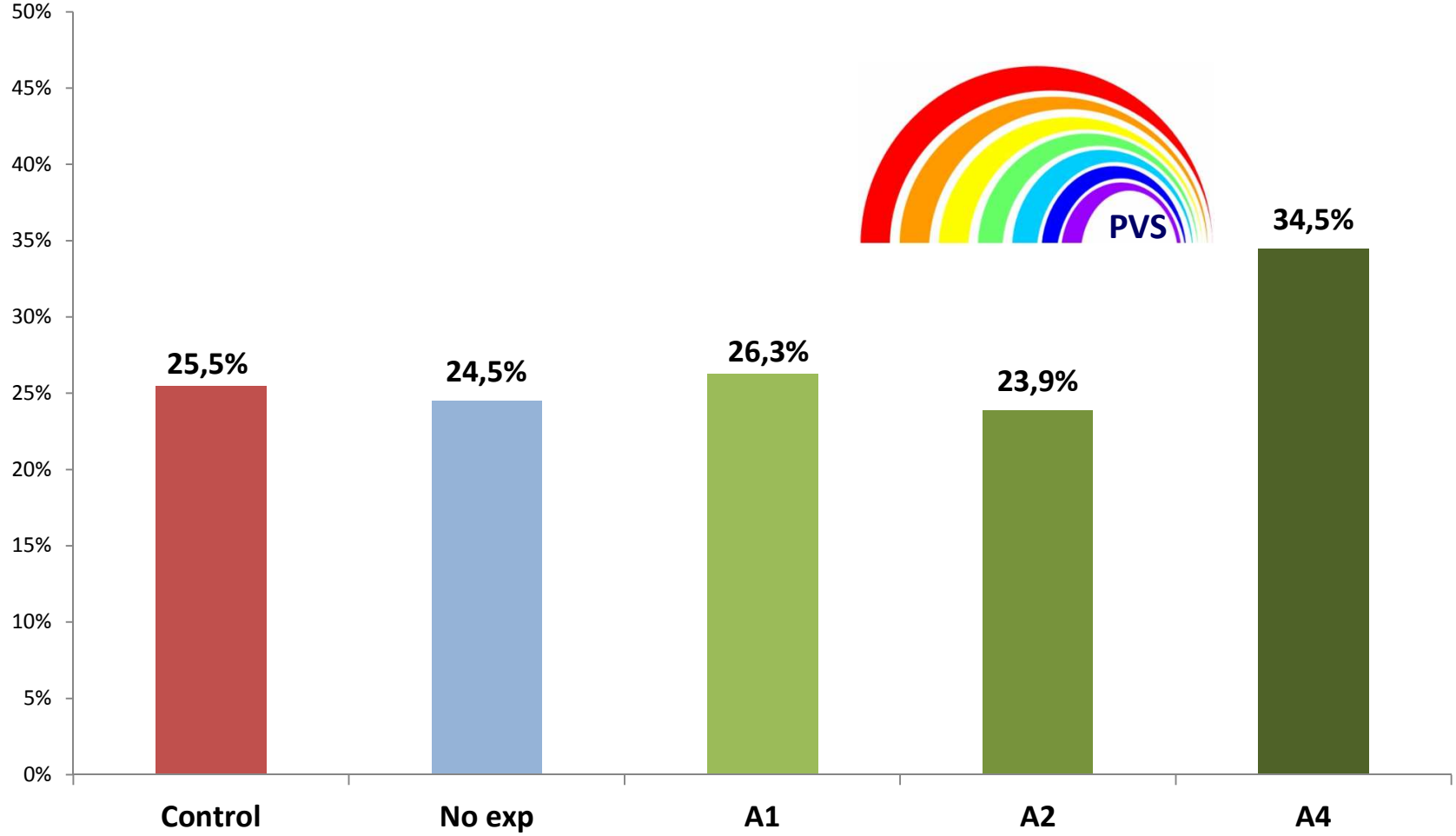


Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote equity in health. Copenhagen: World Health Organization; 1991.


PVS
AYUNTAMIENTO
IKASTOLA
A1
A2
A4
A5
AVERIGUAR
Abordaje mediante cuestionario en papel en AAC, en consulta de profesionales sanitarios, o a través de la web en kioskos en sala de espera
ACONSEJAR y ACORDAR
Abordaje y consejo preventivo personalizado, guiado por herramienta informática, en consulta de profesionales sanitarios.
ASESORAR
En cita programada de enfermería y otros profesionales sanitarios, prescripción de plan adaptado y progresivo de cambio de hábitos guiado por herramienta informática
ASEGURAR SEGUIMIENTO
Programación cita de seguimiento por AAC
Consulta de seguimiento en enfermería y otros profesionales sanitarios
AVERIGUAR
Abordaje mediante cuestionario a través de
en formato papel a
y ASESORAR
AVERIGUAR
Abordaje mediante cuestionario electrónico
ería. Programación cita
AR y ACORDAR
preventivo personalizado,
enta informática, en
onales sanitarios.
a de medicina y otros
arios, prescripción de plan
sivo de cambio de hábitos
enta informática
R SEGUIMIENTO
Consulta de seguimiento
en medicina y otros
profesionales sanitarios


Proporción de personas que han recibido A1: averiguación; A2: consejo; A4: prescripción; entre los pacientes consultantes* desde septiembre 2011 hasta septiembre 2013
Beasain
A1 36,4% 3793
A2 22,4% 2332
A4 8,3% 865
10408 consultantes
La Merced
A1 54,4% 3210
A2 36,9% 2181
A4 7,0% 412
5904 consultantes
Matiena
A1 83,3% 3199
A2 59,9% 2301
A4 17,4% 668
3839 consultantes
Sondika
A1 63,7% 1640
A2 31,8% 818
A4 15,2% 392
2575 consultantes
0%
20%
40%
60%
80%
100%
Estándares
A4 (25%)
A2 (90%)
A1 (95%)

Proporción de pacientes que declara haber modificado al menos 1 hábito seguimiento 12 meses tras haber consultado en el centro de AP según exposición a las diferentes acciones del programa PVS



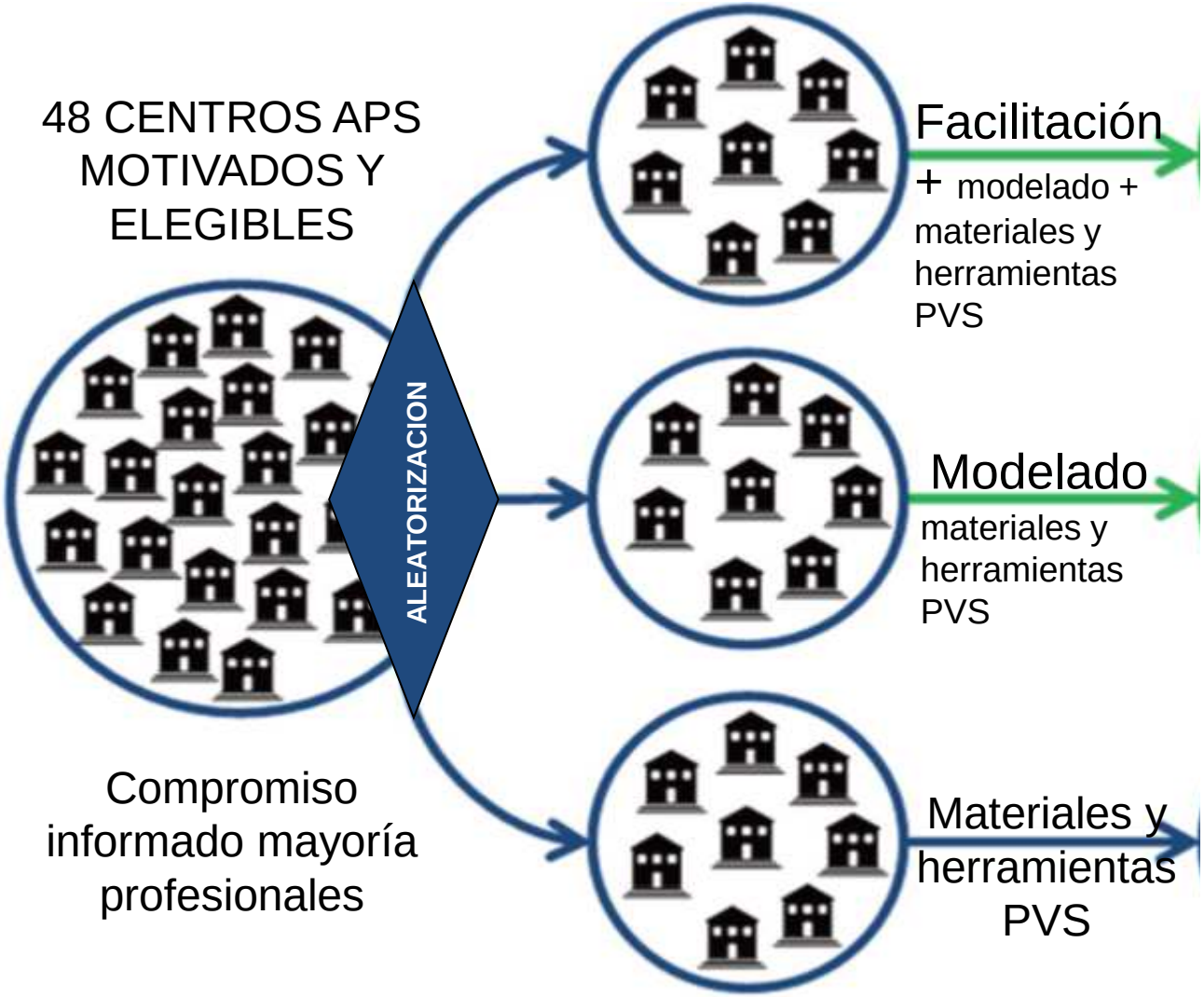
- Mayor cambio en pacientes que han recibido prescripción de un plan de cambio de hábitos (A4)
- El programa podría ser efectivo si una gran proporción de pacientes llegaran a recibir la prescripción

Diseño del ensayo hibrido de implementación - efectividad PVS III 2014 - 2016

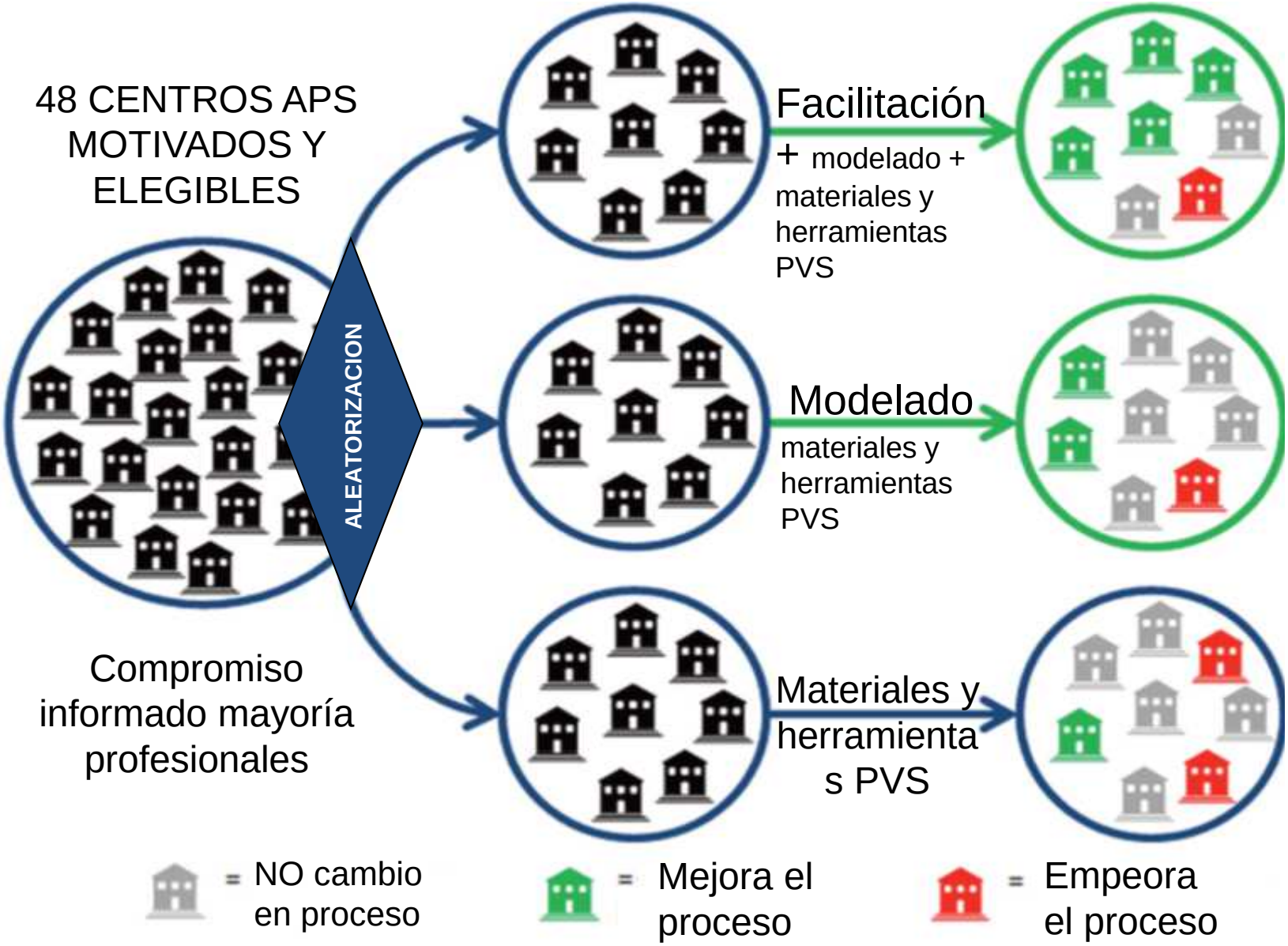
48 CENTROS APS MOTIVADOS Y ELEGIBLES

Compromiso informado mayoría profesionales

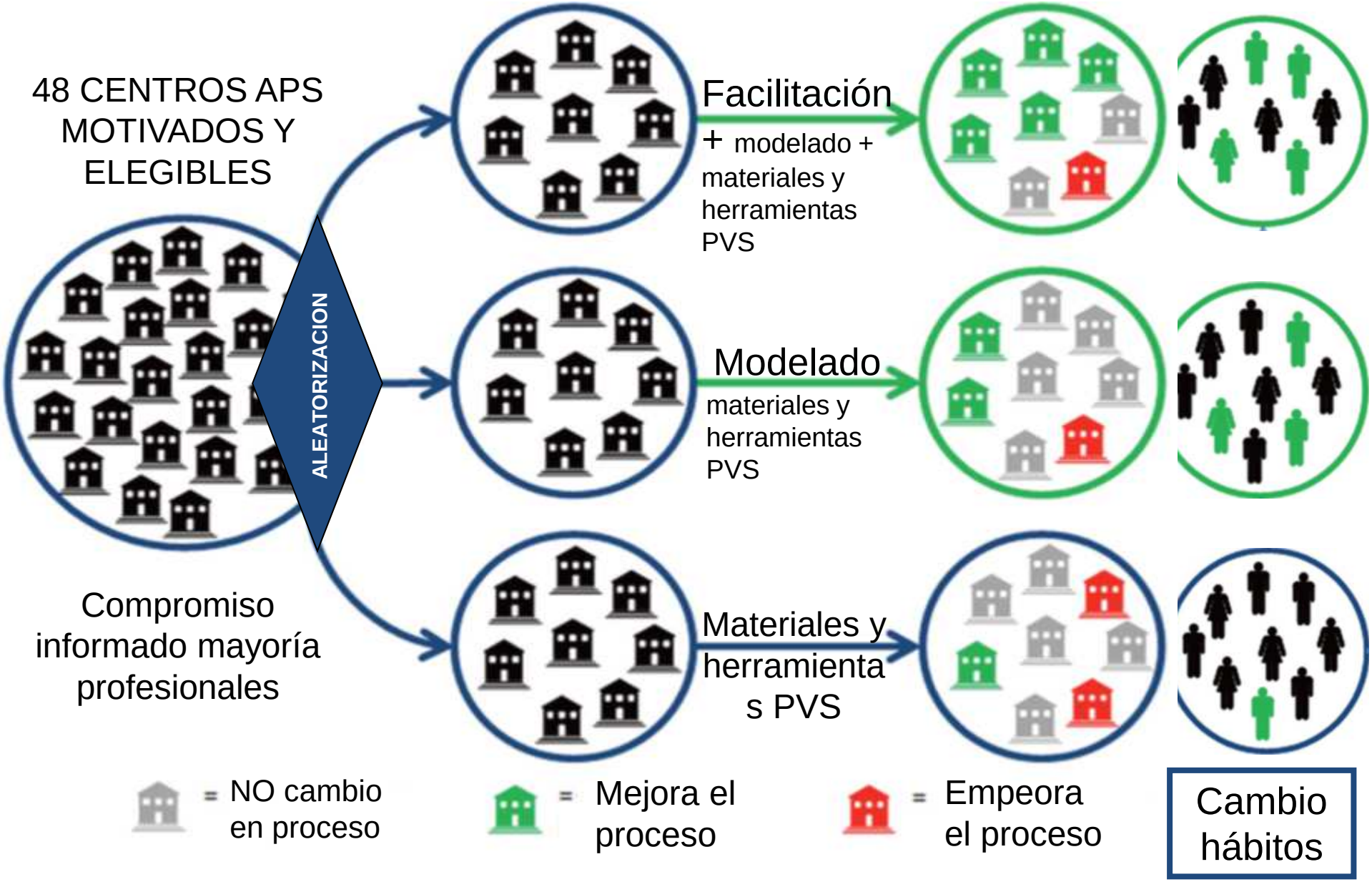
Diseño del ensayo hibrido de implementación - efectividad PVS III 2014 - 2016



Diseño del ensayo hibrido de implementación - efectividad PVS III 2014 - 2016



Diseño del ensayo hibrido de implementación - efectividad PVS III 2014 - 2016



Osakidetza

30 urte años

¡Salud!
¡Muchas gracias!

gonzalo.grandes@osakidetza.net