

Movimiento como herramienta para la salud

Autoría: José Antonio Martín Urrialde

Afiliación: Departamento de Fisioterapia, Universidad San Pablo CEU

SECCIÓN	PÁGINAS	IDENTIFICADOR
Salud pública y fisioterapia	117-119	TDL-70-2017-117-119

TIPO DOCUMENTAL

Artículo de divulgación sanitaria

RESUMEN DOCUMENTAL

Reflexión sobre el sedentarismo como problema de salud y sobre el valor preventivo y terapéutico de la actividad física. A partir de datos de hábitos deportivos, el autor relaciona inactividad, obesidad, tabaquismo y estrés con el deterioro de la salud, diferencia conceptos como actividad física, ejercicio y deporte, y defiende la educación y la prescripción de movimiento como herramientas sanitarias.

PALABRAS CLAVE

actividad física; sedentarismo; salud; fisioterapia; ejercicio; prevención; hábitos deportivos; educación sanitaria

CITA BIBLIOGRÁFICA

José Antonio Martín Urrialde. «Movimiento como herramienta para la salud». Torre de los Lujanes, n.º 70, 2017, pp. 117-119. ISSN 1136-4343.

MOVIMIENTO COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD

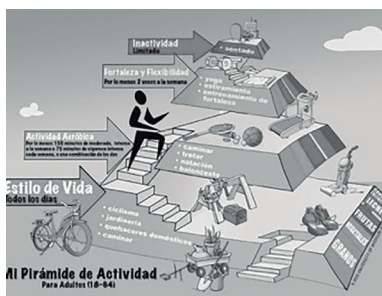
Dr. José A. MARTÍN URRIALDE
Departamento de Fisioterapia
Universidad San Pablo CEU

En el año 2014 se dieron a conocer los datos de la Encuesta Nacional de Hábitos Deportivos del Consejo Superior de Deportes, de carácter bianual, que arrojaba algunos datos preocupantes:

Más del 50% de los adultos no hacen suficiente actividad física como para obtener los beneficios de salud.

Aproximadamente el 25% de los adultos no hacen nada de actividad en su tiempo libre.

La actividad disminuye con la edad y es menos común entre mujeres que en entre los hombres y en aquellos de bajos ingresos y menos educación.



El sedentarismo es hoy en día uno de los problema sanitarios mas acuciantes y que afecta al 41,3% de la población, situación que se combina con tres peligros mas,:

1. Obesidad: 32,3% población juvenil
2. Tabaquismo: 42% población
3. Estrés: no existen estadísticas fiables que indi-

quen como afecta este factor psicológico

Estos 4 factores forman una amenaza al estado de salud del individuo, una fuente de patologías de carácter agudo o crónico, que aumentan el gasto sanitario del país y en definitiva un entorno amenazante para la salud.

Ante esta amenaza es necesario una labor de educación, que ponga en valor las ventajas de la actividad física y el ejercicio terapéutico, pero antes deberán se definidos tres términos muy equivalentes, pero con distinto contenido conceptual :

1. **Actividad física:** Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a compra, trabajar, etc.

2. **Movimiento terapéutico :** Movimientos planificados y diseñados específicamente para prevenir riesgos específicos = **ejercicio dirigido y planificado por fisioterapeutas**

3.Forma física : Serie de atributos, psico/biológicos que se requieren para realizar actividades físicas.

De estos tres conceptos, cobra especial relevancia el EJERCICIO; pues a través de el, se logra una adecuada FORMA FISICA y el mismo, puede desarrollarse a través de actividades físicas dirigidas y sugeridas por el fisioterapeuta, tras una adecuada valoración funcional del individuo

La **ventajas** del ejercicio o Movimiento terapéutico son variadas y numerosas:

- .- Aumenta la densidad ósea y previene la osteoporosis
- .- Mejora el metabolismo de las grasas y previene la hiperlipidemia
- .- Aumenta la fuerza muscular, la coordinación y la movilidad, previniendo el riesgo de caídas
- .- Mejora la alineación corporal y previene la aparición de dolores articulares
- .- Mejora la regulación intestinal y vesical
- .- Mejora el gasto cardiaco y previene enfermedades cardiacas
- .- Mejora el estado emocional y previene los estados depresivos

Sin duda estamos ante un "fármaco " muy barato, de fácil utilización y con efectos tan amplios y variados que se hace necesario incorporarlo a la rutina diaria.

Esta actividad física/Ejercicio debe combinarse con una adecuada alimentación, existiendo una relación entre ambos componentes en cuanto a la obtención de un buen estado de salud

Ejercicio seguro. La prescripción de ejercicio terapéutico que suele hacer un fisioterapeuta, debe contener algunas medidas de seguridad, que es necesario reseñar :

- .- El usuario debe interrumpir el mismo , ante la aparición de alguno de estos signos :
 - .- Dolor en la región del pecho
 - .- Sensación de fatiga o disnea (respiración agitada)
 - .- Mareos y vómitos

Igualmente, previa a la indicación de ejercicio terapéutico, el usuario debe recabar, si sufre una enfermedad crónica del sistema respiratorio, cardiaco, circulatorio la opinión clínica de su médico de referencia, que junto con la valoración funcional previa, permitirá que la indicación goce de la mayor seguridad.

El ejercicio terapéutico, estar también dotado de dos características básicas .

.- Progresividad: La progresión en intensidad, complejidad y velocidad es necesaria, pues determina un modo de entrenamiento seguro, debiendo evitar que sea el propio usuario quien determine estos parámetros: acudir siempre al consejo profesional.

JOSÉ ANTONIO

.- Autoconfianza: La determinación de objetivos y metas realistas, adaptadas a la situación individual de cada uno, hacen que el ejercicio se convierta en un actividad lúdica, gratificante y no en una fuente de frustración

Siendo el destino de estos consejos, la revista de la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País, debemos acabarlo con una cita de Diego Gracián, humanista y escribano de Su Majestad Carlos V y que recomendaba unos ejercicios convenientes para la madurez del Monarca:

"Que no por esto hemos de dejar totalmente de mover y ejercitar nuestros cuerpos, porque no podemos ya jugar a la pelota, o tirar la barra, o tornear, o pelear armados como de antes, sino que hay otros ejercicios livianos, como son pasearse, llevarse de una parte a otra en litera, o carro o batel: departiendo y razonando y haciendo otras semejantes cosas que muevan el espíritu y aliente y atraen el calor natural".

