

## Qué servicios ofrecemos



### Implementamos el programa de Receta Deportiva en tu localidad

Ofrecemos asistencia técnica para la puesta en marcha, gestión, evolución y desarrollo completo del programa, cumpliendo con todos los requisitos establecidos.



### Gestionamos las subvenciones adheridas al programa

Te ayudamos a solicitar y gestionar estas subvenciones y convocatorias, incluyendo el programa de Receta Deportiva, memorias, anexos y certificados.



Somos una asesoría deportiva con amplia experiencia en gestión de empresas y programas.

Estamos en Pamplona, Navarra.

☎ 626 773 463

✉ [contacto@turecetadeportiva.com](mailto:contacto@turecetadeportiva.com)

🌐 [www.turecetadeportiva.com](http://www.turecetadeportiva.com)



RECETA DEPORTIVA

Programa local de actividad física y salud



# Qué es el programa de la Receta Deportiva

La Receta Deportiva es un programa de **prescripción de actividad y ejercicio físico** para la salud que se encuentra dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud en el ámbito local.



Con este programa, el personal médico y de enfermería de los centros de atención primaria prescriben recetas deportivas a pacientes con enfermedades de riesgo cardiovascular u otro tipo, derivándolos a centros deportivos donde la Unidad de Actividad Física y su personal de educación física adaptan el diagnóstico médico a una serie de actividades o ejercicios específicos para tratar la afección.

De esta manera, el deporte se consolida como una herramienta complementaria a los fármacos en la lucha contra ciertas patologías, lo cual representa un ahorro para el sistema sanitario.



## Beneficios principales del programa



### Promueve un estilo de vida saludable

Para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas.



### Mejora la salud, tanto física como mental

La actividad física mejora el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y la ansiedad.



### Incorpora la actividad física como elemento sanador

El ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer enfermedades musculoesqueléticas.

# Cómo funciona la Receta Deportiva

1

## Acuerdo

Primero se firma un acuerdo de colaboración entre el ayuntamiento de la localidad, el centro de atención primaria y la instalación deportiva.

2

## Prescripción médica

El médico del centro de atención primaria prescribe la Receta Deportiva al paciente, en función de sus características y perfil, patologías crónicas, edad y motivación.

3

## Centro deportivo

El educador físico de la instalación deportiva diseña un programa deportivo de 10 meses de duración, a realizar durante 2 o 3 días a la semana bajo su supervisión.

