



▶ 27 Febrero, 2015

Los médicos de Avilés recetan ejercicio físico al igual que si fuera un medicamento

Los sanitarios elaborarán planes de actividad y deporte para mejorar la salud de pacientes con obesidad, hipertensión, colesterol alto o diabetes

C. G. MENÉNDEZ

Los médicos de atención primaria de Avilés han pasado de aconsejar el ejercicio físico para prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud de quienes padecen determinadas patologías —obesidad, hipertensión, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), dislipemia o diabetes— a prescribirlo con una receta médica como si de un medicamento más se tratara. Esa novedosa receta específica el tipo de ejercicios que el paciente debe realizar en función de su estado —y que han de ser de resistencia, fuerza muscular y coordinación—, la posología —cómo administrarlo en el sentido de los minutos y el número de días de la semana que se debe invertir en el ejercicio— y la duración del tratamiento que los profesionales van modificando en sucesivas consultas hasta llegar a los seis meses, momento de evaluar los resultados conseguidos.

Esta novedosa iniciativa se encuadra dentro de un programa de colaboración entre el Ayuntamiento de Avilés y la gerencia del área sanitaria III con un objetivo: “Intentar mejorar la salud de los avilesinos mediante una herramienta tan barata como el ejercicio físico y cuyos beneficios están sobradamente demostrados a nivel médico”, señala Nicolás Terrados, responsable del Centro de Medicina Deportiva, encargado de la formación de los médicos y enfermeras que prescriben las nuevas recetas.

Este programa de salud abraza dos vertientes, una de prevención de enfermedades y por ello los sanitarios hacen hincapié en la práctica de ejercicio e intentan concienciar a la población de sus ventajas, y otra de prescripción, que parte del momento en el que la enfermedad ya se ha manifestado. En este caso, el médico receta la

Educación para la salud

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO FÍSICO

PRESCRIPCIÓN: EJERCICIO FÍSICO EPOC MES 1

- Ejercicios de Resistencia: Aumento progresivamente la duración hasta conseguir realizar 30 minutos, 2 días a la semana. A la intensidad que su enfermedad le permita.
- Ejercicios de Fuerza muscular: 2 veces por semana.
- Ejercicios de equilibrio y coordinación: Todos los días.

Duración tratamiento: 1 mes

Progresión: 10 minutos 2 días a la semana

Fecha de prescripción: / /

PACIENTE: _____

CENTRO: _____

PRESCRIPCIÓN: _____

FLUJO: _____

ACTIVIDAD / Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Resistencia (minutos)																
Fuerza (veces)																
Coordinación (veces)																

Observaciones del paciente, registre aquí las anotaciones en relación con los días del mes y su actividad

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

Recetaré algún tiempo para comprobar resultados en relación con su enfermedad, pero empujéle suavemente a mucho mejor y estará consiguiendo prevenir muchos otros problemas de salud.

Si aparece la fatiga pare, recupere, no se desanime y continúe de nuevo.

Lo más importante es la constancia. No abandone y si eso ocurre vuelva a empezar, insístale en el ejercicio a sus pequeños días si el esfuerzo se lo devolverá en salud.

Por último le recomiendo realizar sus ejercicios de fisioterapia respiratoria si le han sido indicados.

Por la izquierda, Juan Rubio, Dolores Lana y Daniela Cordero, en el centro de salud Quirinal.



actividad física tanto si las patologías indicadas acaban de hacerse visibles como si ya están diagnosticadas y por ello el paciente sigue un tratamiento farmacológico. En ambos casos, los resultados que se consiguen incorporando ejercicio a la vida diaria son significativos y empiezan en el propio ciudadano, que asegura sentirse mejor. “Pero también se plasman sobre el papel, en los resultados que vierten las diferentes pruebas diagnósticas, como así estamos viendo”, destaca Dolores Lana,

médico de familia en el centro de salud del Quirinal.

El ejercicio no se prescribe indiscriminadamente y a cuantas personas acceden a la consulta con obesidad, hipertensión, colesterol, diabetes o ePOC; lleva un proceso que comienza al plantear al paciente la posibilidad de formar parte del programa. De aceptar el reto, es el momento de conocer sus hábitos, calidad de vida, historia clínica... para personalizar la prescripción.

Al igual que existen fármacos

Prescripción: ejercicios

Para la obesidad

- Ejercicios de resistencia: Aumente progresivamente la duración hasta conseguir realizar 30 minutos 6 o 7 días por semana. Suave, no debe suponerle excesivo esfuerzo.
- Ejercicios de fuerza muscular: Todos los días.

Para la diabetes

- Ejercicios de resistencia: Aumente progresivamente la duración hasta conseguir realizar 30 minutos 3 días a la semana. Suave, no debe suponerle excesivo esfuerzo.
- Ejercicios de fuerza muscular: 2 o 3 veces por semana.

Para la dislipemia

- Ejercicios de resistencia: Aumente progresivamente la duración hasta conseguir realizar 20 minutos, 5 o 7 días a la semana. Suave, no debe suponerle excesivo esfuerzo.
- Ejercicios de fuerza muscular: 2 o 3 veces por semana.

Para la hipertensión

- Ejercicios de resistencia: Aumente progresivamente la duración hasta conseguir realizar 30 minutos 5 días a la semana. Suave, no debe suponerle excesivo esfuerzo.
- Ejercicios de fuerza muscular: 2 o 3 veces por semana.

para cada patología, también hay un ejercicio para cada enfermedad, comenta Juan Rubio, especialista en medicina preventiva de la gerencia sanitaria del área III. Así, indica, un diabético necesita ejercicio aeróbico de intensidad alta pero durante poco tiempo. El obeso, por el contrario, para quemar grasa, debe hacer ejercicio de suave a moderada intensidad pero de forma más prolongada. En el caso de los hipertensos y las dislipemias, conviene que la actividad sea intermedia.