



C047

Título

Beneficios neurológicos de la actividad física: Rol enfermero en Atención Primaria.

Introducción

El sedentarismo en pacientes con patología neurológica acelera la neurodegeneración y la pérdida de reserva funcional.

El ejercicio físico genera un efecto neurofisiológico positivo, produciendo un incremento de la capacidad cognitiva y la producción de sustancias que estimulan el crecimiento de nuevas neuronas.

Palabras Clave

Actividad física, Atención Primaria, enfermería.

Objetivo

Describir el abordaje de la promoción de salud respecto al ejercicio físico en nuestro centro de atención primaria.

Analizar la población adulta de nuestro centro con problemas neurológicos y su actividad física.

Metodología

Revisión bibliográfica. Análisis de la población adulta durante los años 2020 -2025 con enfermedades neurológicas y actividad física que realizan.

Revisión de los circuitos y protocolos que realiza la enfermera respecto a actividad física.

Resultados

La bibliografía revisada indica que el ejercicio físico no es solo una medida de acondicionamiento, sino también un verdadero estímulo neuroplástico.



En el año 2021 se implementó la prescripción deportiva desde la consulta de la enfermera (Programa Suma Salud), creando la figura de "enfermera referente de actividad física".

Se utilizaron diferentes activos comunitarios: integración en grupos de caminatas o uso de parques biosaludables, que no solo mejoran la adherencia por el componente social, sino que reduce la percepción de fatiga.

Nuestro centro presta servicio actualmente a 23.118 personas adultas (47% hombres y 53% mujeres), de los cuales 3.311 tienen algún tipo de enfermedad neurológica. De estas últimas, el 76% hace algún tipo de actividad física, observando mayoría en el grupo de mujeres.

Conclusiones

La enfermera de Atención Primaria tiene ante sí la oportunidad de liderar un cambio de paradigma: tratar el ejercicio como una herramienta de neuroprotección. Es imperativo que la gestión de la cronicidad incluya protocolos específicos incluyendo el ejercicio físico, aprovechando los recursos del entorno.

Bibliografía

(Últimas consultas en marzo 2026)

JL Trejo, MV Llorens-Martin, I Torres-Alemán The effects of exercise on spatial learning and anxiety-like behavior are mediated by an IGF-I-dependent mechanism related to hippocampal neurogenesis. *Molecular and Cellular Neuroscience*, 2008

Y García-Mesa, JC López-Ramos, L Giménez-Llort... Physical exercise protects against Alzheimer's disease in 3xTg-AD mice. *Journal of Alzheimer's disease*, 2011.

Herrero, L. B., & Ferradaz, M. A. L. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. *Lecturas: Educación física y deportes*, (160), 1.

Boraita Pérez A. Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. *Rev Esp Cardiol*. 2008 May;61(5):514-28. Spanish. PMID: 18462655.



Yoelvis García-Mesa, Sandra Colie, Rubén Corpas, Rosa Cristòfol, Francesc Comellas, Angel R. Nebreda, Lydia Giménez-Llort, Coral Sanfeliu, Oxidative Stress Is a Central Target for Physical Exercise Neuroprotection Against Pathological Brain Aging, *The Journals of Gerontology: Series A*, Volume 71, Issue 1, January 2016, Pages 40–49 <https://doi.org/10.1093/gerona/glv005>.

España. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Marco Estratégico para la Atención Primaria y Comunitaria [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 2019
https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/atencionPrimaria/docs/Marco_Estrategico_APS_25Abril_2019.pdf

Ministerio de Sanidad. Manual de Codificación CIE-10-ES Diagnósticos: 5ª Edición 2024 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2024
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/normalizacion/CIE10/2024/Manual_Codificacion_CIE10ES_Diagnosticos_5_Edicion_1774004053538742055.pdf

Grup d'Infermeres Clíniques Territorials del Programa Ares-AP. Plans de cures estandarditzats per a persones ateses en atenció primària. Barcelona: Institut Català de la Salut; 2021. https://ics.gencat.cat/web/.content/Documents/assistencia/Plans-de-cures-estandarditzats_atencio-primaria_ARES.PDF

WebSumaSalut: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/suma-salut/