

Subir escaleras, una vía para fomentar el ejercicio

La Junta de Andalucía pone en marcha la iniciativa 'Escaleras es Salud' para incentivar y aumentar el ejercicio físico diario en los centros sanitarios

SEVILLA
CARMEN CÁCERES
dmredaccion@diariomedico.com

La actividad física que conlleva el uso de las escaleras genera beneficios para la salud. Varias guías recomiendan su uso como práctica deportiva en niños, para retrasar la diabetes tipo 2, o como estrategia de control y prevención de la obesidad. La diferencia en el consumo de energía entre subir escaleras y estar en reposo (al subir en ascensor) es casi nueve veces mayor. Francisco Gallardo, especialista en Traumatología del Deporte en Sevilla, explica que es una forma de mantener y realizar un trabajo cardiovascular que provoca, si se hace regularmente, cambios beneficiosos en el organismo como la mejora de la capacidad cardíaca, respiratoria y circulatoria. Sin embargo, es desaconsejable para aquellas personas que padezcan patologías cardíaca y respiratoria graves y del aparato locomotor -lesiones de cadera, rodilla, tobillo o columna vertebral-.

Por lo general, el uso cotidiano de la escalera no supone una sobrecarga. De hecho, algunos profesionales sanitarios aconsejan extrapolar a los escalones la fórmula de media hora de caminar diario. "El trabajo muscular de subir una escalera es concéntrico y energéticamente supone un gasto mayor que al bajarla, que se produce un trabajo excéntrico. No obstante, ese complemento de subir y bajar es bueno porque se trabaja de dos formas diferentes los músculos de la pierna".

Precisamente, para incorporar este ejercicio en las rutinas diarias de la población y de los profesionales nace *Escaleras Es Salud*, una iniciativa del Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada (Pafae) de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, que realizó un pilotaje previo en Cádiz. Hasta ahora se han adhe-



José Ramón Ledesma y Francisco Lluich, del Virgen del Rocío.



Francisco Gallardo.

Investigación e iniciativas previas

La Universidad de Vic, en Barcelona, y la De Birmingham, en Reino Unido, realizaron en 2007 un estudio en el que se comprobó que el uso de las escaleras como medida de salud pública era una intervención efectiva y beneficiosa para la población (ver DM-10-IX-2007). El trabajo demostró que la exposición a mensajes que explicaran los beneficios de subir las escaleras elevaba a un 45 por ciento su uso. En 2008, el metro de Bilbao y el Gobierno Vasco realizaron en el suburbano una iniciativa parecida para incentivar el uso de las escaleras fijas con señales informativas en los rótulos de las estaciones y en los peldaños. En 2008 el metro de Estocolmo trató de fomentar el uso de las escaleras, transformando cada peldaño en una tecla de un piano, algo que acaba de realizarse en Rennes, Francia, aunque sin el objetivo de salud.

rido 48 centros andaluces (6 delegaciones de salud, 14 hospitales y 28 distritos sanitarios). Los últimos en llegar han sido los hospitales sevillanos Virgen del Rocío y Virgen Macarena. Francisco Lluich y José Ramón Ledesma, directivos de la subdirección de Ingeniería y Mantenimiento del Hospital Virgen del Rocío, son los encargados de poner en marcha el plan y además, de animar a realizar la práctica en vez de utilizar los ascensores.

CARTELES INFORMATIVOS

El proyecto está basado en la colocación de carteles informativos con frases motivadoras en lugares estratégicos para el trasiego de personas, ya que una correcta señalización eleva su uso. En concreto, en el Virgen del Rocío se han colocado 25 de vinilo autoadhesivo en las puertas de los ascensores de los distintos centros del complejo y los 25 restantes, de metacrilato, en los vestíbulos de ascensores de cada planta. Ambos formatos muestran dos mensajes distintos: *Usar puede cambiar sus hábitos, cambie el ascensor por la escalera* y *Mantén una Vida Activa, tu salud te*

Los centros sanitarios muestran mensajes que animan a realizar ejercicio subiendo escaleras haciendo énfasis en la reducción de calorías y en los beneficios para la salud

lo agradecerá. Asimismo, se han incorporado otros 20 carteles a las zonas de tránsito y alrededores de los ascensores del Virgen Macarena con el lema *Subir escaleras reduce cinco veces más las calorías frente al ascensor*. Así los hospitales demuestran su compromiso permanente con la responsabilidad de transmitir hábitos saludables a los usuarios y a los profesionales.

Otros mensajes que también se pueden elegir son: *Usar escaleras es saludable y beneficioso con el medio ambiente, Por tu salud realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día y El uso de escaleras y la actividad física ayuda a prevenir la diabetes tipo 2*. La promoción de la vida activa es el objetivo final, según afirman ambos. "Una vida activa implica que las personas adultas realicen una actividad física de intensidad moderada al menos cinco días a la semana, dedicando cada día al menos treinta minutos (sesenta minutos en los menores). Entre las medidas que han demostrado su eficacia, se encuentra este proyecto de promoción del uso de las escaleras en vez del ascensor".