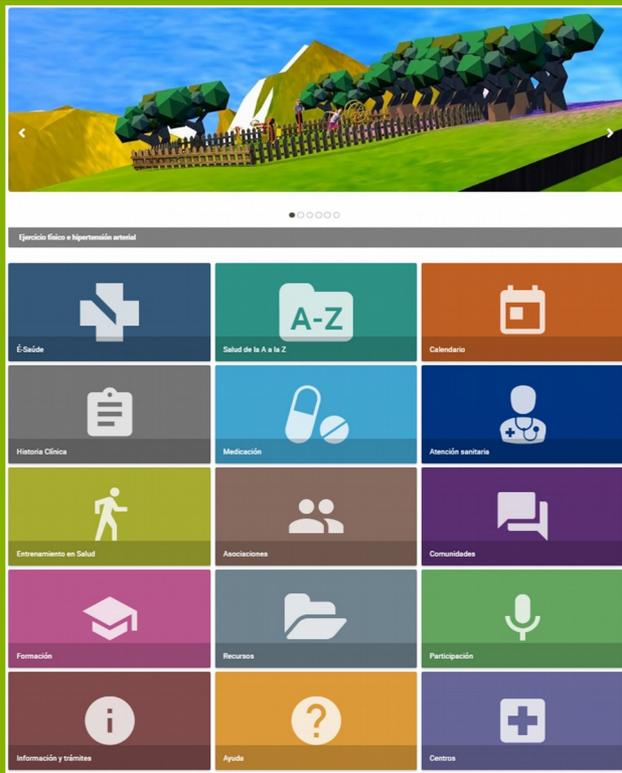


É-Saúde

Recomendaciones de Ejercicio Físico en la Cronicidad



VII Congreso de Calidad de la Sociedad Gallega de Calidad Asistencial
VIII Jornadas de Calidad y Seguridad del Servicio Gallego de Salud
9 de junio de 2016, Hospital Álvaro Cunqueiro

Paula García Tenorio

Lic. CC. de la Actividad Física y el Deporte

esaude.sergas.es



OBJETIVO

Ayudar a pacientes y ciudadanos a convertirse en participantes activos de sus autocuidados a través de la práctica de ejercicio físico orientado a la salud.



RESULTADOS

17 Fichas de contenidos

15 Videos (É-Saúde en el Canal YouTube)



RESULTADOS

17 Fichas de contenidos

15 Videos

2 Calculadoras de intensidad del esfuerzo

★ Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE)

★ Frecuencia cardíaca de reserva



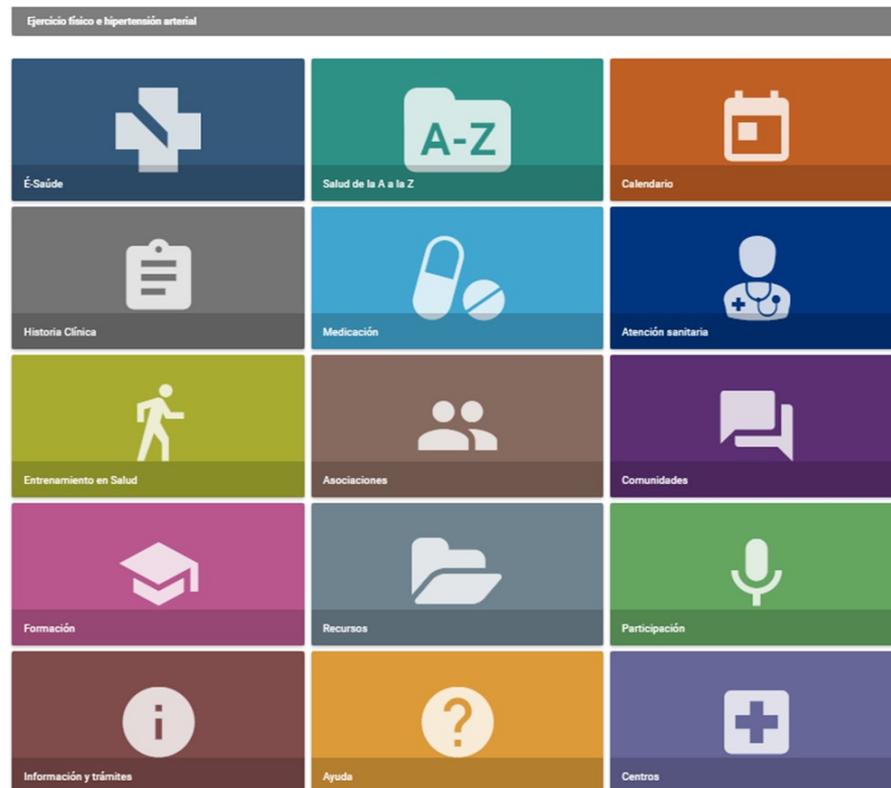
CONCLUSIONES

É-Saúde ofrece un medio de difusión de la información de **promoción** de hábitos de vida saludable y de **prevención** de la cronicidad, que:

Cumple criterios de **rigor** y **calidad**

Gran **accesibilidad**

Adaptable a la patología y situación personal



OTRO DÍA ■ **HOY** NO ME DA TIEMPO ■ LLUEVE ■ HACE FRÍO ■
MAÑANA **EMPIEZO** ■ SE ME HACE MUY TARDE ■ ESTOY **A**
DIETA ■ TENGO MUCHAS COSAS QUE **HACER** ■ NO ME GUSTA
EL **EJERCICIO** ■

esaude.sergas.es

