



## Programas de salud en los Centros Deportivos Municipales, guías de actuación: concepto y principios básicos.

Según el Decreto de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte, por el que se establecen los **criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales**, los programas de salud de los CDM, quedan englobados de la siguiente manera:

### a) PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.

#### 1.- Fomento de hábitos saludables para personas sedentarias

- Ejercicio físico saludable
- Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II
- Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo
- Ejercicio físico saludable para las articulaciones

#### 2.- Acondicionamiento físico general para la salud

- Natación salud
- Gimnasia Salud
- Natación para embarazadas y postparto
- Actividad física para para embarazadas y postparto

#### 3.- Acondicionamiento físico específico para la salud

- Acondicionamiento cardiovascular
- Acondicionamiento cardiopulmonar
- Escuela de espalda
- Ejercicio físico y dolor crónico
- Ejercicio físico y patología crónica

### b) SERVICIOS DIRIGIDOS INDIVIDUALES

- Servicio individual de medicina deportiva
- Servicio individual de fisioterapia

### a) PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.

Tiene como principal objetivo contribuir a la mejora la salud de la ciudadanía mediante el fomento de la práctica de ejercicio físico, **trabajando en colaboración los profesionales del ámbito sanitario y del deporte**. Se podrán diseñar actividades en el marco de convenios suscritos entre esta Dirección General de Deporte, los Servicios Deportivos-Sanitarios (medicina deportiva, enfermería y fisioterapia) de los Centros Deportivos Municipales y/u otros organismos sanitarios.



El desarrollo de las actividades se coordinará conjuntamente por los profesionales del deporte y los profesionales sanitarios. Se pueden desarrollar en el medio acuático, en sala o al aire libre y están dirigidas a la **ciudadanía en general y a grupos de población con necesidades especiales que por prescripción de actividad y ejercicio físico por su estado de salud, necesitan unas recomendaciones de actividad y ejercicio físico específicas** que, además de favorecer una incorporación a la práctica deportiva progresiva, les permita conocer sus capacidades y limitaciones para poder incorporarse a grupos normalizados o trabajar de forma autónoma.

Tiene como finalidad, **promover la adquisición de hábitos saludables y disminuir los niveles de sedentarismo y de inactividad física**, considerados como uno de los factores de riesgo de más alta prevalencia sobre la salud de las personas.

#### Objetivos generales:

- Contribuir en la mejora de la capacidad funcional, la condición física y la salud.
- Adquirir hábitos saludables.
- Prevenir el sedentarismo y fomentar la actividad y el ejercicio físico.
- Promover la inclusión en los programas generales.
- Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar ejercicio físico de una forma saludable en relación con su estado de salud.
- Ayudar a manejar el estrés.
- Fomentar la relación social, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ofrecer alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.

#### Características generales:

- a) Categorías: todas (preinfantil, infantil, jóvenes, adultos y mayores)
- b) Duración de las actividades: se podrán programar con una duración determinada o según se establezca en los diferentes programas específicos.
- c) Formación de grupos: deberá realizarse intentando mantener el principio de homogeneidad.
- d) Tiempo de permanencia: como norma general, se establece en doce meses desde la inscripción. Pasado este tiempo, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas.
- e) Perfil profesional: personal deportivo (preparador físico) y personal sanitario (medicina, enfermería y fisioterapia).
- f) Modalidad de acceso: cerrada.
- g) **Características de la derivación, prescripción de actividad y ejercicio físico (o receta deportiva):** el personal sanitario de los centros sanitarios que se indican más adelante, con indicación de los motivos y/o factores de riesgo detectados, derivarán a los



pacientes/usuarios a los CDM para su integración en algunas de las actividades del programa.

**Deberá estar expedida y debidamente firmada, incluyendo el número de colegiación, por el personal sanitario de:**

- Los Centros Municipales de Salud Comunitaria del Ayuntamiento de Madrid (CMSc).
- Alguno de los centros del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS).
- Los servicios deportivo-sanitarios municipales de los centros deportivos municipales.

**El modelo de derivación, prescripción de actividad y ejercicio físico o receta deportiva que utilice el personal sanitario deberá incluir al menos:**

- Datos personales de la persona usuaria: nombre y apellidos.
- Datos del centro sanitario que deriva a la persona y sello de este.
- Indicación expresa de la conveniencia de participar en un programa de actividad física dirigida en un centro deportivo.
- Nombre y firma del personal sanitario que expide la derivación, que incluya número de colegiado.

Si el personal técnico que realiza la entrevista deportiva (preparador físico) necesitara de una mayor información sobre la salud de la persona, para atender la demanda con un mayor nivel de seguridad, **remitirá a la persona usuaria al servicio deportivo-sanitario del centro deportivo municipal, si lo hubiera, o a uno de referencia**, con el fin de que se realice un reconocimiento médico-deportivo o se aporten las indicaciones necesarias.

Además de los programas específicos de ejercicio físico y salud, existe la posibilidad de participar a través de la inclusión en grupos normalizados del programa de servicios deportivos dirigidos.

### **1.- Fomento de hábitos saludables para personas sedentarias**

Se denominan actividades para el fomento de hábitos saludables al conjunto de actividades que tienen la finalidad de reforzar el consejo sanitario de ejercicio físico del personal sanitario en coordinación con los centros deportivos municipales para **impulsar la adhesión a la práctica del ejercicio, mediante la realización de sesiones de actividad dirigida**, pudiendo incluir sesiones teóricas de educación para la salud.

Los protocolos de funcionamiento y las medidas organizativas se basan principalmente en las **condiciones de acceso especiales establecidas, que facilitan la incorporación a la práctica deportiva de personas con factor riesgo elevado de sedentarismo, con un perfil de condición física muy bajo, sin patologías reconocidas, que acuden con una recomendación médica, prescripción sanitaria o prescripción de actividad y ejercicio físico**, de cualquiera de los organismos sanitarios mencionados en el apartado anterior.



Las personas también podrán ser captadas a través del servicio de ATP del centro deportivo.

#### Características generales de las actividades:

- a) Inscripciones: será obligatorio cumplir los criterios sanitarios de incorporación y presentar la “prescripción de actividad y ejercicio físico” expedida por el personal sanitario.
- b) Número de personas por grupo: 25 personas máximo.
- c) Duración de las sesiones: 60 minutos.
- d) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista previa del servicio de ATP.
- e) Permanencia: las personas solo se podrán inscribir en la actividad una vez.
- f) Asistencia: la asistencia será obligatoria. Las ausencias injustificadas podrán dar lugar a la baja en la actividad.
- g) **Contenidos de las actividades: sesiones de ejercicio físico dirigido y, en su caso, sesiones teóricas de educación para la salud que se distribuirán a lo largo de la temporada deportiva.**

#### Sesiones teóricas de educación para la salud:

Son actividades desarrolladas por personal de enfermería (con la participación en su caso de personal deportivo) de los centros deportivos municipales con el fin de ofrecer protocolos de cambio terapéutico de estilo de vida, aplicando técnicas de educación para la salud y de aprendizaje significativo que favorezcan cambios de conducta. Tendrán forma de taller con una metodología participativa, inclusiva e inductiva; se tratará la importancia de atender los pilares de la salud como son la actividad y el ejercicio físicos, la alimentación saludable, el descanso y la socialización.

También se podrán programar talleres específicos que traten temas de interés para la adquisición de herramientas que mejoren la información para reconocer factores de riesgo, contribuir en la prevención de enfermedades crónicas, fomentar el autocuidado, etc.

#### Tarifas

Según marca el Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, por el que se establecen los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baños, este programa presenta una reducción del 50% con



respecto a la cuota mensual general de actividades deportivas dirigidas para usuarios con prescripción médica deportiva, por lo tanto, los precios son:

- Un día a la semana: 6,5 euros al mes.
- Dos días a la semana: 13 euros al mes.
- Tres días a la semana: 16,25 euros al mes.

## Modalidades del Subprograma de Fomento de Hábitos Saludables

### 1.1. Ejercicio físico saludable

Actividad programada **sin objetivo sanitario especializado**, más allá de la aplicación de los **criterios de homogeneización establecidos por los servicios técnicos del centro deportivo**, que están dirigidas a **personas con un alto índice de sedentarismo, no iniciadas** en la actividad y **con una condición física muy baja**.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando **generar adherencia y elevar suficientemente la condición física** como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados.

### Objetivos

- Mejorar el nivel de masa y de fuerza muscular, así como de flexibilidad, esenciales para alcanzar la condición física suficiente que permita moverse de manera funcional con eficacia y seguridad.
- Mejorar la condición física de la persona haciendo hincapié en el desarrollo de las capacidades cardiorrespiratorias y musculares, enseñando a apreciar las diferencias de intensidad en la actividad.
- Disminuir los niveles de sedentarismo y concienciar a las personas de que en actividad física todo suma (que cualquier cantidad por pequeña que sea es mejor que ninguna, y que cuanta más, mejor).
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
- Enseñar a integrar la actividad física en las tareas cotidianas y domésticas, en el trabajo, en los desplazamientos, etc. además de las deportivas y recreativas.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

### 1.2.- Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II

Actividad desarrollada en **colaboración con personal sanitario**, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye unos requisitos y criterios de selección de personas específicos.



Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados.

#### Objetivos:

- Promover la adherencia en la actividad, manejando el componente lúdico-recreativo y utilizando ejercicios sencillos y bien dosificados atendiendo a las características individuales de la persona, con el fin de evitar el abandono temprano de la actividad.
- Aumentar el nivel de masa y de fuerza muscular, esenciales para un mejor transporte de la glucosa y el metabolismo de la grasa.
- Mejorar la resistencia cardiovascular, con actividades divertidas y seguras.
- Mejorar la flexibilidad, aumentando la amplitud articular, para que la persona alcance buenos niveles de funcionalidad.
- Mejorar las cualidades psicomotrices que promuevan el dominio del propio cuerpo con una progresión paulatina en función del nivel.
- Mejorar el sentimiento de bienestar y autoestima.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

#### Criterios de participación en este programa

Se recomienda que las personas que deseen participar en el programa de ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II, cumplan los siguientes criterios:

- Tener un diagnóstico de enfermedad metabólica, de las indicadas a continuación:
  - Diabetes tipo I
  - Diabetes tipo II
  - Obesidad con gran nivel de obesidad visceral
  - Dislipidemias
  - Síndrome metabólico
- Presentar, si es preciso, **control de dichas enfermedades** tanto a nivel médico como a nivel farmacológico.
- Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
- No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
- No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).
- No tener una saturación de oxígeno (SpO<sub>2</sub>) menor de 90%
- No presentar ninguna infección activa o fiebre.



### 1.3.- Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo

Actividades desarrolladas en colaboración con personal sanitario, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye requisitos y criterios de selección de personas específicos.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos normalizados para personas mayores.

#### Objetivos específicos

- Reforzar el sistema músculo-esquelético mediante actividades que desarrollen la fuerza muscular y la amplitud articular.
- Conseguir respuestas posturales adecuadas a través de actividades que integren los diferentes sistemas del equilibrio.
- Mejorar la estabilidad postural y la rapidez de reacción mediante actividades de bipedestación (o sedestación) con diferentes inclinaciones de tronco, cambios de peso y basculación de la pelvis...
- Reeducar el patrón normal de la marcha.
- Enseñar a la persona recursos de “cómo caerse”, “cómo levantarse”...
- Entrenar las actividades de la vida cotidiana para que la persona mayor pueda recuperar su funcionalidad.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

#### Criterios de participación

Se recomienda que las personas que deseen participar en el programa de ejercicio físico saludable para evitar caídas en personas mayores de alto riesgo cumplan los siguientes criterios:

- Déficit sensoriales no controlados (agudeza visual disminuida/ Hipoacusia).
- Polimedicación.
- Barreras arquitectónicas en su domicilio o entorno inmediato.
- Tensión arterial baja.
- Diagnóstico de osteoporosis o factores de riesgo de la misma.
- Signos de depresión o ansiedad en el último año.
- Deterioro cognitivo.
- Caída en el último año.
- Caídas de repetición.



El test que se utilizará como herramienta de cribaje es el “test levántese y ande” cronometrado, diseñado específicamente para cuantificar la movilidad y con gran valor predictivo del deterioro en el estado de salud y las actividades de la vida diaria, así como de caídas. El Test de “levántate y anda” cronometrado (Timed Up and Go Test “TUG”), consiste en medir el tiempo que tarda la persona en levantarse de una silla con reposabrazos, caminar 3 metros, girarse y regresar a la silla y sentarse; cuando es mayor o igual de 20 segundos se considera que el anciano tiene un elevado riesgo de caídas y este es el dintel para detectar la fragilidad.

Esta prueba resultará:

- Negativa cuando se realice en 10 segundos o menos.
- Positiva cuando se realice en más de 10 segundos. En este caso diferenciamos entre frágil entre 10-20 segundos y alto riesgo mayor de 20 segundos.

#### 1.4.- Ejercicio físico saludable para las articulaciones

Actividades desarrolladas en colaboración entre personal sanitario y deportivo, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye unos requisitos y criterios de selección de personas específicos.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos normalizados.

##### Objetivos

- Reforzar el sistema musculoesquelético mediante actividades que desarrollen la fuerza muscular y la mejora de la densidad ósea.
- Favorecer una mayor flexibilidad óptima, mejorando el fortalecimiento y la estabilidad en toda la amplitud articular funcional y el arco de movimiento.
- Entender el cuerpo desde una perspectiva biomecánica, entendiendo la utilidad de los ejes y los planos de movimiento, para desarrollar un movimiento adaptado a las capacidades individuales.
- Aumentar la sensación de bienestar general reduciendo la tensión y el estrés, y aumentando la energía.
- Mejorar la coordinación y la agilidad, consiguiendo respuestas posturales.
- Desarrollo del equilibrio dinámico y estático que permita mantener posiciones seguras en situaciones inestables.
- Entrenar las acciones articulares desde un punto de vista funcional para la mejora de la calidad de la vida diaria de la persona.





### Criterios de participación

Se recomienda que las personas que deseen participar en el programa de ejercicio físico saludable para las articulaciones cumplan los siguientes criterios:

- Artrosis (generalizada, en miembros y en columna vertebral).
- Artritis reumatoide en fase no aguda.
- Otras patologías que conlleven limitaciones articulares.

### **2.- Acondicionamiento físico general para la salud**

Estas actividades están dirigidas a personas que, no presentando patologías reconocidas, presentan factores de riesgo importantes para la práctica de ejercicio físico, que necesitan alcanzar la condición física mínima y/o los conocimientos de autocontrol suficientes, para poder practicar actividades físico-deportivas de forma normalizada con seguridad.

Adecuadas para **dar continuidad a las personas que finalizan la duración de una de las actividades para el fomento de hábitos saludables** indicadas en el apartado anterior, como transición hacia otros grupos del programa de servicios deportivos dirigidos.

Asimismo, se incluyen aquellas **actividades dirigidas a personas en situación de transición vital como el embarazo**, que por sus características necesitan de una atención especial.

Se podrán incluir en este programa aquellas personas con situaciones especiales para la práctica del ejercicio físico relacionadas con el síndrome metabólico, problemas óseos o musculares, etc., para lo que deberán presentar informe médico que incluya detalle de las posibles contraindicaciones, en su caso.

### Características generales de las actividades

a) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista deportiva, presentación de informe médico o prescripción de actividad y ejercicio físico por personal sanitario y, en su caso prueba de nivel.

b) Duración de las sesiones:

- Actividades acuáticas: 45 minutos.
- Actividades de sala: 60 minutos.

### Tarifas

Según marca el Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, por el que se establecen los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baños, este programa marca los precios en:

- Un día a la semana: 13 euros al mes.



- Dos días a la semana: 26 euros al mes.
- Tres días a la semana: 32,5 euros al mes

### Modalidades del subprograma de Acondicionamiento físico general para la salud

#### 2.1.- Natación salud

Tiene como finalidad principal conseguir y/o recuperar el autocontrol y la condición física necesaria para que la persona se pueda incorporar a una actividad normalizada con seguridad.

Se recomienda la utilización de vasos de enseñanza y vasos poco profundos para los grupos de no nadadores.

a) Número de personas por grupo:

- Grupo de no nadadores: máximo 10 personas.
- Grupo de nadadores: máximo 15 personas.

#### 2.2.- Gimnasia Salud

Tiene como finalidad principal conseguir y/o recuperar el autocontrol y la condición física necesaria para que la persona se pueda incorporar a un grupo normalizado con seguridad. Tendrá un número máximo de 15 personas por grupo.

#### 2.3.- Natación para embarazadas y postparto

Dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica, logrando las mejores condiciones en todo el embarazo y después del parto.

- Número de personas por grupo:
  - Piscina de 25 m: 10 alumnas.
  - Piscina de 50 m: 15 alumnas.

#### 2.4.- Actividad física para para embarazadas y postparto

Dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica, logrando las mejores condiciones en todo el embarazo y después del parto.

Tendrá un número máximo de 15 personas por grupo.



### **3.- Acondicionamiento físico específico para la salud**

Estas actividades tienen la finalidad de atender a aquellas personas que necesitando o deseando realizar actividad física, presentan un **requerimiento de seguimiento especial debido a la existencia de una patología**. Estas personas, inicialmente, **no pueden o no deben realizar el ejercicio físico en grupos normalizados**, aunque el objetivo \*del programa sea la inclusión en estos, tras el periodo de tiempo determinado por los profesionales implicados.

Además de la definidas a continuación, se podrán programar otras actividades para otros grupos de población con necesidades específicas, **previa valoración de la demanda y aprobación de la Dirección General de Deporte**.

#### Características generales:

- a) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista deportiva, presentación de informe médico o prescripción de actividad y ejercicio físico y, en su caso prueba de nivel.
- b) Tiempo de permanencia: la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga la persona usuaria de acuerdo con su situación clínica, estimándose en general un máximo de 12 meses. Pasado este tiempo se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas.
- c) Número de personas por grupo: máximo 10 personas.
- d) Duración de las sesiones: 60 minutos.
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividad de sala: 60 minutos
- e) Perfil profesional: personal preparador físico y personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de los centros deportivos municipales.

#### Modalidades del Subprograma de Acondicionamiento físico específico para la salud

##### 3.1.- Acondicionamiento cardiovascular

Dirigido a personas con alguna **enfermedad del sistema cardiovascular que, por prescripción de actividad y ejercicio físico, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento cardiovascular**. En el caso de personas en proceso de rehabilitación cardíaca, estas deben de haber superado las fases hospitalarias.

La finalidad es alcanzar la condición física suficiente y los conocimientos de autocontrol, para poder practicar actividades físico-deportivas de forma normalizada.

Consiste en realizar ejercicios físicos **programados individualmente, bajo control y supervisión del personal sanitario**, con el objetivo de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiovascular. Durante las sesiones, se controla la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y se realizan monitorizaciones periódicas.



Se podrán distinguir dos niveles de trabajo.

- **Nivel 1:** Servicios deportivos sanitarios: personal de medicina, enfermería y fisioterapia si se cuenta con él. **Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiovascular individualizado, bajo supervisión y control por el personal sanitario del servicio deportivo-sanitario** del centro deportivo, a personas con alguna **enfermedad del sistema cardiovascular, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su patología y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.**

El objetivo final es alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y fisioterapia en su caso, de los servicios deportivo-sanitarios de los centros deportivos municipales, podrá contar con la participación de personal preparador físico.

- **Nivel 2:** Servicio deportivo: personal deportivo con la participación del personal sanitario

Orientada a **personas que han superado el nivel 1** anteriormente descrito y/u otras que vengan con **prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiovascular**, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan o deban realizarlas inicialmente en grupos normalizados. **Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.**

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal preparador físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal preparador físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia (en su caso) de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

### Criterios de participación

- Tener un diagnóstico de cardiopatía estable que no presente una contraindicación absoluta:
  - Cardiopatía isquémica, enfermedad coronaria.
  - Pacientes postinfartados.



- Pacientes revascularizados (bypass quirúrgico o angioplastia y colocación de stent).
  - Insuficiencia cardiaca no descompensada.
  - Arteriopatía periférica.
  - Miocardiopatía
  - Determinadas enfermedades cardíacas congénitas
  - Angina de pecho (estable).
  - Trasplantados cardiacos o pulmonares.
  - Enfermedades valvulares y valvuloplastias.
  - Enfermedad vascular periférica con claudicación intermitente en miembros.
  - Portadores de marcapaso o DAI.
  - Arritmias cardíacas.
  - Sujetos con múltiples factores de riesgo: hipertensión arterial controlada, diabetes mellitus, obesidad, tabaquismo, dislipemias, síndrome metabólico, etc...
- Presentar control farmacológico y seguimiento de dichas enfermedades a nivel médico.
  - No presentar síncope/vértigos relacionados con enfermedad cardiovascular.
  - Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
  - No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
  - No presentar hipertensión durante el embarazo.
  - No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).
  - No presentar ninguna infección activa.

### 3.2.- Acondicionamiento cardiopulmonar

Dirigido a personas con alguna **enfermedad del sistema cardiopulmonar que, por prescripción de actividad y ejercicio físico, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento del sistema cardiorrespiratorio. En el caso de personas en proceso de rehabilitación pulmonar, estas deben de haber superado las fases hospitalarias.**

La finalidad es alcanzar la condición física suficiente y los conocimientos de autocontrol, para la mejora de la calidad de vida y/o poder practicar actividades físico-deportivas de forma normalizada.

Consiste en realizar ejercicios físicos programados individualmente, bajo control y supervisión médica, al objeto de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiopulmonar.



Se desarrollan de manera multidisciplinar por personal de medicina, enfermería y fisioterapia, con la participación de personal deportivo, por lo que sólo se podrán desarrollar en los centros deportivos donde existan servicios de medicina deportiva y de fisioterapia.

- Nivel 1: A cargo de los servicios deportivos sanitarios: personal de medicina, enfermería y fisioterapia. Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiopulmonar individualizado, bajo supervisión y control por los servicios de medicina deportiva y de fisioterapia del centro deportivo, a personas con alguna enfermedad del sistema cardiorrespiratorio. Con el objetivo final de alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física grupal.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva, con el objetivo de que el médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales con la participación de personal preparador físico.

- Nivel 2: A cargo del servicio deportivo con la participación del personal sanitario. Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, acudan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiopulmonar.

Son personas que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados; con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas. Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y fisioterapia, desarrollándose por personal preparador físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal preparador físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios deportivo-sanitarios de los centros deportivos municipales.

### Criterios de participación

Se recomienda que los pacientes que deseen participar en los programas de ejercicio para pacientes con afectaciones pulmonares o respiratorias cumplan los siguientes criterios:

- Tener un diagnóstico de enfermedad respiratoria de las indicadas a continuación:
  - EPOC controlado.



- Asma.
  - Fibrosis quística.
  - Bronquiectasia.
  - Haber tenido sarcoidosis o COVID 19 y mantener sintomatología respiratoria y fatiga.
- Presentar control de dichas enfermedades tanto a nivel médico como a nivel farmacológico.
  - Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
  - No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
  - No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).
  - No tener una saturación de oxígeno (SpO2) menor de 90%.
  - No presentar ninguna infección activa o fiebre.

### 3.3.- Escuela de espalda

Dirigida a personas con patologías de la columna como pueden ser las alteraciones de la estática vertebral, desequilibrios musculares y dolores crónicos de espalda que precisan técnicas complementarias de ejercicios.

En cuanto a la duración, se programarán como cursos intensivos de duración determinada, de 2 sesiones a la semana durante un mes natural, en grupos de máximo 10 personas. Actualmente tiene una tarifa mensual de 85 euros (8 clases).

Se desarrollan de manera multidisciplinar por personal de fisioterapia con la participación del personal deportivo, por lo que sólo se podrán desarrollar en los centros deportivos donde existan servicios de fisioterapia.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de las personas usuarias.

- **Nivel 1: Servicios de fisioterapia con participación del personal deportivo.** Se trata de una actividad de educación sanitaria en la que se transmiten conocimientos sobre el funcionamiento de la espalda y sobre cómo disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda, acortar su duración y mejorar la recuperación de la autonomía entre quienes ya los padecen, con el fin de alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física.  
Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de fisioterapia, en la que el personal de fisioterapia responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.



- Nivel 2: **Servicios deportivos con participación del servicio de fisioterapia.** Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, **vengan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por patologías de la columna** como: alteraciones de la estática vertebral, desequilibrios musculares y dolores crónicos de espalda que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Estará a cargo de preparador físico con la participación de fisioterapeutas de los centros deportivos con este servicio.

#### Criterios de participación en estos programas

Se recomienda que los pacientes que deseen participar en el programa de escuela de espalda cumplan los siguientes criterios:

- Cervicalgias.
- Dorsalgias.
- Lumbalgias y lumbociátalgias.
- Hernias discales (pre y postoperatorio).
- Esguince cervical.
- Fracturas vertebrales (por aplastamiento, debido a un alto grado de osteoporosis o por causa traumática).
- Escoliosis.
- Artrosis.
- Espondilolistesis (grados 1 y 2).
- Incontinencia de esfuerzo.
- Fibromialgia.
- Prevención de patología musculoesquelética.
- Embarazo y posparto.

#### 3.4.- Ejercicio físico y dolor crónico

Actividad dirigida a pacientes con dolor crónico que persigue la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de la persona, a través de sesiones de ejercicio físico de intensidad moderada.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de las personas usuarias.





- Nivel 1: a cargo del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios, con la participación de personal preparador físico. Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento físico bajo supervisión y control por el personal sanitario de los servicios de medicina deportiva y de fisioterapia del centro deportivo, a personas con dolor crónico.

El objetivo final es alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física grupal. El acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

- Nivel 2: a cargo de los servicios deportivos, personal deportivo con la participación del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de los centros deportivos municipales. Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, **acudan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por dolor crónico** que precisan practicar ejercicio físico moderado para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. El objetivo final es alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal preparador físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

### Criterios de participación

Se recomienda que los pacientes que deseen participar en los programas de ejercicio para pacientes con dolor crónico cumplan los siguientes criterios:

- Tener un diagnóstico de alteraciones de dolor crónico especialmente:
  - Osteoartritis u otras enfermedades con dolor crónico articular.
  - Fibromialgia y otras alteraciones de dolor crónico muscular.
  - Miastenia y otras enfermedades que cursen con dolor y debilidad muscular.
- Presentar control de dichas enfermedades tanto a nivel médico como a nivel farmacológico.
- Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
- No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
- No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).



- No tener una saturación de oxígeno (SpO2) menor de 90%
- No presentar ninguna infección activa o fiebre.

### Tarifas

- Un día a la semana: 13 euros al mes.
- Dos días a la semana: 26 euros al mes.
- Tres días a la semana: 32,5 euros al mes.

### 3.5.- Ejercicio físico y patología crónica

Actividad dirigida a pacientes con alguna patología crónica (cáncer, esclerosis múltiple, párkinson, etc.) que tiene por finalidad **mejorar los efectos secundarios de los tratamientos, prevenir la recidiva y aumentar la esperanza de vida de las personas que lo padecen**. Persigue la mejora de todas las capacidades físicas, que van a contribuir a un aumento de la energía vital, la autoestima, la funcionalidad y en definitiva de la calidad de vida y el bienestar.

En este programa se distinguirán dos niveles de trabajo:

- Nivel 1: a cargo del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios, con la participación de personal preparador físico. Consiste en la aplicación de un programa individualizado, bajo supervisión y control por el personal sanitario del centro deportivo, a personas que habiendo superado el proceso hospitalario precisan practicar actividades físicas para recuperar sus capacidades físicas y no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia con la participación de personal preparador físico.

- Nivel 2: a cargo de los servicios deportivos, personal deportivo con la participación del personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de los centros deportivos municipales. Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que vengan con informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por factores de riesgo o patologías relacionadas con el cáncer, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos



normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal preparador físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

### Tarifas

- Un día a la semana: 13 euros al mes.
- Dos días a la semana: 26 euros al mes.
- Tres días a la semana: 32,5 euros al mes.

### Criterios de participación

#### 3.5.1 Para patología crónica neurodegenerativa:

Se recomienda que los pacientes que deseen participar en los programas de ejercicio para pacientes con enfermedad neurodegenerativa cumplan los siguientes criterios:

- Tener un diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa:
  - Alzheimer
  - Parkinson
  - Esclerosis Múltiple
  - Otras: enfermedad de Huntington, ELA...
- Presentar control de dichas enfermedades tanto a nivel médico como a nivel farmacológico.
- Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
- Presentar una capacidad cognitiva mínima para poder seguir instrucciones y repetir los ejercicios propuestos.
- Presentar la capacidad física de atender y seguir las directrices de los entrenadores.
- No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
- No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).



- No tener una saturación de oxígeno (SpO2) menor de 90%.
- No presentar ninguna infección activa o fiebre.

### 3.5.2 Para patología crónica oncológica:

Se recomienda que los pacientes que deseen participar en los programas de ejercicio para pacientes con afectación oncológica cumplan los siguientes criterios:

- Tener un diagnóstico de cáncer, localizado.
- Haber terminado con los tratamientos de quimioterapia y radioterapia.
- No tener afectación de metástasis ósea.
- Presentar control de dichas enfermedades tanto a nivel médico como a nivel farmacológico.
- Presentar control motriz que le permita marchar, al menos, 400 m sin parar.
- No presentar ninguna contraindicación absoluta o varias relativas determinadas por la ACSM para realizar ejercicio físico.
- No presentar niveles de hemoglobina inferiores a 10g/dL (anemia severa).
- No tener una saturación de oxígeno (SpO2) menor de 90%.
- No presentar ninguna infección activa o fiebre.

## **b) SERVICIOS DIRIGIDOS INDIVIDUALES**

Se incluyen en este apartado los servicios deportivo-sanitarios que se ofertan y dirigen para una sola persona usuaria. Orientados a atender necesidades específicas a demanda a través de sesiones para tratar y/o mejorar aspectos relacionados con la salud y la condición física.

### Objetivos

- Diferenciar las necesidades de la persona como algo único y exclusivo, contribuyendo a una mejor definición de los objetivos a alcanzar con la práctica deportiva y a un mejor resultado con la misma.
- Promover la fidelidad y adherencia de las personas usuarias del centro deportivo al mejorar su adecuación a los diferentes estilos y niveles de actividad y con ello su satisfacción.
- Promocionar el programa deportivo entre las personas que atendemos, ofreciéndoles una experiencia única y de calidad.

### Características generales

- a) Categoría: todas (preinfantil, infantil, jóvenes, adultos y mayores)



- b) Modalidad de acceso: cerrada.
- c) Número de personas: 1.
- d) Duración: 60 minutos
- e) Forma de acceso: presencialmente en la taquilla y telefónicamente.
- f) Entrevista: se requiere presentación de informe médico, prescripción de actividad y ejercicio físico y/o entrevista previa del servicio de ATP.
- g) Frecuencia de las sesiones: con carácter general se podrá determinar un número limitado de sesiones, siempre en función de la demanda y la disponibilidad de recursos profesionales.
- h) Disponibilidad de los servicios: con carácter general de septiembre a junio, pudiendo adaptarse este período en función de los recursos del centro deportivo.

### **1.- Servicio individual de medicina deportiva:** Reconocimientos médico-deportivos

Servicio individualizado dirigido a personas que practican cualquier tipo de actividad física y que desean conocer si padecen alguna anomalía en el funcionamiento de su organismo que contraindique la práctica de ejercicio y qué tipo de actividad sería más conveniente realizar para mantener o mejorar el estado de salud.

Consiste en la realización de una serie de exploraciones para conocer el estado de salud y el grado de aptitud física para la práctica de actividad física y deportiva. Desarrollado por un equipo de personal médico y de enfermería, expertos en medicina deportiva.

Orientado a:

- Deportistas de competición.
- Personas que practican deporte a nivel popular.
- Personas que deben conocer su estado de salud para realizar ejercicio físico.

Objetivos

- Evitar y prevenir lesiones y problemas físicos y para la salud derivados de la práctica deportiva, sea cual sea el nivel.
- Determinar las indicaciones, contraindicaciones y precauciones para la práctica deportiva.
- Colaborar con los profesionales del deporte, aportando información sobre la condición de salud de la persona.

Características



a) Duración de la sesión: suele ser de una hora, aunque viene determinada por el tipo de reconocimiento y las características de la persona que se atiende.

b) Perfil profesional: personal de medicina y enfermería de los centros de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

c) Tipos de reconocimientos:

○ Reconocimiento médico deportivo básico: dirigido a personas que deseen realizar actividades físicas de baja a moderada intensidad de esfuerzo y que son aparentemente sanas. Consta entre otras pruebas, de la valoración de antecedentes médicos, exploración médica general, exploración del aparato locomotor, electrocardiograma, etc.; emitiéndose un informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

○ Reconocimiento médico deportivo especial: dirigido a personas que:

- Desean participar en competiciones deportivas, eventos populares (maratones)
- Desean saber su estado de salud en relación con desarrollar una actividad física de riesgo (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.).
- Precisan un reconocimiento para obtener licencias federativas.
- Recomendado a personas mayores de 40 años que practican actividades físicas de intensidad moderada-alta; así como a aquellas personas menores de esa edad que tenga algún factor de riesgo para padecer una enfermedad coronaria (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y tabaquismo).

Consta, además de las exploraciones del reconocimiento médico básico, de una prueba de esfuerzo máximo en cicloergómetro o en tapiz rodante con registro continuo del electrocardiograma en las 12 derivaciones, valoración de la composición corporal, evaluación de la adaptabilidad cardiovascular para el esfuerzo y determinación de la capacidad aeróbica; emitiéndose informe médico completo con los resultados, válido como certificado médico de aptitud para la actividad física en la obtención de licencias federativas.

d) Tarifas:

- Adulto (27 a 64 años): 14,00 euros (básico) y 27,00 euros (especial).
- Joven (15 a 26 años): 11,20 euros (básico) y 21,60 euros (especial).
- Infantil (hasta 14 años): 8,40 euros (básico) y 16,20 euros (especial).
- Mayor de 65 años: 4,20 euros (básico) y 8,10 euros (especial).

Los reconocimientos médicos básicos y especiales tendrán una reducción adicional del 70% sobre la tarifa correspondiente, para las personas con discapacidad. Esta reducción requerirá para su aplicación que el beneficiario esté en posesión del carné de deporte



especial, expedido por el Ayuntamiento de Madrid y será compatible con la reducción por categoría de edad.

## 2.- Servicio individual de fisioterapia

Sesiones dirigidas a cualquier persona que solicite este servicio, preferentemente a aquellas que sufran lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte:

- Dolores de cuello y espalda: lumbalgias agudas y crónicas, tortícolis, cervicalgias y dorsalgias.
- Lesiones de ligamentos: esguinces de tobillo, rodilla, muñeca, etc.
- Lesiones musculares: contracturas, tirones y roturas de fibras.
- Desviaciones de la columna: escoliosis, cifosis e hiperlordosis.
- Alteraciones provocadas por malas posturas.
- Alteraciones circulatorias que provocan edemas, linfedemas y piernas cansadas.

El tratamiento que se proporciona puede consistir en la aplicación de medios físicos como calor, frío, masaje, estiramientos, determinados por los profesionales de fisioterapia y con el objeto de aliviar las molestias de la persona que las padece.

Diplomados y/o graduados en fisioterapia aplican técnicas manuales y diversos medios físicos como la hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroestimulación, ultrasonidos y láser, entre otros, tras la correspondiente valoración y diagnóstico fisioterápico. Además, se llevan a cabo técnicas de fisioterapia invasiva como son la punción seca y la electrólisis percutánea musculoesquelética eco guiada.

El programa de fisioterapia deportiva se desarrolla en los Centros Deportivos Municipales de La Almudena, C.I. Arganzuela, Chamartín, Daoiz y Velarde I, Gimnasio Moscardó, José María Cagigal, La Masó, Pepu Hernández, Plata y Castañar, Pradillo y Francisco Fernández Ochoa.

### Objetivos

- Tratar lesiones relacionadas con la actividad física y la práctica deportiva, para contribuir a su recuperación.
- Adaptar y/o preparar el sistema musculoesquelético de la persona para la actividad que realiza en su vida cotidiana, deportiva y/o laboral con el fin de mejorar su funcionalidad.

### Características

a) Duración de la sesión: la que se determine por el tipo de patología y los objetivos del tratamiento, no siendo nunca inferior de 30 minutos (tiempo mínimo establecido por la OMS).

b) Perfil profesional: fisioterapeutas.

c) Tarifas:



- Sesión: 28 euros.
- Bono de 5 sesiones: 115 euros

#### REFERENCIAS.

- 1.- ANEXO I. Criterios generales de programación de los servicios deportivos dirigidos de los Centros Deportivos Municipales (26 de Abril del 2023).
- 2.- Guía de Prescripción de Ejercicio Físico en Patologías. Ayuntamiento de Madrid, Dirección General de Deporte. Madrid, 2023.
- 3.- Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, por el que se establecen los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baños