

El ejercicio físico moderado y regular, junto con otros hábitos saludables como la alimentación equilibrada es uno de los elementos principales en la lucha contra las enfermedades, tanto de un

modo preventivo como terapéutico. Con el objetivo de que los pacientes vean en la actividad física un tratamiento más, la Generalitat ha impulsado un plan que anima a los médicos de cabecera a re-

cetar a sus pacientes una vida menos sedentaria, ya que caminar, nadar o ir en bicicleta podría contribuir a controlar una enfermedad concreta de manera más eficaz que un determinado medicamento.

Los médicos recetarán a sus pacientes el ejercicio físico adecuado a su patología

La Dra. Romaguera ha colaborado en la redacción de la guía de la Generalitat

«**N**o queremos que los pacientes sean atletas sino que sean personas saludables realizando un ejercicio físico adecuado y siguiendo un asesoramiento médico», explicó la Dra. Montserrat Romaguera, del CAP Ca n' Oriac. Este es el objetivo principal de la puesta en marcha por parte de la Generalitat del «Pla d'Activitat Física, Esport i Salut», que pretende concienciar a los médicos de la atención primaria a recomendar la actividad física a sus pacientes.

Con este programa se quieren promover los hábitos saludables y prevenir las enfermedades mediante la 'receta' del ejercicio. Los beneficios en la salud que supone llevar un estilo de vida activo están más que probados: llevar una vida sedentaria tiene incidencias negativas en las enfermedades crónicas más frecuentes como la diabetes, el colesterol, la hipertensión arterial o las enfermedades cardiovasculares o respiratorias. A pesar de la evidencia, el 40% de las personas mayores de 14 años son sedentarias.

Además de formar y capacitar a los profesionales de la atención primaria para que recomienden la actividad física a sus pacientes, teniendo en cuenta las posibles enfermedades crónicas que puedan padecer, la Generalitat ha editado la Guía de Prescripción d'Exercici Física per a la Salut (PEFS).

Este documento, elaborado de manera conjunta por los departamentos de Salut i Esport, y coordinada por el Consell Assessor sobre l'Activitat Física i Promoció de la Salut, «es una herramienta muy útil a disposición de los profesionales para que puedan recomendar el ejercicio más adecuado para cada persona, teniendo en cuenta sus características y su patología», explicó la Dra. Romaguera, quien como miembro de la Societat Catalana de Medicina Familiar y Comunitària ha participado en la elaboración de la guía.

Este documento cuenta con una serie de 40 fichas sobre diferentes patologías en las que se explican los beneficios que puede tener realizar ejercicio en la enfermedad, y en las que se alerta de la actividad desaconsejada para su salud.



La llamada 'ruta del colesterol' de la Avinguda de Matadepera es un buen lugar donde caminar

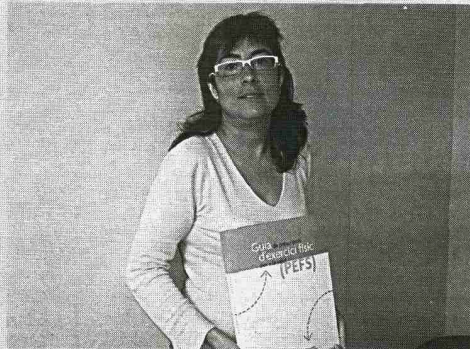
Los beneficios de una vida activa para la diabetes o la hipertensión

Hacer algo de ejercicio ayuda, entre otras cosas, a abandonar el consumo de tabaco, drogas o alcohol, mejora el humor, ayuda a ver la vida con más optimismo, y permite tener los músculos entrenados para las actividades de la vida cotidiana, lo que evita los dolores musculares, articulares y óseos, controlando mejor la osteoporosis y la aparición de varices. Además, quienes están en forma toleran mejor las temperaturas extremas de frío y calor, así como el dolor.

Permite mejorar la aptitud cardiorespiratoria, reducir el peso corporal, evitar riesgos cardiovasculares y las lesiones ortopédicas y favorecer el equilibrio psicológico, la maduración efectiva, la socialización y la integración.

Las fichas que incluye la guía para los profesionales de la salud recogen las cuarenta enfermedades más frecuentes como la hipertensión, la diabetes, la obesidad o la fibromialgia.

En el caso de la hipertensión, la realización de una actividad aeróbica —nunca ejercicios de pesas— que



La Dra. Romaguera ha colaborado en la redacción de la guía

movile grandes grupos musculares como caminar, correr, nadar o ir en bicicleta permite controlarla, disminuyendo el consumo de fármacos, que suelen tener efectos secundarios.

En los casos de diabetes, el ejercicio forma parte básica del control de la glucosa. Se mejora la sensibilidad a la insulina disminuyendo la necesidad de medicación.

Si se pierde grasa corporal también se aumenta la sensibilidad a la insulina, y el ejercicio disminuye el riesgo de

padecer una enfermedad cardiovascular, reduciendo además el estrés, que tiene consecuencias negativas en el control de la enfermedad.

En las personas con fibromialgia, además de los beneficios comunes al resto de personas, permite mejorar el umbral del dolor en los puntos de presión y la sensación de bienestar. La realización de actividades suaves y sin impacto en grupo dirigido facilita el sueño y disminuye la fatiga.

«Hacer ejercicio mejora la calidad de vida y la salud de los pacientes», explica la doctora sabadellense quien hace especial hincapié en que cada persona realice el ejercicio adecuado a sus posibilidades y la salud. Además de que las personas activas viven tres años más y en mejores condiciones, está demostrado que se reduce el riesgo de problemas cardiovasculares al mejorar la circulación coronaria, de cáncer de mama, y de colon al mejorar el tránsito intestinal. Los profesionales recomiendan realizar como mínimo un ejercicio diario de 30 minutos, cinco días semanales. «Una persona adulta debería caminar unos 10.000 pasos diarios, equivalente a 7,5 kilómetros», comenta.

Según la Dra. Romaguera, a pesar de lo que se pueda creer, las personas mayores son las más activas «porque caminan mucho», algo que no sucede en los niños, y especialmente en los adolescen-

DS

Las personas mayores son las más activas, porque caminan mucho

tes. «Hacer ejercicio hace que los estudiantes mejoren la concentración y el rendimiento académico, tengan hábitos saludables, y fumen y beban menos». También las mujeres, especialmente después de tener hijos, reducen notablemente su actividad. «En Sabadell, hay muchos espacios que se debieran mejorar y potenciar, circuitos urbanos muy útiles para caminar y hacer ejercicio», explica Romaguera en relación a la «ruta del colesterol» de la carretera de Matadepera, el Bosc de Can Deu o el Parc del Riu Ripoll.

El programa de la Generalitat también pretende coordinar los recursos asistenciales que pueden intervenir en la difusión del deporte, potenciar la utilización de los equipamientos deportivos existentes a nivel territorial, así como el trabajo conjunto de los sectores y las administraciones implicadas.

ISABEL LÓPERA