



► 29 Noviembre, 2014

El 60% de los navarros de entre 15 y 69 años no realiza ninguna actividad física

Salud pone en marcha una campaña para fomentar el ejercicio físico a partir de los 50 años

DN Pamplona

El 60% de los navarros que tiene entre 15 y 69 años no practica en su vida diaria ninguna actividad física o lo hace únicamente de manera ligera, un porcentaje que en el caso de las mujeres se eleva hasta el 66%. A causa de este sedentarismo, el departamento de Salud va a poner en marcha una campaña para fomentar la práctica de ejercicio físico entre los mayores de 50 años con el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades crónicas.

Se trata del proyecto "Muévete", desarrollado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) en colaboración con Atención Primaria, que se presentó ayer por la consejera de Salud, Marta Vera, la directora gerente del ISPLN, M^a Soledad Aranguren, y la jefa de Promoción de la Salud del mismo, M^a José Pérez Jarauta.

Según detallaron ayer en rueda de prensa, el ejercicio físico aporta beneficios para la salud física y mental en todas las edades; reduce el riesgo de contraer enfermedades y mejora la evolución de patologías cardiovasculares, respiratorias, diabetes, hipertensión, e incluso el cáncer, al contrario de la creencia de enfermos y familiares de que la actividad física puede agravar su proceso.

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 (ENS) muestran que el 60% de la población navarra de entre 15 y 69 años no practica en su

vida diaria (trabajo y tiempo libre) ninguna actividad física o lo hace únicamente de manera ligera (caminar), porcentaje que se eleva hasta el 66% en el caso de las mujeres. A esto se une que para la mayoría de la población, el trabajo es una actividad sedentaria (sólo el 10% de los mayores de 15 años realiza trabajos que exigen esfuerzo físico); y ha aumentado el sedentarismo en el tiempo libre, hasta llegar al 32,3% de la población.

Proyecto "Muévete"

En este marco, el proyecto "Muévete" se dirige a la población mayor de 50 años, tanto sana como con enfermedades crónicas, con el fin de aumentar en este segmento de población la práctica de ejercicio físico recomendado, que consiste en caminar rápido todos o casi todos los días, al menos durante 30 minutos (puede ser en periodos de 10 minutos) y hacer ejercicios de fuerza de los principales grupos musculares, de flexibilidad y de equilibrio, dos días a la semana durante 30 minutos.

El proyecto, que se inicia ahora y tendrá continuidad en 2015, viene a completar las múltiples iniciativas que vienen realizando instituciones públicas, profesionales de la salud y del deporte, entidades municipales, etc. Así, se va a poner en marcha tres líneas de actuación: información y sensibilización promoviendo el uso de las escaleras en edificios públicos con ascensor: colocación de "huellas" ¡Muévete! Mugi zaitetz! en el suelo a la entrada de los edificios municipales con ascensor y que guían hasta el comienzo de las escaleras y actividades con profesionales de la salud, para mejorar la prescripción de ejercicio físico adecuado a cada persona y situación



Recomiendan caminar rápido todos los días durante 30 minutos.

IVÁN BENÍTEZ