

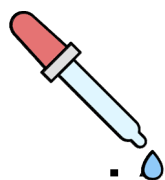


## II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO

*XIII Jornada de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo  
VIII Jornada de la Asociación Catalana de Enfermería del Trabajo y Salud Laboral*



English presentation



### Prescripción de Ejercicio en el Entorno Laboral

Dosificación de la **actividad física** para aumentar el nivel de **salud percibida** en personas con **dolor**

Una herramienta innovadora para profesionales de la salud

Dr. Domingo de Pedro Jiménez  
Enfermero del Trabajo

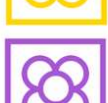
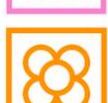
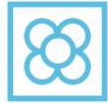
**BARCELONA 2024**  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

**AET**

Asociación de Especialistas  
en Enfermería del Trabajo



ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA  
DEL TREBALL I SALUT LABORAL



1. Beneficios de la actividad física
2. Dolor y salud percibida
3. Dolor y enfermería
4. Dosificación de la actividad física
5. Gasto energético
6. Hipótesis de estudio
7. Resultados
8. Conclusiones
9. Artículo y material complementario
10. Calculadora web
11. Calculadora web: estadísticas de uso
12. Calculadora web: ejemplo de uso
13. Evolución de la web: ActiPain
14. Consideraciones finales

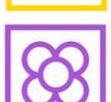
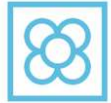
*Índice*



English presentation

*"Nuestra naturaleza está en la acción, el reposo presagía la muerte"*  
Séneca, 4 a.C. – 65 d. C.





Los conductores de autobuses tienen más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que los revisores (Morris et al., 1953).

## La actividad física salva vidas

([García et al., 2023](#))

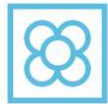
British Journal of  
**Sports Medicine**



*"El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental"*

Carol Welch, 1949 -





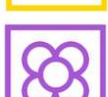
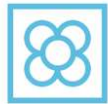
*Dolor y salud percibida*

Dolor crónico en España.....18%  
Intensidad moderada a grave.....12%  
Coste económico.....2,5% PIB



*"El ejercicio es la mejor medicina"*  
Hipócrates, 460 – 370 a.C.





*Dolor y salud percibida*

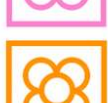


*Limitación de las actividades diarias*

*Salud percibida*

*"El ejercicio es una forma de invertir en tu salud"*  
Warren Buffett, 1930 -





*Pain management*



**Nurse**

NANDA 2021-2023

[00132] Dolor agudo

[00133] Dolor crónico

[00225] Síndrome de dolor crónico

[00256] Dolor de parto

[\(Al-Atiyat et al., 2019; Alnájar et al., 2019; Latina et al., 2015; Utne et al., 2019\)](#)

*"El ejercicio es una celebración del cuerpo"*  
Joseph Pilates, 1883 - 1967





## *Dosificación de la actividad física*



El ejercicio mejora el dolor inflamatorio persistente (Takahara-Yamauchi, 2021).



El ejercicio reduce el dolor crónico (Belavy et al., 2021).



El ejercicio aeróbico mejora la calidad de vida de pacientes con dolor crónico (García-Correa et al., 2021).



Los ejercicios de fortalecimiento del cuello reducen el dolor de cuello en trabajadores de oficinas (Frutiger and Borotkánicos, 2021).

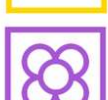
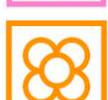


# *¿Dosis?*

*"El dolor que sientes hoy, será la fuerza que sentirás mañana"*  
Arnold Schwarzenegger, 1947 -







## Dosificación de la actividad física



El ejercicio disminuye el dolor inducido de moderado a alto, pero ¿qué dosis? (Naugle et al., 2012).



El ejercicio es útil para manejar el dolor músculo-esquelético crónico pero hay dificultad para establecer la dosis ideal (Booth et al., 2017).



El efecto del ejercicio aeróbico sobre el dolor músculo-esquelético crónico es incierto respecto a la mejor manera de prescribirlo (Alzahrani et al., 2019).



Hay una correlación positiva entre el aumento de sesiones de ejercicio para combatir el dolor de cuello, pero es importante **describir la dosis (tipo de ejercicio, frecuencia, duración e intensidad)** (Polaski et al., 2019).

*"El ejercicio es una fuente de juventud"*  
Plinio el Viejo, 23 d.C. – 79 d.C.







Tipo de ejercicio, frecuencia, duración e intensidad...

# MET

Energía consumida mientras se permanece sentado en estado de reposo



7,5 MET



4 METS



5 METS

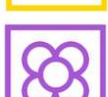
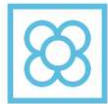


6 METS

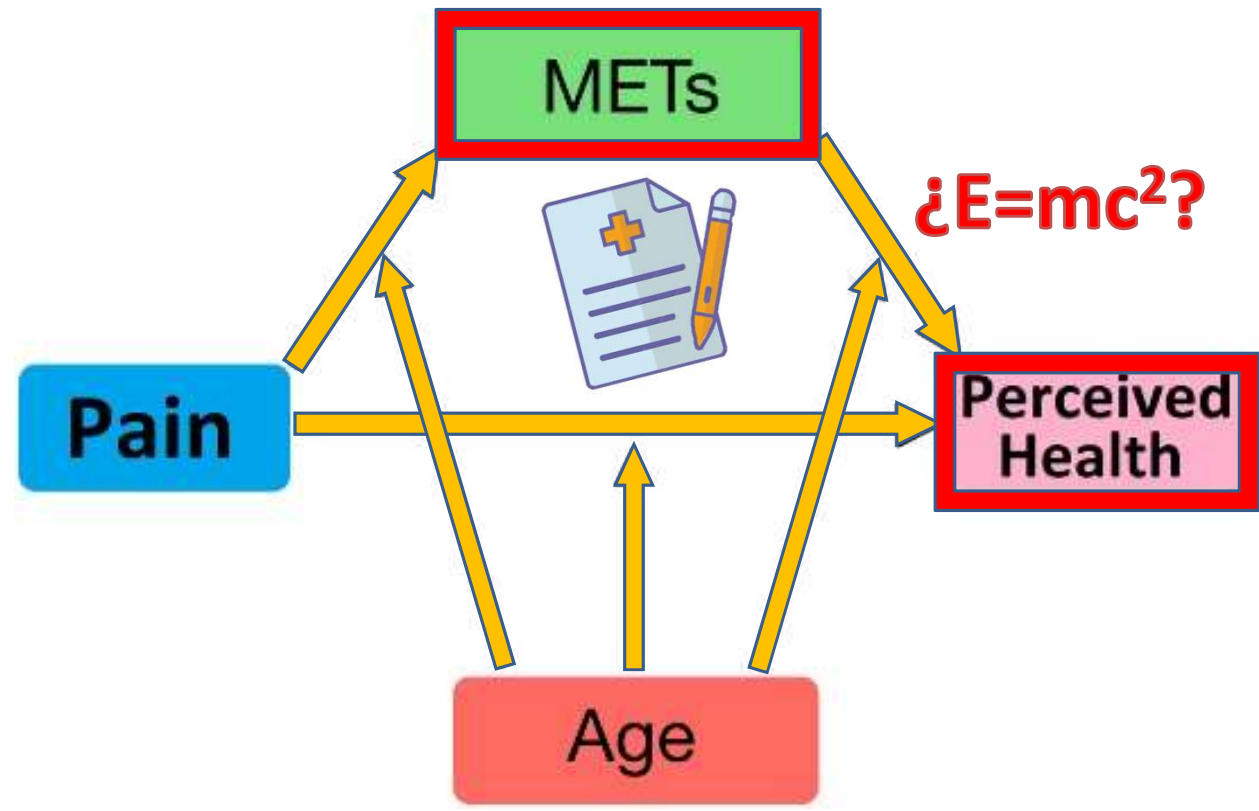
5 METS X 30 MINUTOS = 150 METS/min

*"El movimiento es vida"*  
Aristóteles, 384 a.C. – 322 a.C.





*Hipótesis de estudio*



*"El ejercicio debería ser entendido como atributo al corazón"*  
Gene Tunney, 1897 - 1978





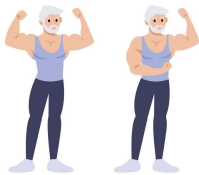
***El gasto energético y tiempo de sedentarismo era el mismo entre quienes tomaban analgésicos y quienes no lo hacían.***



1. No se encontraron diferencias significativas entre sexos para la percepción de la salud.



2. La percepción de la salud empeora a medida que envejecemos o aumenta el dolor.

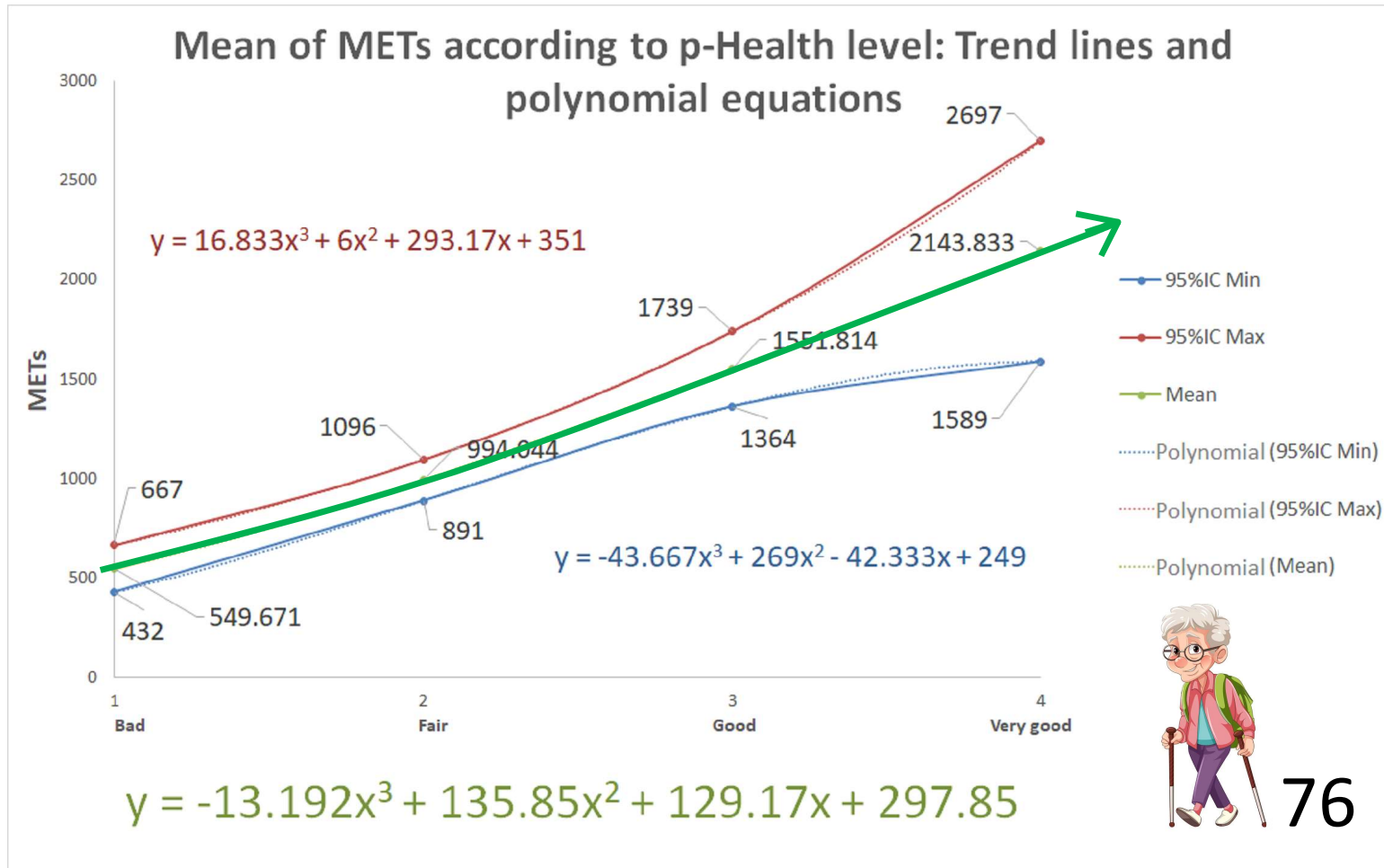


3. La percepción de la salud mejora a medida que aumenta el gasto energético (LTPA).

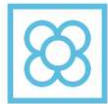
*"El ejercicio es clave para la salud física y de la mente"*  
Nelson Mandela, 1918 - 2013







*"La música es para el alma, lo que la gimnasia para el cuerpo"*  
Platón, 427 a.C. – 347 a.C.



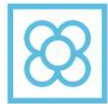
*La percepción de la salud en personas que tienen limitadas las actividades de la vida diaria debido al dolor (de moderado a severo) está mediada por la cantidad de actividad física que realizan y se modera por la edad (hasta los 76 años).*



*Las enfermeras pueden utilizar la fórmula propuesta para calcular el gasto energético de los pacientes y guiarlos a desarrollar actividades físicas que les ayuden a mejorar su nivel percibido de salud.*

*"Andar es el mejor ejercicio posible. Hábituate a andar muy lejos"*  
Thomas Jefferson, 1743 - 1826





Pain Management Nursing 24 (2023) 535–541

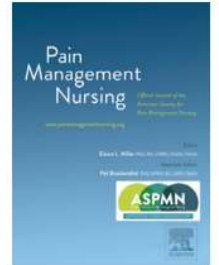


**ELSEVIER**

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

## Pain Management Nursing

journal homepage: [www.painmanagementnursing.org](http://www.painmanagementnursing.org)



Original Research

### Dosage of Physical Activity to Avoid Impairment of Activities Due to Pain: Analysis of Population-based Conditional Processes



Domingo de Pedro-Jiménez, PhD, OHN, RN\*, Rocío de Diego-Cordero, PhD, OHN, RN†, Juan Vega-Escañó, PhD, OHN, RN‡,1, Guillermo Molina-Recio, PhD, OHN, RN§, Marta Hernández Martín, PhD, OHN, RN||, Manuel Romero-Saldaña, PhD, OHN, RN§

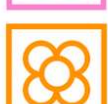


*“Es el ejercicio solitario lo que apoya el espíritu y mantiene con vigor a la mente”*

Marco Aurelio, 121 - 180







### **Calculadora de gasto energético según el nivel de salud percibido**

#### **Tus datos**

Peso (kg)

70

Altura (cm)

175

Edad (años)

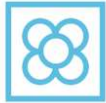
30

[Pulsa aquí para ver los resultados según gasto aproximado.](#)

[Pulsa aquí para introducir datos exactos \(actividad, minutos al día, días por semana\)](#)

*"No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos, envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio"*  
Kenet Cooper, 1931 -





## II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO

### 1. Introduce tu gasto semanal aproximado (rellena casillas en azul)

Para un cálculo más exacto pulsa aquí (si ya lo has hecho ve al punto 2)

Pasa por encima de casillas verdes para ver explicación

Actividad	Minutos por día	Días/semana	Resultado METs
Actividades ligeras	20	5	330
Actividades moderadas	15	2	120
Actividades vigorosas	0	0	0
Total			<b>450</b>

### 2. Introduce el nivel de salud percibida que quieres alcanzar (De 1, malo a 4, muy bueno).

4

## Artículo y material complementario

### Resultados

#### Resultados según gasto aproximado

Debes gastar entre 1589,0 y 2697,0 METs/semana

De media: 2143,8 METs

Gastas: 450,0 METs/semana

Te faltan: 1693,8 METs

[¿Nuevos datos?](#)

#### Resultados según compendio para gasto exacto no corregido

Gastas: 300,0 METs/semana

Te faltan: 1843,8 METs

[¿Nuevos datos?](#)

#### Resultados según compendio para gasto exacto corregido para MUJER

Gastas: 368,1 METs/semana

Te faltan: 1775,8 METs

[¿Nuevos datos?](#)

#### Resultados según compendio para gasto exacto corregido para HOMBRE

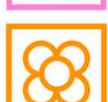
Gastas: 330,6 METs/semana

Te faltan: 1813,3 METs

[¿Nuevos datos?](#)

"Un paseo por la mañana es una bendición para el resto del día"  
Henry David Thoreau, 1817 - 1862





FILTER BY GROUP AND ACTIVITY Activity	Enter data		Corrected METs/week		
	Min/day	Day/Week	METs/week	Women	Men
Walking, 5.5 km/h, flat, fast walking pace, firm surface, walking for exercise	30	5	645.00	813.35	700.68
Walking, 4.5 to 5.5 km/h, uphill, 1-5% gradient			0.00	0.00	0.00
Walking, 4.5 to 5.5 km/h, uphill, gradient 6-15% Walking, 4.5 to 5.5 km/h, uphill, gradient 6-15			0.00	0.00	0.00
Walking, 6.5 km/h, on level ground, firm surface, very fast walking pace			0.00	0.00	0.00
Walking, 7 km/h, on level ground, firm surface, very fast pace			0.00	0.00	0.00
Walking, 8.5 km/h, on level ground, firm surface			0.00	0.00	0.00
Walking, 8.5 km/h, uphill, 3% gradient			0.00	0.00	0.00
Walking, for pleasure, on a work break	10	5	175.00	220.68	190.11
Walking, on grass track			0.00	0.00	0.00
Walking, normal pace, on ploughed field or sandy ground			0.00	0.00	0.00
Walking, to work or class (Taylor Code 015)			0.00	0.00	0.00
Walking, to and from an outbuilding outside of the home			0.00	0.00	0.00
Walking, for exercise, 5.5 to 6.5 km/h, with ski poles, Nordic walking, on level ground, moderate			0.00	0.00	0.00
Walking, as exercise, 8 km/h, with ski poles, Nordic walking, on level ground, fast pace			0.00	0.00	0.00
Walking, as exercise, with ski poles, Nordic walking, uphill, uphill			0.00	0.00	0.00
Walking, backwards, 5.5 km/h, on level ground			0.00	0.00	0.00
Walking, backwards, 5.5 km/h, uphill, gradient 5 %.			0.00	0.00	0.00

[Click here for results](#)

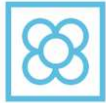
Total	820,00	1034,02	890,78
-------	--------	---------	--------

*"Aquellos que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad"*

Edward Stanley, 1799 - 1869







<http://calculator.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

[Bienvenido](#) [Profesional](#) [Datos y cálculos](#) [Gasto según actividad](#) [Contacto](#) [Créditos](#)

Estamos de pruebas

### Bienvenido a la calculadora de gasto energético y salud percibida.



Esta calculadora le permite prescribir la cantidad de actividad necesaria para alcanzar un determinado nivel de salud percibida que permita disminuir el dolor que provoca que no se puedan realizar las actividades de la vida cotidiana.

Con datos personales sencillos como el peso, la altura y la edad y una aproximación al gasto energético (en METs - equivalentes metabólicos-) por actividades desarrolladas se calcula la cantidad de energía necesaria para alcanzar el nivel de salud percibida que se pretende alcanzar (en caso de déficit).

Una vez estimada esta energía necesaria puede consultarse un listado de actividades para recomendar a los pacientes.

Estos cálculos se basan en un estudio realizado para cubrir una necesidad entre los profesionales que atienden a pacientes a los que la prescripción de la actividad física suele realizarse de forma genérica. Esperamos que le sirva de ayuda en esta tarea y agradeceríamos su colaboración y feedback al respecto. Muchas gracias.



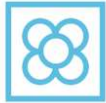
ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

*"Todos los grandes pensamientos son concebidos al caminar"*  
Friedrich Nietzsche, 1844 - 1900





<http://calculator.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

[Bienvenido](#) [Profesional](#) [Datos y cálculos](#) [Gasto según actividad](#) [Contacto](#) [Créditos](#)

### Datos del profesional

Ciudad

Centro de trabajo

Especialidad (si la tiene)

Email

¿Cómo nos encontraste?  ▼

Ámbito profesional  ▼

Quiero información sobre actualizaciones y eventos asociados

Autorizo a que contacten conmigo

No soy un robot 

reCAPTCHA  
Privacidad - Términos

Enviar



*Vamos a usar estos datos con fines estadísticos y al marcar "Autorizo a que contacten conmigo" nos da permiso para poder solicitar su colaboración en otros estudios relacionados. No se preocupe, no vamos a molestarle continuamente y por supuesto, no vamos a ceder a terceros ningún dato. Además, si accede a colaborar, también solicitaremos su autorización de forma específica para el estudio en cuestión.*



ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

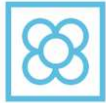
360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

*"El deporte es el esperanto de las razas"*  
Jean Giraudoux, 1882 - 1944







<http://calculator.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

Bienvenido Profesional Datos y cálculos Gasto según actividad Contacto Créditos

### Datos del paciente y cálculos

Puede usar la tecla TAB para avanzar entre campos

Instrucciones de uso

Como seleccionar la actividad

Peso en kilos:  Altura en cm:  Edad en años:

Minutos al día de actividades ligeras:  Dias por semana de actividades ligeras:

Minutos al día de actividades moderadas:  Dias por semana de actividades moderadas:

Minutos al día de actividades vigorosas:  Dias por semana de actividades vigorosas:

Nivel de salud percibido a alcanzar (1 mala a 4 muy buena): Nivel 1

Ver los cálculos

Resultados

**Actividades ligeras:** Entre 1 y 4 en la escala de esfuerzo percibido de Borg. La escala de Borg tiene diez niveles que van de 1, nada de esfuerzo, a 10 esfuerzo extremo. Caminar es un ejemplo.

**Actividades moderadas:** Entre 5 y 6 en la escala de esfuerzo percibido de Borg. La escala de Borg tiene diez niveles que van de 1, nada de esfuerzo, a 10 esfuerzo extremo. Inicio de sudoración y aumento del ritmo respiratorio sin llegar a sentir falta de aire es un ejemplo.

**Actividades vigorosas:** Entre 7 y 8 en la escala de esfuerzo percibido de Borg. La escala de Borg tiene diez niveles que van de 1, nada de esfuerzo, a 10 esfuerzo extremo. Sensación de calor, sudoración y no poder hablar el esfuerzo es un ejemplo.



ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

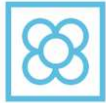
360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

"Mantener el cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario, no podremos preservar nuestra mente fuerte y clara"  
Buddha, siglo VI a.C.







<http://calculator.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

Bienvenido Profesional Datos y cálculos **Gasto según actividad** Contacto Créditos

### Gasto según actividad

Los METs se irán acumulando hasta que pulse Reset

Seleccione una actividad: Actividad física en centro de salud, general, ejercicios varios

Minutos al día:  Días por semana:

ME Ts por semana:

Actividades:

¿No encuentra una actividad en especial? Puede proponer que la incluyamos en la siguiente actualización. Describa su necesidad en [Contacto](#).

Instrucciones

- Caminata a 4 km/h en llano
- Ciclismo, bicicleta fija, esfuerzo muy ligero a ligero
- Ciclismo, bicicleta fija, esfuerzo ligero a moderado
- Calistenia esfuerzo ligero
- Caminar en el agua, esfuerzo moderado
- Cuidado de animales domésticos
- Caminata a paso normal en campo o colina
- Caminata a menos de 3 km/h en llano, lento
- Caminata con el perro
- Caminata a 4 km/h en llano**
- Caminata a 5.5 km/h en llano
- Caminar con animales, esfuerzo ligero
- Caminar con animales, esfuerzo moderado
- Caminar con animales, esfuerzo intenso
- Correr a 6 km/h (9 min/km)
- Correr a 8 km/h (7,5 min/km)
- Caza general
- Cortar el césped
- Cuidado de mayores, discapacitados
- Entrenamiento de fuerza con pesas 8-15 repeticiones
- Ejercicios generales en el hogar



ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

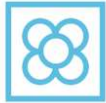
360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

*"La falta de actividad destruye la buena condición del todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva"*

Platón, 427 – 347 a.C.





<http://calculador.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

[Bienvenido](#) [Profesional](#) [Datos y cálculos](#) [Gasto según actividad](#) [Contacto](#) [Créditos](#)

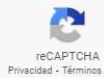
### Contacto

Nombre

E-mail

Mensaje

No soy un robot



reCAPTCHA  
Privacidad · Términos

Enviar

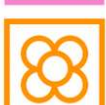


ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

*"Si no fuese por el hecho de que la televisión y el frigorífico están alejados, algunos de nosotros no haríamos nada de ejercicio"*  
Joey Adams, 1911 - 1999







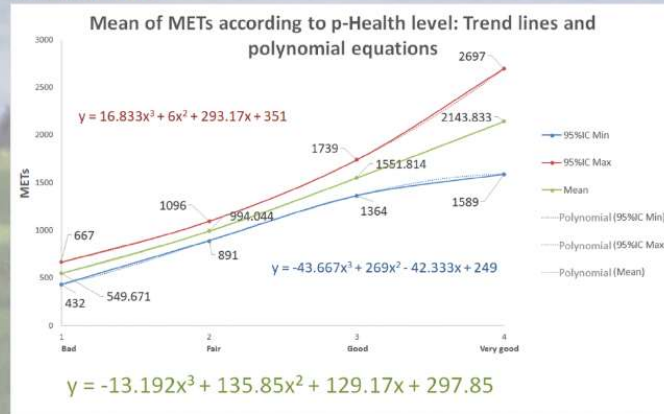
<http://calculator.ohnweb.es/>

## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

Bienvenido Profesional Datos y cálculos Gasto según actividad Contacto Créditos

### Créditos



### Referencias bibliográficas

- De-Pedro-Jiménez D, de-Diego-Cordero R, Vega-Escaño J, Molina-Recio G, Hernández Martín M, Romero-Saldaña M. Dosage of physical activity to avoid impairment activities due to pain: analysis of population-based conditional processes. Publicado el 27 de mayo de 2023. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2023.04.013>
- Byrne NM, Hills AP, Hunter GR, Weinsier RL, Schutz Y. Metabolic equivalent: one size does not fit all. J. Appl. Physiol. 2005;99(3):1112-1119.
- Kozey S, Lyden K, Staudenmayer J, Freedson P. Errors in MET estimates of physical activities using 3.5 ml x kg(-1) x min(-1) as the baseline oxygen consumption. J Phys Act Health. 2010;7(4):508-516.
- Ainsworth B, Haskell W, Whitt M, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR Jr., Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR Jr., Leon AS. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc. 2000;32(9 Suppl):S498-S504.



Esta web se basa en los hallazgos del estudio realizado por De-Pedro-Jiménez, De-Diego-Cordero, Vega-Escaño, Molina-Recio, Hernández-Martín y Romero-Saldaña publicado en la revista Pain Management Nursing. Solicitud de Registro de Propiedad Intelectual n° 805740. Los cálculos se realizan en base a las ecuaciones polinómicas descritas en el mismo. Para más información consulte bibliografía referenciada.



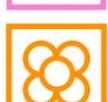
ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO

360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

"Si hay alguna deficiencia en la comida o el ejercicio, el cuerpo enfermará"  
Hipócrates, 460 – 370 a.C.

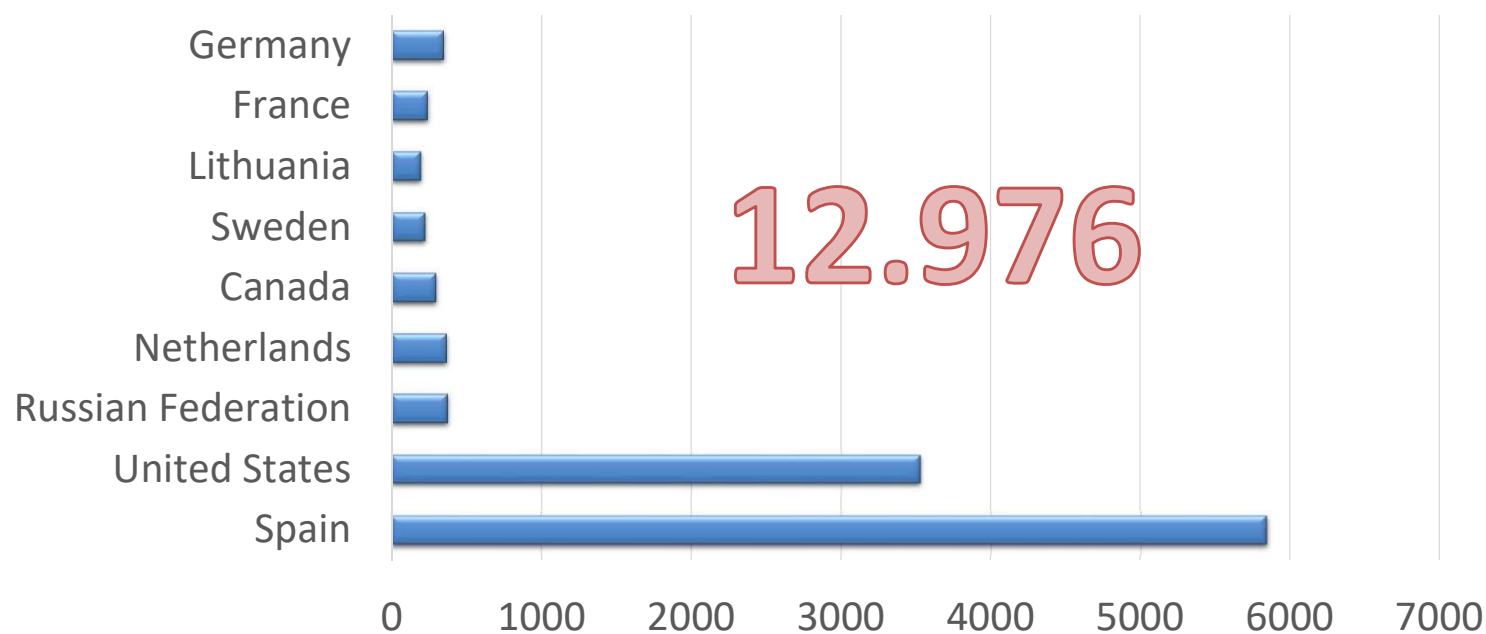




*Calculadora web: estadísticas de uso*

<http://calculator.ohnweb.es/>

### Visitas acumuladas



12.976



**ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO**  
360°

**BARCELONA 2024**  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

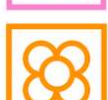
*"No importa cuán despacio vayas mientras sigas en constante movimiento"*  
Confucio, siglo V a.C.







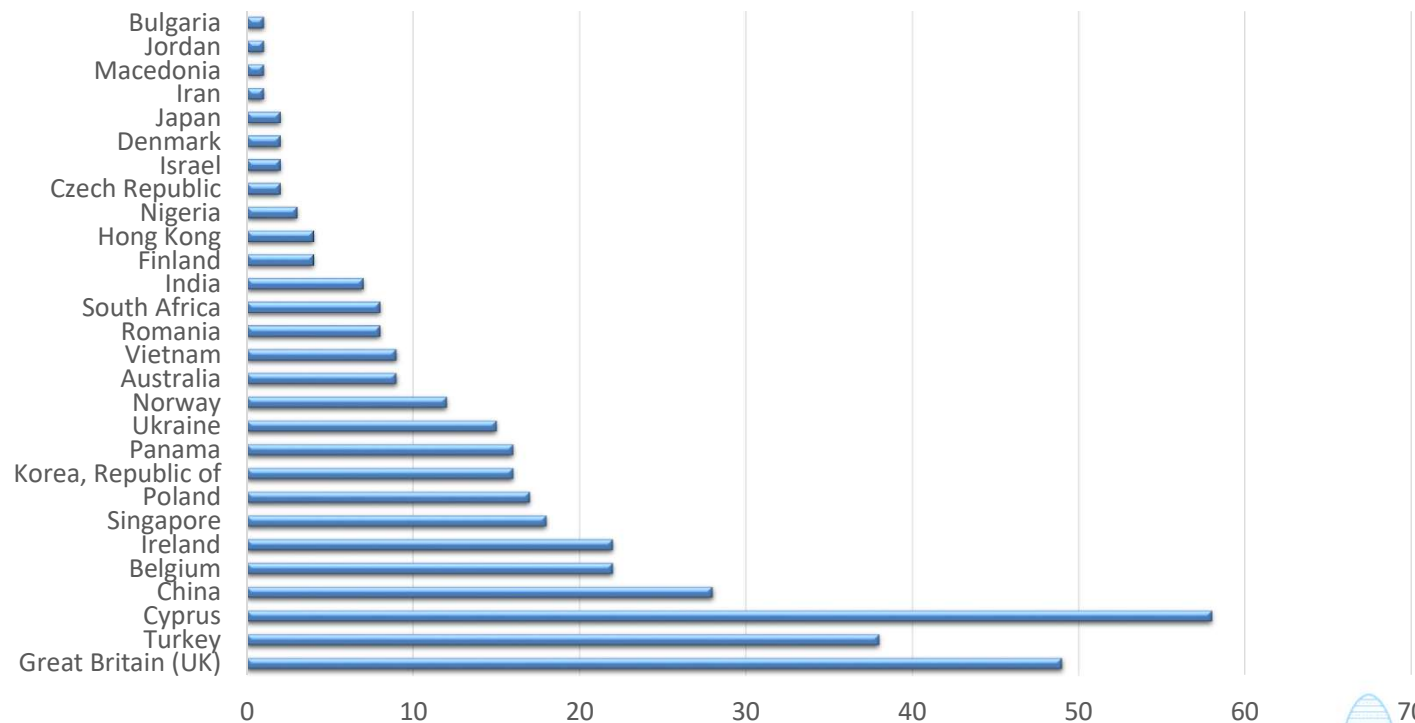
II CONGRESO INTERNACIONAL  
**ENFERMERÍA DEL TRABAJO**



*Calculadora web: estadísticas de uso*

<http://calculator.ohnweb.es/>

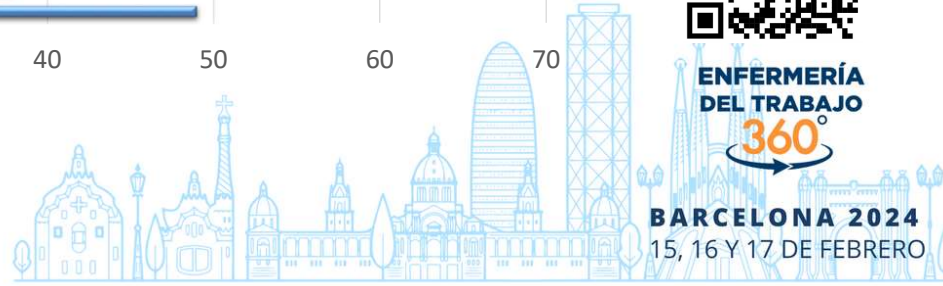
**Visitas acumuladas**

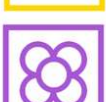
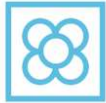


**ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO**  
360°

**BARCELONA 2024**  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO

*"Por preservar nuestra salud se debe realizar ejercicio físico semanalmente"*  
John F. Kennedy, 1917 - 1963





## Calculadora web: ejemplo de uso



### Datos del paciente y cálculos

Puede usar la tecla TAB para avanzar entre campos

**Instrucciones de uso**      **Como seleccionar la actividad**

Peso en kilos:     Altura en cm:     Edad en años:

Minutos al día de actividades ligeras:     Días por semana de actividades ligeras:

Minutos al día de actividades moderadas:     Días por semana de actividades moderadas:

Minutos al día de actividades vigorosas:     Días por semana de actividades vigorosas:

Nivel de salud percibido a alcanzar (1 mala a 4 muy buena):

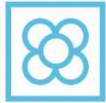
*"La salud es la relación entre tú y tu cuerpo"*  
Terri Guillemets, 1973 -



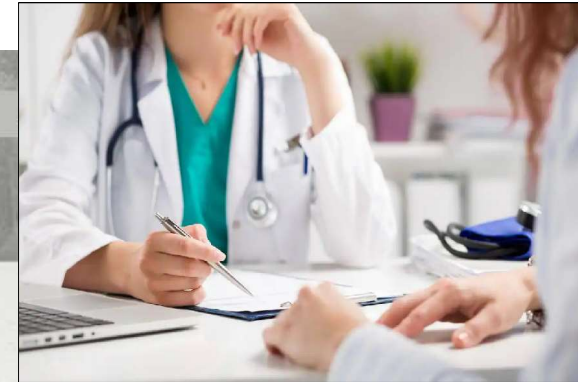
ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO  
360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO





Calculadora web: ejemplo de uso



## Gasto según actividad

Los METs se irán acumulando hasta que pulse Reset

Seleccione una actividad:

Minutos al día:  Días por semana:

METs por semana:

Actividades:

¿No encuentra una actividad en especial? Puede proponer que la incluyamos en la siguiente actualización. Describa su necesidad en [Contacto](#).

*"El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose"*  
Vincent Voiture, 1597 - 1648

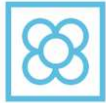


ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO  
360°

BARCELONA 2024  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO







## Actividad física, dolor y salud percibida

Dosificación de la actividad física para aumentar el nivel de salud percibida en personas con dolor

Bienvenido Profesional **Datos y cálculos** Gasto según actividad Contacto Créditos

### Datos del paciente y cálculos

Puede usar la tecla TAB para avanzar entre campos

Instrucciones de uso Como seleccionar la actividad

Peso en kilos:  Altura en cm:  Edad en años:

Minutos al día de actividades ligeras:  Días por semana de actividades ligeras:

Minutos al día de actividades moderadas:  Días por semana de actividades moderadas:

Minutos al día de actividades vigorosas:  Días por semana de actividades vigorosas:

Nivel de salud percibido a alcanzar (1 mala a 4 muy buena): Nivel 1

Ver los cálculos Reset

Resultados



*"Hay que cultivar el vigor del cuerpo, para conservar el del espíritu"*  
Luc de Clapiers, 1715 - 1747







II CONGRESO INTERNACIONAL  
**ENFERMERÍA DEL TRABAJO**



*Evolución de la web: ActiPain*



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



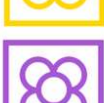
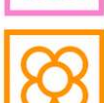
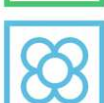
**UN RECURSO TECNOLÓGICO PARA LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA CONSULTA DE ENFERMERÍA, ENCAMINADO A AUMENTAR LA SALUD PERCIBIDA EN PACIENTES CON DOLOR.**

*"El verdadero disfrute viene de la actividad de la mente y el ejercicio del cuerpo: los dos están siempre unidos"*  
Wilhelm von Humbolt, 1767 - 1835

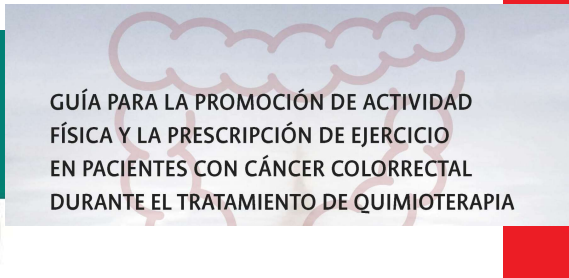




# II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO



## Consideraciones finales



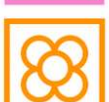
# RED PÁPEF

PLAN ANDALUZ DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.



*"Es sólo el ejercicio lo que mantiene el espíritu, y guarda la mente y el vigor"*  
Marco Tulio Cicerón, 106 – 43 a.C.





## Consideraciones finales

“Hace unos años estábamos en una mesa redonda y le preguntaron a **López Calbet** (varias veces ganador del **Premio Nacional de Medicina del Deporte** entre otros muchos logros) que **quién debía prescribir ejercicio físico** para la salud y respondió simplemente: **«quien sepa»**. Eso es lo que hay que hacer, saber cada vez más para poder dar a cada persona *lo que necesita*”.

Entrevista a Juan Ramón Heredia Elvar  
Doctor en Ciencias del Deporte y la Salud  
Director del Área de Ciencias de la Salud en la Universidad Alfonso X

ABC Bienestar, 9 de Enero de 2024

*“Tienes que mantenerte en forma. Mi abuela comenzó a caminar cinco kilómetros al día cuando tenía sesenta años, ahora tiene noventa y siete y no sabemos donde diantres está”*

Ellen Degeneres, 1958 -





*¡Muchas gracias!*

[d.depedro@enfermeriadeltrabajo.com](mailto:d.depedro@enfermeriadeltrabajo.com)



**II CONGRESO INTERNACIONAL  
ENFERMERÍA DEL TRABAJO**

**BARCELONA 2024**  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO