NOTA DE PRENSA

La SEMG apuesta por la prescripción médica de ejercicio físico para reducir los casos de enfermedades no transmisibles

- **En España se reducirían 1,2 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles en el año 2050 haciendo un mínimo de 150 minutos a la semana, 410.000 de casos de enfermedad cardiovascular, 353.000 casos de depresión, 110.000 casos de diabetes tipo II y 43.000 nuevos casos de cáncer, según se ha trasladado en el XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que celebra en Granada del 14 al 17 de junio.**

Granada, 15 de junio de 2023 – La prescripción de ejercicio físico desde las consultas de Atención Primaria reportaría un "beneficio incalculable para el bienestar y la salud de nuestros pacientes", según el responsable del Grupo de Trabajo de Medicina Deportiva de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), Pablo Berenguel.

Berenguel ha trasladado en Granada en el XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que celebra en Granada del 14 al 17 de junio, que la prescripción de ejercicio físico para los pacientes es útil especialmente para prevenir la mortalidad prematura de cualquier causa, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial, el cáncer de colon y mama, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, la obesidad, la osteoporosis, la sarcopenia, la dependencia funcional y las caídas en ancianos, el deterioro cognitivo, la ansiedad y la depresión.

En concreto, en España se reducirían 1,2 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles en el año 2050 haciendo un mínimo de 150 minutos a la semana, 410.000 de casos de enfermedad cardiovascular, 353.000 casos de depresión, 110.000 casos de diabetes tipo II y 43.000 nuevos casos de cáncer, según datos de un reciente informe elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) expuestos durante el congreso.

El responsable del Grupo de Trabajo de Medicina Deportiva de la SEMG ha trasladado a los médicos asistentes al congreso médico que debe recomendarse la realización de ejercicio aeróbico moderado durante un mínimo de 30 minutos, cinco días por semana, o ejercicio intenso durante un mínimo de 20 minutos, 3 días por semana. Se recomienda añadir un mínimo de dos días no consecutivos cada semana para practicar 8-10 ejercicios que desarrollen la fuerza de la mayor parte de grupos musculares (brazos, hombros, tórax, abdomen, espalda, caderas y piernas), con 10-15 repeticiones de cada ejercicio. También es recomendable dedicar dos sesiones de 10 minutos a la semana para realizar 8-10 ejercicios

que mantengan la flexibilidad de la mayor parte de grupos de músculos y tendones.

A pesar de los potenciales beneficios de la prescripción médica de ejercicio, no hay muchos trabajos científicos realizados en nuestro país en este sentido, según Berenguel. En España se llevó a cabo un estudio multicéntrico (Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física [PEPAF]), en el que se ensayó un modelo bastante aproximado de lo que debería ser la prescripción de ejercicio, partiendo de la utilización del consejo sanitario a los pacientes a su paso por la consulta. Entre sus conclusiones estaban que para poder aumentar los niveles de actividad de la población que acude a las consultas de Atención Primaria es necesario pasar del consejo a la prescripción de ejercicio físico, y ésta prescripción requiere un tiempo mayor de dedicación (20 a 30 minutos). Del mismo modo, el hecho de medir al paciente alguna cualidad de la forma física, mostrarle cuál es su estado de forma y decirle que se le va a volver a medir actúa como un factor de motivación añadido que puede llevar a los pacientes a adoptar espontáneamente un incremento de sus niveles de actividad.

Poca conciencia y aplicación

A pesar de la sencillez en la ejecución de la prescripción de ejercicio físico en nuestra consulta, los médicos de familia están poco sensibilizados sobre esta práctica, según Pablo Berenguel, aunque "la tendencia está cambiando y nuestra conciencia con el ejercicio, la nutrición adecuada y los hábitos de vida saludable es cada vez mayor".

En cuanto a si este tipo de prescripción se realiza de forma reglada en algún servicio de salud autonómico de nuestro país, "hay muchas experiencias puntuales independientes, pero no una uniforme para todos los servicios de salud" debido a la delegación de competencias en materia de salud a nivel autonómico. "Es ahora, con la iniciativa de los propios centros de salud, cuando se intentan cambiar las cosas", según el experto en Medicina Deportiva.

Una de las experiencias que hay en la actualidad en este sentido es el Programa de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico de la Comunidad de Madrid. Esta iniciativa busca la promoción de la salud de forma innovadora, mediante la habilitación de un sistema de coordinación entre el ámbito sanitario y el ámbito deportivo de la región, que se traduce en la prescripción de ejercicio físico y, en su caso, de derivación a programas deportivos municipales, por parte de los servicios sanitarios, a través de un proceso organizado y normalizado.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

NOTA DE PRENSA

Teléfono de contacto: 626 301 370
Email: gabinetecomunicacion@semg.es