



► 1 Febrero, 2015

MÉTODO MESANA

La actividad física como tratamiento

■ Junto con la alimentación y el bienestar emocional, la actividad física regular es un pilar clave para mejorar nuestra salud. Además, en el caso de enfermedades prevalentes en la sociedad actual, como las enfermedades cardíacas, la hipertensión, la diabetes o la obesidad, constituye una parte fundamental en el tratamiento, tanto o más importante que la farmacológica. Sin embargo, tras la recomendación médica de practicar actividad física, muchos pacientes salen de la consulta sin saber por dónde empezar. ¿Cuáles son los ejercicios más adecuados para mi caso personal? ¿Cómo y con qué intensidad tengo que realizarlos? ¿Existe algún riesgo? Aquí es donde entra el Método Mesana, un servicio pionero que pone en marcha el Centro Deportivo Servicio Ourense.

¿Cómo surge el Método Mesana?

Es un proyecto de largo recorrido en el que llevamos años trabajando. Buscamos responder a una importante demanda de personas a las que el médico les ha recomendado actividad física como parte de su tratamiento: enfermos del corazón, hipertensos, diabéticos, personas con obesidad, ... Generalmente, se encuentran un poco perdidos, no saben a dónde acudir ni cómo tienen que realizar esa prescripción médica que le dan respecto a la actividad física y el ejercicio físico.

¿Qué les ofrece Mesana?

Como si se tratase del prospecto de un medicamento, nosotros asesoramos y

EN MESANA PAUTAMOS EL EJERCICIO FÍSICO QUE RECOMIENDAN LAS GUÍAS MÉDICAS, COMO PARTE DEL TRATAMIENTO DE ALGUNAS ENFERMEDADES

pautamos el ejercicio físico recomendado por un médico, con la intensidad, duración y frecuencia idóneas para cada caso, siempre siguiendo las guías médicas. El objetivo final es afianzar hábitos de vida saludables a través de la actividad y el ejercicio físico, pero también de la educación nutricional y del bienestar emocional, dos aspectos también muy importantes en Mesana. Tras pasar por Mesana, la persona tendrá una mayor autonomía a la hora de realizar ejercicio físico de forma efectiva y segura.

¿Cuáles son los requisitos para participar?

Los participantes tienen que estar diagnosticados por un médico, quien además les habrá aconsejado realizar actividad y ejercicio físico. Es importante que presenten una condición de salud estable al inicio y durante el programa. Por ello, solicitamos informes médicos recientes y la firma de un consentimiento informado en el que asegura que su médico le ha aconsejado la práctica de ejercicio respecto a su patología.

¿Cuánto dura el programa?

El programa tiene una duración de 6 meses. Primero realizamos una consulta



Miguel Aragón, director de Mesana.

inicial, que nos permite programar individualmente la pauta de ejercicio más idónea en función de las guías médicas para cada patología y de las circunstancias del paciente.

¿Qué se realiza durante esos 6 meses?

Se trata de un programa individual que se desarrolla en pequeños grupos, con un máximo de ocho personas, con patologías similares. El trabajo en grupo ayuda a que los participantes se sientan identificados entre ellos y no abandonen. El programa está controlado en todo momento por fisioterapeutas y existe la posibilidad de hacer 2 o bien 3 días semanales de entre-

namiento supervisado por un fisioterapeuta. También incluye consultas de seguimiento, consultas nutricionales, talleres de educación nutricional, talleres de bienestar emocional y sesiones de relajación. Además, durante los últimos cuatro meses se ofrece la posibili-

EL OBJETIVO FINAL ES AFIANZAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO

dad de realizar lo que llamamos "Trabajo Home", es decir, una programación de ejercicio para realizar individualmente los días que no se acude presencialmente a Mesana.

¿Qué formación tiene el equipo de Mesana?

Contamos con un equipo multidisciplinar de alta cualificación profesional, formado por fisioterapeutas, licenciados en Educación Física, personal de enfermería, nutrición y psicología.

¿Los participantes reciben algún material?

Sí. Al inicio del programa les facilitamos un dossier con toda la información de la parte educativa, un

pulsómetro y un podómetro. Al finalizar, recibirán un CD con toda la información aportada durante el programa y un informe de resultados.

¿El Método Mesana se extenderá a otros centros deportivos?

Sí, esa es nuestra idea. Debemos tener en cuenta que la prevalencia de determinadas enfermedades se concentra a partir de una determinada edad y Ourense tiene la población más envejecida de España. En breve, se exportará el programa a otras instalaciones de ServiOcio por toda España.

Miguel Aragón
 Director de Mesana