

Alberto Bartolomé

## **Una hora de paseo por El Retiro es la mejor receta para una vida saludable**

**Muchas enfermedades crónicas se pueden tratar con actividad física moderada. Los médicos de familia suelen aconsejar a sus pacientes que hagan deporte o que anden para evitar la aparición de dolencias y algunos como Alberto Sacristán, médico del Centro de Salud Ibiza, en Madrid, y la enfermera Virginia Antón, les acompañan a dar un paseo.**

"Camine un poco, muévase, haga algo de ejercicio". Son recomendaciones habituales en el tratamiento de hipertensos, diabéticos o de cualquier otro paciente al que el sedentarismo haya pasado factura. Sin embargo, este consejo no siempre es suficiente y el enfermo muchas veces pone excusas como la falta de tiempo para no cambiar sus hábitos. Alberto Sacristán, médico de primaria del Centro de Salud de Ibiza, en el Área 1 de Madrid, y la enfermera Virginia Antón han querido acompañar a sus enfermos a andar para animarles a llevar una vida activa.

Dos veces por semana se reúnen un grupo de 15 a 20 pacientes de entre 50 y 60 años, que junto al médico o la enfermera caminan por el Parque del Retiro, que se encuentra a pocos metros de la puerta de su centro de salud. El paseo dura un poco más de una hora e incluye quince minutos de estiramientos.

"Muchas veces en la consulta aconsejamos a los pacientes que realicen ejercicio, pero no hay tiempo para hacerles ver lo importante que es el ejercicio para mantener la salud", comenta Sacristán. Cuando un médico aconseja a su paciente que no fume, éste espera que el facultativo tampoco lo haga, y "lo mismo ocurre con el ejercicio; se pide a los pacientes que lleven una vida activa, pero no se les da ejemplo. El enfermo debe ser consciente de que el médico también hace ejercicio".

El programa de paseos no sólo va dedicado a enfermos: "Le viene bien tanto a un hipertenso como a alguien perfectamente sano. También participan personas que han padecido una depresión y otras que sufren ansiedad; no sólo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente".

Programar una actividad regular que se repite varias veces en semana también ayuda a muchas personas a las que les da pereza andar todos los días: "El hecho de tener una cita anima a muchos enfermos a vencer la pereza. Además los que hacen más ejercicio incentivan a los demás".

### **¿Tiempo?**

Sacristán opina que la falta de tiempo no es una excusa para no moverse. "Existen pequeños trucos, como bajarse del autobús varias paradas antes de llegar al trabajo o a casa, que acercan el ejercicio diario a cualquier persona. El tiempo para moverse hay que buscarlo, ya que el sedentarismo favorece la aparición de muchas enfermedades; además, es muy perjudicial para los enfermos".

Para llevar una vida activa no es necesario apuntarse a un gimnasio: "Simplemente con andar una hora al día se cubren las necesidades de actividad física".

La cercanía de un parque como el del Retiro favorece la realización de los paseos. No obstante, Sacristán insiste en que sin la colaboración de sus colegas del centro de salud hubiera sido imposible llevar a cabo la actividad: "Hay compañeros que cubren mi puesto si aparece algún paciente con problemas. Hemos adaptado las agendas y las citas y todo el centro se ha implicado en este proyecto que pretendemos ampliar e intentar acercarlo a más pacientes. Tampoco he encontrado ningún problema desde la dirección del Área 1; por eso hemos pensado en agrandar la iniciativa a más enfermos".

### **Una excusa para andar**

Cualquier excusa es buena para incentivar a los pacientes a andar. Así lo ha demostrado la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca que el pasado año quiso fomentar la actividad física entre los salmantinos con la organización de paseos por el centro monumental de la ciudad. La iniciativa consistió en excursiones por la ciudad entre grupos de vecinos acompañados por un monitor deportivo. Los participantes también recibían consejos sobre vida saludable, beneficios de la actividad física diaria y medidas prevención de enfermedades.

La iniciativa también enseñó a los participantes a estirar los diferentes grupos musculares y a llevar una dieta adecuada.