Caminando por Olmué: desde la recomendación clínica a la prescripción social en APS

Experiencia

Área

Antecedentes:

La actividad física regular contribuye a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y favorece el bienestar físico, mental y social. Sin embargo, en Atención Primaria de Salud (APS), su recomendación no siempre se traduce en una práctica sostenida debido a barreras personales, sociales y territoriales.

En Olmué, el Diagnóstico Participativo de Salud ENCOMSAL 2023–2025 mostró que 60% de las personas encuestadas no había realizado actividad física durante el último mes, 57,1% se percibía con sobrepeso u obesidad y 33,7% identificó nutrición, obesidad y sedentarismo entre las principales necesidades comunales. Estos hallazgos coincidieron con lo observado en controles del CESFAM Manuel Lucero, donde personas adultas y mayores manifestaban dificultades para incorporar actividad física, principalmente por falta de motivación, acompañamiento y condiciones del entorno.

Esta convergencia planteó el desafío de trasladar la recomendación desde el box hacia el territorio.

Problema a solucionar:

Se identificó la necesidad de una alternativa accesible, acompañada y territorialmente pertinente que facilitara la actividad física y promoviera autocuidado, bienestar y participación social. Así surge “Caminatas Saludables: Caminando por Olmué”, estrategia comunitaria desarrollada desde el CESFAM Manuel Lucero.

Objetivo General: Promover la actividad física regular y el autocuidado mediante caminatas comunitarias seguras y participativas dirigidas a la comunidad usuaria del CESFAM Manuel Lucero de Olmué.

Objetivos Específicos:

1. Generar oportunidades accesibles y periódicas para realizar actividad física en el territorio.

2. Favorecer el encuentro y participación entre comunidad y equipo de salud.

Desarrollo

La experiencia comenzó a planificarse en enero de 2025 mediante la articulación de Medicina Familiar, Vida Sana, Programa de Salud Cardiovascular y Promoción de Salud, incorporándose posteriormente otros programas, estudiantes del área de la salud y comunidad.

Se reconocieron rutas considerando seguridad, accesibilidad y características de la población participante. La primera caminata se realizó el 24 de abril de 2025, estableciéndose posteriormente una programación para el segundo y cuarto jueves de cada mes. Los recorridos incorporaron sectores urbanos y rurales vinculados a las postas de La Vega y Quebrada Alvarado, además de jornadas especiales en el borde costero de Viña del Mar y Laguna Verde. La retroalimentación de participantes permitió ajustar rutas, horarios y convocatoria, fortaleciendo el vínculo entre comunidad y equipo de salud.

Durante 2026 la estrategia se incorporó al Plan Anual de Promoción de la Salud, permitiendo financiar una monitora y elementos de protección solar. Se fortaleció además la planificación anual, distribución de responsabilidades y articulación con programas del CESFAM y Más Salud en Comunidad.

Resultados, conclusiones y proyecciones

Entre abril de 2025 y agosto de 2026 se realizaron 22 caminatas, con 341 participaciones y un promedio de 15,5 por jornada. Su continuidad por más de un año y la incorporación de sectores rurales permitieron consolidar una estrategia periódica y territorialmente pertinente.

Se obtuvieron 101 encuestas de satisfacción, con participantes entre 23 y 86 años y predominio de personas mayores. El 98% manifestó satisfacción con la experiencia y los aspectos evaluados —horario, duración, ruta, disponibilidad de monitores y atención del equipo— alcanzaron entre 97% y 99% de valoración favorable.

Los comentarios destacaron bienestar físico y emocional, acompañamiento del equipo, socialización, ejercicio grupal y conocimiento de nuevos lugares. Surgieron espontáneamente solicitudes de aumentar la frecuencia, incorporar nuevas rutas y

mantener la estrategia. Participantes conformaron además un grupo de WhatsApp de organización autónoma, evidenciando apropiación comunitaria más allá de la convocatoria del equipo de salud.

La continuidad, expansión territorial y organización autónoma de las personas participantes evidencian que la estrategia trascendió la actividad programada desde el CESFAM, fortaleciendo vínculos comunitarios y consolidándose progresivamente como un espacio valorado y sostenido por la propia comunidad.

La experiencia demuestra que una intervención de baja complejidad, surgida de necesidades identificadas tanto en la comunidad como en la práctica clínica, puede evolucionar hacia una estrategia sostenida, territorialmente pertinente e institucionalizada. Las caminatas permitieron trasladar la consejería desde el box hacia los espacios donde las personas viven y se relacionan, fortaleciendo actividad física, vínculos y participación comunitaria.

Como proyección se plantea consolidar el equipo motor, diversificar rutas y fortalecer su articulación con las acciones territoriales de APS. “Caminando por Olmué” se proyecta como un activo comunitario en salud, reconocido por la comunidad y con potencial de integración a estrategias de prescripción social.

Palabras Clave

(1) Atención Primaria de Salud, (2) Promoción de la Salud, (3) Participación Comunitaria, (4) Actividad Física, (5) Prescripción Social.

Financiamiento:

Sin financiamiento externo.

Agradecimientos:

Agradecimientos al equipo motor de **“Caminando por Olmué”**, especialmente a **Nicolás Olmos, Massiel Yáñez y Pía Herrera**, por su compromiso y trabajo permanente en el desarrollo de la estrategia; a mi tutora, **Dra. Daniela Matta**, por su apoyo constante, orientación y valiosa colaboración en la revisión y mejora de este trabajo; y, especialmente, a cada una de las personas participantes, quienes con su entusiasmo, motivación y acompañamiento dieron sentido y continuidad a cada caminata.

Referencias:

Municipalidad de Olmué. (2023). *Diagnóstico participativo de salud de Olmué 2023: Informe de resultados de la Encuesta Comunal de Salud (ENCOMSAL 2023).*

Ministerio de Salud de Chile. (2021). *Estrategia nacional de salud para los objetivos sanitarios al 2030.* Gobierno de Chile.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* Organización Mundial de la Salud.