

NOTA DE PRENSA

Día Mundial de la Salud: 7 de abril

LOS MÉDICOS REHABILITADORES DESTACAN QUE EL EJERCICIO TERAPÉUTICO DEBE SER PERSONALIZADO Y ADAPTADO COMO UN FÁRMACO PARA GARANTIZAR SU EFICACIA

- *El ejercicio terapéutico es tan específico como un fármaco; debe ser dosificado de manera precisa y personalizada, ajustándose a las características y evolución de cada paciente.*
- *Destacan que la figura del médico rehabilitador es clave para garantizar que esta forma de terapia sea efectiva, segura y adaptada en todos los pacientes. Contribuyen a mejorar la calidad de vida y a prevenir complicaciones a largo plazo*

Madrid, abril de 2025.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebra el 7 de abril, han puesto de manifiesto que el ejercicio físico terapéutico es mucho más que una simple actividad física. Al igual que cualquier tratamiento farmacológico, debe ser personalizado, ajustado a las necesidades específicas de cada paciente y supervisado por un profesional capacitado para garantizar su efectividad. La figura del médico rehabilitador es clave para garantizar que esta forma de terapia sea efectiva, segura y adaptada a las particularidades de cada persona, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y a prevenir complicaciones a largo plazo.

La Dra. Marta Supervía, médica rehabilitadora y coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad y Sarcopenia de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), junto al Dr. Enrique Sainz de Murieta, miembro del mencionado grupo, han realizado estas declaraciones para mostrar la importancia de la prescripción de ejercicio terapéutico para personas con patologías específicas y la figura clave del médico rehabilitador en estos casos.

En este contexto, señalan que “la formación avanzada de los médicos rehabilitadores permite integrar el conocimiento de la anatomía, fisiología y patología con la práctica clínica para asegurar que los programas de ejercicio sean seguros y efectivos en todos los pacientes, incluyendo los más complejos”.

“El ejercicio terapéutico es tan específico como un fármaco; debe ser dosificado de manera precisa y personalizada, ajustándose a las características y evolución de cada

paciente. Este enfoque permite no solo maximizar los resultados clínicos, sino también reducir hospitalizaciones y optimizar el uso de recursos sanitarios”, subrayan.

Los especialistas señalan que, “a diferencia de los programas de ejercicio genéricos en personas sanas o con condiciones médicas de baja complejidad, el médico rehabilitador diseña y supervisa planes que evolucionan junto con el paciente, adaptándose a su progreso y garantizando que el tratamiento se ajuste en cada etapa. La intervención del médico rehabilitador asegura que el ejercicio se integre de manera óptima en el tratamiento general del paciente, trabajando en colaboración con otros especialistas como oncólogos, neumólogos, geriatras, hematólogos, médicos de atención primaria, etc”.

RESULTADOS POSITIVOS EN DIVERSOS ÁMBITOS

El ejercicio terapéutico personalizado tiene un impacto positivo en una amplia variedad de áreas. De esta forma, enumeran:

Pacientes oncológicos: En el tratamiento del cáncer, el ejercicio supervisado por un médico rehabilitador ayuda a mitigar efectos secundarios como la fatiga, neuropatías periféricas o el linfedema. Esto no solo mejora la funcionalidad física, sino que también refuerza el bienestar emocional y la autoconfianza del paciente.

Enfermedades respiratorias: Para personas con patologías respiratorias como la EPOC o el asma, el ejercicio terapéutico se ajusta continuamente para mejorar la función pulmonar y la tolerancia al esfuerzo, facilitando las actividades cotidianas y mejorando su capacidad vital.

Pacientes con enfermedades cardiovasculares: En estos pacientes el médico rehabilitador actúa como puente entre la recuperación clínica y funcional y la prevención secundaria. Su intervención asegura que el ejercicio se realice de forma segura y evite eventos cardiovasculares adversos. Al mismo tiempo tiene un impacto directo en la mejora de factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial, obesidad, dislipemia y resistencia a la insulina.

Población geriátrica: En los mayores, la intervención del médico rehabilitador es crucial para prevenir caídas y mantener la independencia funcional. Los programas de ejercicio enfocados en el fortalecimiento, el equilibrio y la coordinación reducen el riesgo de fracturas y complicaciones, mejorando la movilidad y la calidad de vida.

Discapacidades severas: En pacientes con discapacidades graves, los programas de ejercicio diseñados por médicos rehabilitadores abordan tanto el fortalecimiento físico como la reintegración social y laboral, ayudando a prevenir complicaciones como úlceras por presión o contracturas.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

“El ejercicio terapéutico, cuando es diseñado y supervisado por un médico rehabilitador, no solo previene complicaciones aumentando la seguridad de esta terapia, sino que se posiciona como un pilar fundamental en el tratamiento de perfiles muy variados de pacientes, incluyendo los más complejos. Mediante evaluaciones exhaustivas personalizadas, identificamos factores de riesgo que pueden pasar desapercibidos y guiamos a las personas hacia estilos de vida más saludables”, concluyen.

Cuando el ejercicio se prescribe de forma específica y ajustada a cada persona, no solo mejora la salud y calidad de vida a corto plazo, sino que también se convierte en una herramienta poderosa para garantizar la mejor salud funcional duradera y evitar complicaciones futuras.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128