



El fármaco más potente

Los médicos vascos empiezan a recetar deporte para tratar y prevenir dolencias crónicas que mejoran con el ejercicio

:: **MARÍA JOSÉ CARRERO**

GETXO. Menos pastillas y más zapatilla. Esta es la nueva receta de Osakidetza para mejorar la salud de los vascos. Y se trata de una receta en sentido literal ya que los médicos han empezado a prescribir actividad física a sus pacientes. La iniciativa se está ensayando en Getxo, municipio que ha decidido incluir el proyecto en su programa de actividades diseñado con motivo de su declaración como Ciudad Europea del Deporte 2014, pero el objetivo es extenderla paulatinamente por todo el País Vasco.

El mecanismo de la receta médica deportiva no puede ser más sencillo. Imagine que es hipertenso o que su nivel de colesterol empieza a ser preocupante; también puede ocurrir que le sobre alguno kilo, tenga dolor de espalda o sienta más agobio de la cuenta. En más de una ocasión, su médico le ha comentado lo bien que le vendría abandonar la vida sedentaria. Pero la recomendación se ha quedado ahí. No ha ido más allá. Pues bien, se trata de cambiar de actitud. ¿Cómo? el facultativo o la enfermera le prescriben deporte. Y lo hacen por escrito. Con una receta en la que se indican los beneficios que le aportará el ejercicio físico para su dolencia, las limitaciones derivadas de su patología y un número de teléfono, en el caso del proyecto piloto de Getxo Kiro-lak, al que debe llamar para concertar una cita con técnicos deportivos. Estos le asesorarán sobre la práctica deportiva más adecuada según sus preferencias, motivación y tiempo disponible.

Este nuevo 'tratamiento' será evaluado por los profesionales depor-



El médico Unai Pérez, el paciente Joseba Arocena y Gorka Zabala, técnico de deportes que le ha aconsejado nadar. A la derecha, la receta deportiva. :: **LUIS ÁNGEL GÓMEZ**

tivos y los sanitarios, a fin de ver si ha surgido el efecto deseado. El cons-jero vasco de Salud está convencido de que el resultado va a ser bueno. En la presentación, ayer, de la iniciativa, Jon Darpón resaltó que el bienestar físico y psíquico está determinado por muchos factores. «Entre ellos destacan los estilos de vida, ya que estos suponen un 40% de las causas que influyen en nuestro estado».

En este sentido, la última Encuesta de Salud del País Vasco pone de manifiesto que el 34% de las mujeres y un 27% de los hombres en Euskadi son inactivos, es decir, no cumplen con los mínimos de actividad física que la Organización Mundial de la Salud, la OMS, contempla para obtener beneficios en salud. Por tanto, toca dar un vuelco a esta situación. Ponerse las zapatillas y empezar a moverse.

Unai Pérez es médico en Las Arenas. Le ha tocado estrenar la receta

médica deportiva. Y lo hace encantado porque «predico con el ejemplo. El ejercicio físico es bueno para todo y para todos. Llevo treinta años practicando remo». Este joven facultativo cree que ha llegado el momento de ponerse las pilas con el ejercicio físico. «Para bajar la tensión no vale con la pastilla, hay que moverse», dice. Unai ofrece detalles de tres pacientes a los que ha recetado zapatillas. El primero, es una mujer de cuarenta años con dolor de espalda a consecuencia de la artrosis. «Le hemos recomendado piscina, pero no nadar en plan fuerte, sino hacer ejercicios suaves dentro del agua para relajar y aliviar la presión».

Caminatas a distinto ritmo

Otro caso es el de un hombre de 49 años que llegó a la consulta con «un estrés terrible. Decidimos que nada de píldoras relajantes. Como en su juventud había hecho montañismo,



le prescribí deporte. En Getxo Kiro-lak, le han puesto caminatas a paso muy ligero y con cambios de terreno y de ritmo».

Gorka Zabala es uno de los dos técnicos deportivos de Getxo Kiro-lak encargados de plantear una actividad física a los pacientes que les remiten los médicos del municipio. Su opinión sobre la receta deportiva no puede ser más positiva. «Actividad física y salud van de la

mano», señala. Ahora bien, destaca que para que el programa tenga éxito «tenemos en cuenta la edad, los hábitos y la disponibilidad de tiempo. No tiene sentido prescribir natación a alguien que nada mal y no tiene intención alguna de mejorar porque no le gusta».

Y pone un ejemplo. «A una persona de 60 años, con sobrepeso, que no es socio de las instalaciones deportivas y, además, tiene las mañanas libres, le hemos recomendado andar una hora cuatro días a la semana y media hora de gimnasia en los aparatos que hay en los parques. Y como cada dos semanas se organizan caminatas en grupo, le hemos dicho que se apunte».

Además de diseñar el plan deportivo, Gorka hace seguimiento de sus 'pacientes'. «Cada dos semanas les llamamos, para ver si cumplen o no». ¿El resultado? «De momento, parece que va bien».

30 minutos de natación

Hace dos años, Joseba Zabala se convirtió en enfermo crónico de diabetes. Al principio, tuvo que inyectarse insulina. Ahora le basta con la dieta y las pastillas. «Hace un par de meses, me fui a hacer unos análisis y la enfermera me planteó que, además de la dieta y la medicación, sería bueno realizar actividad física. En ello estoy», comenta este hombre de trabajo sedentario.

Admite que aún está en fase de coger «la rutina» del deporte. No tiene mucho tiempo libre, así que la fórmula para hacer ejercicio se la han planteado los monitores de Getxo Kiro-lak. «Tres días a la semana traigo a mi hijo a entrenar a Fadura. Aprovecho ese rato para andar media hora y hago otros treinta minutos de natación. Estoy contento, la verdad. Me siento con más ánimo. Noto que estoy más tranquilo». Y como le ha cogido el gusto al chándal, los fines de semana «me enchufo la música y me doy caminatas de más de una hora».