

SANIDAD

El ejercicio garantiza tres años más de calidad de vida

Los médicos recomiendan que los jóvenes deberían andar unos 10.000 pasos al día, lo que equivale a 7 kilómetros, y los mayores tendrían que caminar a diario media hora

ROCÍO MONTERO

SEVILLA. Los profesionales de la sanidad aseguran que los pacientes activos viven unos tres años más de media con mayor calidad de vida y autonomía personal. Según indica la doctora Montserrat Romaguera, "caminar es un ejercicio innato en el hombre, no se necesita más que ropa cómoda y un calzado adecuado; no es preciso ser socio de ningún club y se puede practicar desde la puerta de casa sin coste económico alguno. La edad no es contraindicación para la práctica de ejercicio regular".

Un estudio presentado en el XXIV Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc) indica que el 95 por ciento de los enfermos crónicos elige caminar como ejercicio físico para mejorar su estado. Por ello, los médicos recomiendan la natación terapéutica (como el *aqua-gym*), el tai-chi, el yoga, la bicicleta estática, el ski de fondo y los estiramientos. Por el contrario, desaconsejan actividades de mayor impacto como la halterofilia, el *step* o saltos, por el riesgo de lesión que comportan. "En los pacientes con patología crónica", explica la

doctora Romaguera, "es aconsejable el uso de un pulsómetro para controlar el ritmo cardiaco durante la actividad". Las últimas recomendaciones internacionales proclaman que la población joven debería andar 10.000 pasos cada día, que equivalen a unos 7 kilómetros.

A pesar de la evidencia científica existente, en España a un 55,5 por ciento de pacientes nunca se les ha recomendado su médico la práctica de ejercicio físico. Aún así, Romaguera advierte que "sería un error que los médicos de familia recomendáramos a todos nuestros pacientes que hagan deporte sin antes conocer su estado de salud; es preciso saber si practica o practicó algún tipo de actividad, conocer sus expectativas y preferencias, sus recursos económicos y de tiempo. Sólo así podremos ofrecer un consejo individualizado a cada paciente y un seguimiento de su salud".

Con todo, la doctora aconseja exploraciones como un electrocardiograma o una prueba de esfuerzo en personas mayores con patologías cardiovasculares. "En cualquier caso, deberíamos conseguir que de manera progresiva los ancianos consigan caminar a diario durante media hora".

■ PÍLDORAS



Críticas al escaso uso de las tecnologías

Participantes en el XXIV Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria alertan del escaso uso que la atención primaria hace de las tecnologías de la información, como internet o la telefonía móvil. Alejandro R. Jadad, profesor de la Facultad de Medicina de Toronto y director del Centro Global para la Innovación Tecnológica en Salud de la ciudad canadiense criticó que es "absurdo" el escaso uso de la telefonía móvil en la atención primaria española cuando esta tecnología es usada por el 90 por ciento de la población. El doctor indicó que el móvil puede usarse para informar de la recogida de recetas y de análisis, "lo que ahorraría muchas colas y listas de espera" en los centros de salud y dejaría más tiempo a los médicos para atender sus consultas. Los móviles también podrían recordar la cita médica, un 20 por ciento de las cuales resultan fallidas por olvido del enfermo y tienen que repetirse.

Una de cada diez consultas es por depresión

La depresión es el trastorno psicológico más común y uno de los principales motivos de consulta de este tipo en los centros de salud. Se calcula que hasta el 10 por ciento de los pacientes que acuden a la consulta del médico de familia puede padecer depresión. Según un estudio presentado en Sevilla, el 55 por ciento de los pacientes con depresión tienen más de 40 años y la mayoría son mujeres. Además, el 70 por ciento de las bajas laborales por esta causa se conceden en los meses de otoño e invierno.

La diabetes afecta al 6% de los españoles

El 6 por ciento de los españoles padece diabetes. Según el doctor Luis Luque, cada año se registran entre 10 y 12 casos de esta enfermedad por cada 100.000 jóvenes; a partir de los 40 años, se detectan 50 ó 60 casos al año por cada 100.000 habitantes, mientras que un 4 ó 5 por ciento de mujeres embarazadas tienen diabetes. El especialista asegura que "la prevención es posible con una dieta sana y ejercicio físico". Además, incide en que un buen control de esta enfermedad crónica evita complicaciones vasculares y neurológicas.

Casi un tercio de los ancianos no previene la gripe

Tres de cada diez mayores de 65 años no se vacunan de la gripe, mientras que siete de cada diez personas con enfermedades crónicas menores de 65 años tampoco lo hacen, a pesar de que son los dos colectivos de riesgo sobre los que se centran las recomendaciones de vacunación. Asensio López, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, aboga por intensificar las campañas, poner avisos en los históricos clínicos y realizar un mayor trabajo en las familias.