



Pacientes del centro de salud de La Alberca a los que les han recetado ejercicio para mejorar su salud se echaron ayer a la calle con la monitora Silvia Meseguer. :: VICENTE VICENS/AGM

Los médicos ya recetan caminatas con monitores para contener la obesidad

REPORTAJE

MANUEL MADRID



✉ mmadrid@laverdad.es

El centro de salud de La Alberca es pionero en esta iniciativa de la Consejería de Sanidad y del Ayuntamiento

MURCIA. La mejor medicina para prevenir la obesidad es, además de cuidar la alimentación, realizar ejercicio físico de forma constante. Con esta filosofía, desde ayer, los médicos de familia del centro de salud de La Alberca están recetando caminatas con monitores deportivos

a sus pacientes con obesidad, colesterol, hipertensión arterial, diabetes y/o problemas osteoarticulares. El primer grupo tomó ayer la salida con su tutora, Silvia Meseguer, que les acompaña en el recorrido y les enseña a realizar el calentamiento y los estiramientos en cada sesión.

Esta iniciativa es fruto de un convenio entre la Consejería de Sanidad y el Ayuntamiento de Murcia, que permite por primera vez incluir en la cartera de servicios sanitarios rutas semanales con el acompañamiento y supervisión diaria de una licenciada en Actividad Física del Deporte. El objetivo de las dos administraciones es incrementar el número de profesionales de Atención Primaria que colaboran con esta campaña y ampliar el número de centros que ofrecen estos servicios en las tres zonas de salud del municipio. De hecho, los pacientes de La Alberca se suman por primera vez a este programa, conocido como 4/40

—cuatro días a la semana y 40 minutos caminando a paso ligero—, que crearon como experiencia piloto en julio de 2008 los Servicios Municipales de Salud de la Concejalía de Sanidad y por el que han pasado 500 personas en los últimos dos años.

Eduardo González Jefe de los Servicios Municipales de Salud

«Hasta hace poco a mucha gente le daba vergüenza incluso salir en chándal a andar»

El Ayuntamiento está impulsando, desde distintos servicios municipales, rutas y programas para motivar a los murcianos a reducir sus alarmantes niveles

En este momento hay siete grupos organizados que realizan rutas fijas en el Paseo del Malecón (de 18 a 18.40 y de 20 a 20.40 horas), en Churra (de 20 a 20.40 horas), en Zairaiche (de 20 a 20.40 horas), en Puente Tocinos (de 19 a 19.40 y de

20.30 a 21.10 horas), en Vistabella (de 20 a 20.40 horas) y en el Infante (de 9.30 a 10.10 horas). La inscripción a los grupos puede realizarse por prescripción médica o por libre, y basta con realizar la solicitud en los Servicios Municipales de Salud

de obesidad, tanto en niveles infante-juveniles como en adultos. Poco a poco, explica el jefe de los Servicios Municipales de Salud, Eduardo González, también se está superando esa imagen negativa de la gente que salía en chándal a caminar por las tardes. Según González, esta mala imagen ha sido un lastre. «Ahora, sin embargo, estamos dando un paso más ya que los médicos de familia formados por la Consejería

de Sanidad no sólo prescriben una dieta simplemente sino que invitan a realizar ejercicio físico dando la oportunidad a los pacientes de sumarse a los grupos ya establecidos y ayudando a liderar otros». El objetivo, según González, es luchar contra la obesidad aprovechando la ciudad como escenario, sus calles y sus instalaciones. «Vamos a ir extendiendo el programa a todos los centros. Andar es bueno, barato y la mayoría puede hacerlo».





(Plaza Preciosa, 8; teléfonos 968 20 70 62, 968 24 71 12 o 968 35 86 00, o en el correo grupos4-40@ayuntamientodemurcia-salud.es). También hay otro grupo en Javalí Nuevo.

Isabel Navarro, técnico de Promoción de Salud y coordinadora del programa municipal, apunta que aunque hay un índice de abandono importante en los grupos es muy fácil «despertar el gusanillo porque no se les cierra las puertas a nadie». El objetivo es multiplicar estas «escuelas de andarines», como se les conoce, formadas mayoritariamente por mujeres. La edad de los participantes oscila entre los 30 y los 70 años, aunque la mayoría tiene entre 51 y 70.

Según una encuesta realizada por los Servicios Municipales de Salud entre los usuarios, un 98% han percibido los beneficios –disminución de enfermedades cardiovasculares, prevención de hipertensión, del colesterol y de la diabetes, mantener la flexibilidad y prevención de caídas, mejora de la salud psicológica y mantener el peso adecuado—. Según Isabel Navarro, caminando cuatro días los usuarios perciben que mejora su estado de ánimo y sus relaciones personales y sienten menos dolores y molestias en general.

«Sólo necesitamos un empujón para ganar salud», dice Navarro, conocedora del poema de Machado: «Camínante, se hace camino al andar».

DATOS BÁSICOS

8

Rutas que ya se realizan en La Alberca, El Malecón, El Infante, Puente Tocinos, Churra, Zarache, Vistabella y Javalí Nuevo.

65%

Porcentaje de participantes en las rutas 4/40 que realizan ejercicio físico con supervisión de un monitor por problemas de hipercolesterolemia, diabetes, obesidad o hipertensión.

98,7%

Porcentaje de pacientes que notan beneficios en su salud desde que salen a caminar con un profesor de Actividad Física.

50,6%

Porcentaje de gente que pierde peso caminando, según una encuesta municipal entre participantes del programa 4/40. Un 30% ha bajado su tensión arterial y sus niveles de azúcar.