

## **NOTA DE PRENSA**

**3 días es una motivación, 3 semanas es un hábito y a los 3 meses se obtienen resultados**

### **LOS MÉDICOS REHABILITADORES INSTAN A LA POBLACIÓN A APROVECHAR EL BUEN TIEMPO PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO Y SEGUIR EL RESTO DEL AÑO**

- *Señalan que la población no realiza el ejercicio físico necesario y que el verano es un buen momento para iniciarse en su práctica*
- *Recuerdan que el ejercicio regular reduce el riesgo de varias enfermedades como la enfermedad cardiovascular, el ictus, el deterioro cognitivo, algunos cánceres...*

**Madrid, julio de 2022.-** La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ha recordado que la población, en general, no realiza el ejercicio físico necesario y han instado, con motivo del buen tiempo, a “aprovechar esta época del año para realizar ejercicio físico si no se realiza y mantener esta práctica durante el resto del año. En este contexto, desde la SERMEF señalan que “tres días es una motivación, tres semanas es un hábito y a los tres meses se obtienen resultados”.

Así, desde la SERMEF, sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España -que son los facultativos que centran su labor en el diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad encaminados a facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posibles- quieren concienciar sobre la importancia para salud que supone realizar ejercicio físico, así como de los riesgos que supone no realizarlo”.

“La actividad física es cualquier movimiento que realizan nuestros músculos y que supone un gasto de energía, pero el ejercicio es una actividad física que es planeada, estructurada y que reporta beneficios en la salud. El ejercicio regular se asocia con un aumento de longevidad y reduce el riesgo de varias enfermedades como la enfermedad cardiovascular, el ictus, el deterioro cognitivo, algunos cánceres, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, la hipertensión, el aumento del colesterol y/o triglicéridos, la obesidad y la artrosis entre otros”, destacan desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, que subraya que “además, el ejercicio regular está asociado con una mejora de la salud psicológica y mejora la autoestima”.

**PLAN A SEGUIR**

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física hacen hincapié en que, siguiendo las indicaciones de la OMS, “las recomendaciones generales para la población general enfocadas a minimizar el sedentarismo son: realizar actividad física ligera a lo largo del día, además de realizar ejercicio aeróbico cinco días a la semana, de 30 a 60 minutos cada día, con una intensidad moderada, junto con ejercicio moderado de fuerza dos o tres días a la semana”.

“Quizás estas recomendaciones puedan parecer excesivas. Y evidentemente no todo el mundo dispone de 30-60 minutos al día para poder dedicar realizar actividad física, pero hay que tener en cuenta que el tiempo que invertamos en realizar actividad física de intensidad moderada será una inversión para nuestra salud actual y nuestra salud futura”, afirman desde la SERMEF.

Por último, desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física aclaran que “el ejercicio debe ser siempre adaptado a cada persona y esto incluye sus preferencias, ya que es clave la adhesión a largo plazo. Es por ello que el ejercicio aeróbico se puede realizar de diferentes maneras: caminar rápido, andar en bicicleta, correr, bailar... Y lo mismo ocurre con el ejercicio de fuerza, que se puede realizar sin necesidad de usar material (con el peso del propio cuerpo), con cintas elásticas, mancuernas, máquinas... Para realizar ejercicio no es necesario disponer de material en casa ni acudir al gimnasio”.

“Es importante también diferenciar entre lo que es recomendar ejercicio para promocionar la salud y recomendar ejercicio terapéutico con una finalidad concreta en un paciente con unas condiciones de salud concretas”, concluyen los médicos rehabilitadores.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**