

Día Mundial de la Actividad Física: La semFYC destaca la prescripción de ejercicio físico desde Atención Primaria para prevenir 26 de las patologías que generan más consultas

- Los médicos de familia apuestan por la prescripción del ejercicio físico como “una verdadera *polipíldora* en la prevención del riesgo cardiovascular, algunas de las enfermedades metabólicas y hasta 26 destacadas patologías”, mientras que la inactividad “causa enfermedades crónicas y un entorno obesogénico que constituye un importante problema de salud pública”.
- Los médicos de familia recuerdan que la inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad global y podría estar implicada en 3,2 millones de muertes en el mundo. Estos datos de la Organización Mundial de la Salud quedan reforzados por una cifra alarmante: se calcula que un 23% de los adultos y un 81% de los adolescentes, no son suficientemente activos.
- Los médicos de familia apuestan por actividades sencillas para hacer frente a las cifras de inactividad física: para empezar son suficientes 10.000 pasos al día a un ritmo que notemos que aumenta la frecuencia cardíaca pero que al mismo tiempo nos permite mantener una conversación con la persona que nos acompaña.

5 de abril de 2017. Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra mañana, 6 de abril, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, semFYC, ha recopilado un conjunto de recomendaciones e indicaciones para impulsar la prescripción del ejercicio físico desde la Atención Primaria. Para la semFYC, el ejercicio físico actúa “como una verdadera *polipíldora* en temas como la prevención del riesgo cardiovascular, algunas de las enfermedades metabólicas y hasta 26 de las principales patologías”, mientras que la inactividad “causa enfermedades crónicas y un entorno obesogénico que constituye un importante problema de salud pública”.

Hoy en día, la OMS estima que la inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad global y podría estar implicada en 3,2 millones de muertes en el mundo. Estos datos de la Organización Mundial de la Salud quedan reforzados por una cifra alarmante: se calcula que un 23% de los adultos y un 81% de los adolescentes, no son suficientemente activos.

Por este motivo, desde la semFYC se defiende la necesidad de “**usar la actividad física como una medicina dentro del conjunto de opciones terapéuticas con que cuenta el médico de familia: como mínimo actuará como coadyuvante a la prescripción de fármacos ante muchos de los problemas de salud que vemos en la consulta y en un buen número de casos, será un potentísimo elemento preventivo**”, señala Francisco Camarelles, del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de PAPPS de la semFYC.

Incorporando esta visión orientada a la prevención, y coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física, la semFYC ha activado la publicación de información destinada tanto a los profesionales sanitarios como al conjunto de miembros de la comunidad para impulsar el uso terapéutico de la actividad física.

Recomendaciones de práctica deportiva

Entre los aspectos que se han incorporado en los materiales de difusión, destacan las recomendaciones de la Organización



>>La semFYC publica, con motivo del Día Mundial de la Actividad Física —promovido por las Naciones Unidas— información sobre cómo la actividad física es un mecanismo de autocuidado frente a algunas de las principales patologías, así como indicaciones sobre cuánto y cómo practicarlo [\[FORMATO+PDF\]](#) [\[FORMATO+JPG\]](#)

Mundial de la Salud y el Ministerio de Sanidad en materia de actividad física por edades. Entre éstas figuran:

- a. Los niños y adolescentes entre 5 y 17 años deberían realizar diariamente 60 minutos de actividad física aeróbica intensidad entre moderada y vigorosa.
- b. Los adultos, a partir de 18 años, deberían completar, semanalmente, 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.
- c. Además, los mayores de 65 deberían realizar —especialmente aquellos que tienen dificultades de movilidad—: al menos 3 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.

Además de estas indicaciones de tipo cuantitativo, la semFYC considera oportuno que el papel del médico de familia también se dirija a **“impulsar la puesta en marcha de actividades físicas y apoyar el mantenimiento de estas”**. En este sentido, el documento de recomendaciones hace hincapié en el hecho de que **“caminar es la primera alternativa que apuntan los pacientes cuando se les pregunta sobre cómo podrían aumentar su nivel de actividad física y los médicos de familia deberíamos motivar la introducción de actividades física a la rutina empezando por algo sencillo, como alcanzar los 10.000 pasos al día, a un ritmo que notemos que aumenta la frecuencia cardíaca pero que al mismo tiempo nos permite mantener una conversación con la persona que nos acompaña”**.

Desde hace tiempo, la semFYC (a través de su Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud) ha colaborado en la promoción de los hábitos saludables y en la promoción de la actividad física, junto con el Ministerio de Sanidad, con la publicación de folleto [‘Da un primer paso por tu salud’](#).

Hasta 26 enfermedades de elevada prevalencia y gran coste sanitario y social

En base a la evidencia científica, la semFYC recomienda la práctica de ejercicio físico como medicina en el tratamiento de 26 enfermedades diferentes que se podrían agrupar según si se tratan de:

- Enfermedades psiquiátricas como la depresión, la ansiedad, el estrés o la esquizofrenia.
- Enfermedades neurológicas como la demencia, la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple.
- Enfermedades metabólicas como la obesidad, la hipercolesterolemia, el síndrome metabólico, el síndrome del ovario poliquístico, la diabetes tipo 2 o diabetes tipo 1.
- Algunas de las principales enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la insuficiencia cardíaca, el ictus cerebral y la claudicación intermitente.
- Enfermedades pulmonares como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica —EPOC, el asma o la fibrosis quística
- Trastornos músculo-esqueléticos como la osteoartritis, la osteoporosis, el dolor de espalda o la artritis reumatoide
- Numerosos tipos de cáncer, teniendo en cuenta que se estima que hasta el 40% de cánceres se podrían prevenir con unos hábitos de vida saludables.

Actividad física para reducir el riesgo cardiovascular

Concretamente en el ámbito de las enfermedades cardiovasculares se ha demostrado que la práctica del ejercicio físico, **“por el hecho de que genéticamente que estamos programados para la actividad, aporta unos beneficios similares o superiores a la ingesta de determinados tipos de fármacos preventivos de la enfermedad cardiovascular”**, señala José Ignacio Ramírez, miembro de nuestro grupo de educación sanitaria y promoción de la salud del PAPPs y coordinador del Grupo de Actividad Física de la semFYC.

De hecho, hoy en día, existen compuestos farmacológicos constituidos por una mezcla de fármacos para bajar el colesterol y para bajar la tensión arterial, junto con aspirina, que en una sola pastilla intentan crear una estrategia preventiva de las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo **“ningún fármaco está libre de efectos adversos, además del coste que supone para la sociedad y supone además medicalizar a la población”**, apunta Ramírez

“Todos estos beneficios que aporta estos compuestos farmacológicos pueden alcanzarse de forma natural sin ingerir ningún fármaco, simplemente con la práctica del ejercicio físico regular”, concluye José Ignacio Ramírez.

El coordinador del Grupo de Actividad Física de la semFYC añade otros argumentos a favor de la práctica del ejercicio físico como elemento preventivo en situaciones de riesgo cardiovascular: **“tiene un bajo coste y pocos efectos adversos, por lo que en la actualidad el ejercicio físico constituye la verdadera polipíldora en la prevención del riesgo cardiovascular”**.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 20.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA semFYC

Anna Serrano Coll

+34679509941 / comunicacion@semfyc.es