Actividad física, movimiento saludable

Hospital Perpetuo Socorro. El sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial. Es un peligro que puede reducirse hasta en un 30% realizando actividad física, explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

El sedentarismo sigue siendo a día de hoy uno de los mayores problemas de los países desarrollados o en vías de desarrollo. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo que más muertes provoca en todo el mundo y múltiples estudios demuestran, además, que constituye un factor de riesgo añadido en muchas patologías por incrementar su aparición y/o empeorar su estado (21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica), causando aproximadamente un 6% de las muertes en todo el mundo. La actividad física reduce hasta en un 30% este peligro.

«Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. El ejercicio físico, por su parte, es una actividad estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo mejorar y/o mantener el estado físico», puntualiza la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético. Es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso, evitando su exceso y la obesidad.

Por todas estas razones se ha instituido el Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra el próximo 6 de abril para concienciar a la población de la importancia de realizar una actividad física regular y suficiente para mantenerse saludables, mejorar el estado físico en general y reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.



Bueno a todas las edades. *La doctora Clara Quintana expone todos los beneficios del ejercicio físico.* C7

La Organización Mundial de la Salud (OMS), el American College of Sport Medicine (ACSM) y el Sistema Nacional de Salud (SNS) dividen a la población en tres grupos de edad y recomiendan respectivamente a cada uno de ellos cuál es el tiempo mínimo que debería invertir practicando actividad física y la intensidad a la que debería hacerla, con el objetivo de obtener beneficios para la salud.

Hasta los 17 años, los beneficios que comporta son una óptima forma física, funciones cardiorrespiratorias, fuerza muscular, salud ósea y mental, habilidades motrices, crecimiento y desarrollo saludable, postura y equilibrio así como una disminución de los factores de riesgo de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, cáncer de mama o colon, osteoporosis), explica la doctora Quintana. Para ello, el tipo de actividad física indicada con menos de cinco años se divide en juegos en el suelo y actividades supervisadas en el agua, tanto en el baño de casa o en piscina mientras no haya aprendido a caminar y cuando ya anda lo indicado son actividades estructuradas y juego libre, dentro y fuera de casa, ya que lo importante son los ejercicios aeróbicos. Respecto al tiempo recomendado, es aconsejable ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad a medida que van creciendo. A partir de los cinco y hasta los 17 años lo ideal son juegos, deportes, desplazamientos (paseos a pie o en bicicleta), actividades recreativas y educación física durante 60 o más minutos al día tres veces a la semana a intensidad vigorosa.

DE 18 A 64 AÑOS. El segundo grupo comprende de los 18 a los 64 años y a los beneficios ya citados en el tramo de edad anterior se suma el riesgo de depresión y enfermedades crónicas. Las actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias son las tipologías de actividad indicadas. Respecto al tiempo empleado, lo aconsejable son 150-300 minutos a la semana divididos entre 30 y 60 minutos diarios durante cinco días a la semana a intensidad moderada o si se prefiere una intensidad vigorosa reducirlo a 75-150 minutos a la semana con un promedio de 15-30 minutos diarios repartidos en cinco días semanales.

Idénticas variables temporales se barajan a partir de los 65 años, y se añade como beneficio el descenso del riesgo de deterioro cognitivo. El tipo de actividades se mantienen a excepción de las ocupacionales a excepción de las personas que aún desempeña actividad laboral.

Siguiendo estos parámetros es posible mejorar el estado físico y reducir riesgos para la salud. «El ejercicio físico es salud, calidad de vida y reduce considerablemente el riesgo de padecer multitud de enfermedades relacionadas con el sedentarismo pero con control y a la intensidad adecuada para cada persona», concluye la doctora Quintana, especialista en Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro.

¿En qué consiste un reconocimiento médico-deportivo?

El reconocimiento médico-deportivo debería ser el punto de partida de la actividad del deportista y debería realizarse antes de su incorporación al deporte. Con este acto médico se pretenden dos objetivos primordiales: el descubrimiento de enfermedades, patologías o defectos que pudieran poner en peligro la vida del deportista y la detección de enfermedades, patologías o defectos que una vez corregidos o tratados significarán una realización de actividad deportiva con mayor confort y posibilidad de rendimiento.

La valoración del estado de salud del deportista permitirá descartar enfermedades o lesiones que pueden constituir un riesgo para el deportista. Además, hará posible controlar las repercusiones de la actividad deportiva sobre el estado de salud del deportista y sobre el proceso de crecimiento y maduración del niño deportista. Asimismo, es preciso conocer el nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico que se requiere para el deporte o actividad física escogida. «Este objetivo se debe ajustar a las diversas etapas de la evolución biológica del deportista, así como a las diversas etapas del entrenamiento. Ello permite aconsejar la práctica más adecuada a las posibilidades del atleta», asegura la doctora Quintana.

Por último, este tipo de reconocimientos permite la prevención de lesiones o enfermedades que pueden derivarse de ciertas anomalías, defectos físicos o insuficiencias del deportista, incluyendo la falta de condición física y la inadecuación entre al grado de maduración biológica y la actividad deportiva elegida, en el caso de los deportistas en desarrollo.

También en los reconocimientos médico-deportivos se establecen tres grupos de edad. Entre los 6 y 16 años, y diferenciando entre niños en deporte de iniciación y en deporte de rendimiento, el reconocimiento básico que se debe realizar en edad escolar comprende cinco apartados: historia médico-deportiva; exploración clínica con estudio morfoestático y antropométrico; pruebas complementarias, como analítica básica, ECG, espirometría (opcional), test modificado de Astrand sobre banco y ergoespirometría (para deportistas seleccionados) y con todos estos datos se elabora un informe médico.

En la edad adulta, hasta los 64 años, el reconocimiento médico-deportivo incluye una historia médico-deportiva; exploración clínica con estudio morfoestático y antropométrico; pruebas complementarias, como analítica básica, ECG o ergoespirometría; e informe médico. Ya en la tercera edad el reconocimiento comprende una historia médico-deportiva, en el que se solicita programa de actividad física previa y programa de actividad física actual indicando la frecuencia, duración e intensidad; exploración clínica con estudio morfoestático y antropométrico; pruebas complementarias, analítica básica, ECG, espirometría, prueba de esfuerzo (según los casos); e informe médico.