

ESCRIURE UN LLIBRE PER A PACIENTS DES D'UNA SOCIETAT CIENTÍFICA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA: EDUCACIÓ SANITÀRIA, EMPODERAMENT I COMPROMÍS SOCIAL.

Romaguera Bosch, Montserrat ^{1,2,3}; Lozano Fernández, Joan ^{1,4}; Duran Navarro, Ester ⁵; Cabré Vila, Juan José ^{1,6}.

¹ Metge especialista en medicina familiar i comunitària. ² Metge especialista en medicina de l'esport. ³ Grup de treball Camfic Exercici i Salut. ⁴ Gerent Fundació Atenció Primària. ⁵ Directora Salut Medica. ⁶ Grup de treball Camfic Educació Sanitària

OBJECTIUS Publicar per primera vegada, un llibre d'educació sanitària des de la nostra entitat científica, adreçat a pacients, per fomentar l'activitat física.

MATERIAL I MÈTODES Publicació del manual, basat en l'experiència i l'actualització bibliogràfica.

Amb llenguatge planer es donen a conèixer les dades epidemiològiques actuals sobre sedentarisme i les conseqüències negatives en salut que comporten.

S'explica la fisiologia de l'activitat física, els seus beneficis, estratègies per a modificar l'actitud sedentària tant en entorn domèstic, laboral/escolar, transport o temps de lleure.

Proposa activitats segons les etapes vitals, la condició física, les patologies de l'individu o les preferències.

Fa recomanacions sobre el calçat o la vestimenta i argumenta per què algunes pràctiques estan desaconsellades pel risc de lesió que comporten.

RESULTATS El llibre ha tingut molt bona acollida entre el col·lectiu professional i també ressò mediàtic que facilita la difusió "boca-orella" a la població.

CONCLUSIONS Després de l'èxit de la primera edició cal plantejar estratègies per a fer difusió en aquest format de futures iniciatives de promoció d'estils de vida a la població des de les societats científiques en l'abordatge comunitari, pro-actiu i amb compromís social de la nostra institució.

