

NOTA DE PRENSA

Tras el roscón de Reyes, los médicos rehabilitadores instan a la población a:

MOVERSE MÁS EN ESTE 2023 PARA REDUCIR LAS ALTAS TASAS DE SEDENTARISMO

- ***Animan a marcarse como propósito de 2023: “moverse más”***
- ***Alrededor del 80% de la población española no alcanza los niveles de actividad física recomendados***
- ***Los médicos rehabilitadores señalan que: 3 días es una motivación, 3 semanas es un hábito y a los 3 meses se obtienen resultados***
- ***No es lo mismo actividad física que ejercicio físico:***
 - ***La actividad física es cualquier movimiento que realizan nuestros músculos y que supone un gasto de energía (por ejemplo subir escaleras, pasear, arreglar el jardín o trabajar en el huerto etc.)***
 - ***El ejercicio es una actividad física que es planeada, estructurada y con un propósito***
- ***La actividad física es el elixir que proporciona salud y aumento de la esperanza de vida incluso en pacientes con discapacidad***

Madrid, enero de 2023.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España, insta a la población a marcarse como objetivo para el recién estrenado año 2023 “moverse más” para reducir las altas de sedentarismo y evitar complicaciones de salud que pueden conllevar a situaciones de discapacidad. De esta forma, piden que, una vez pasadas las fiestas y tras los posibles excesos navideños, la ciudadanía comience a moverse más para mejorar su salud. Sería un buen propósito de año de nuevo.

En este contexto, desde la SERMEF subrayan que la especialidad de Medicina Física y Rehabilitación se centra en el abordaje de la discapacidad y quieren explicar que su objetivo es “prevenirla y que no hay nada mejor para esto que la actividad física y el ejercicio”. “No es exactamente lo mismo actividad física que ejercicio. La actividad física es cualquier

movimiento que realizan nuestros músculos y que supone un gasto de energía (por ejemplo subir escaleras, pasear, arreglar el jardín o trabajar en el huerto etc.). El ejercicio es una actividad física que es planeada, estructurada y con un propósito”, señalan desde la SERMEF.

De esta forma, desde la sociedad científico señalan que “3 días es una motivación, 3 semanas es un hábito y a los 3 meses se obtienen resultados”. “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. Además, el ejercicio regular está asociado con una mejora de la salud psicológica y la situación funcional. Esto significa que a mejor salud muscular mejor podemos hacer las actividades que nos gustan tales como cuidarnos sin depender de nadie, pasear, salir a comprar, viajar etc. Es muy importante el ejercicio regular. Incluso si no es regular es mejor algo que nada”, aseveran.

En esta línea, los médicos rehabilitadores afirman que la “actividad física es el elixir que proporciona salud y aumenta la esperanza de vida incluso en pacientes discapacitados y que produce beneficios a cualquier edad, pero solamente es efectivo si cuesta hacerlo”.

“En nuestro país somos más sedentarios de lo que nos gustaría a los médicos rehabilitadores. Alrededor del 80% de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados, así que nuestra adherencia a la actividad física y al ejercicio es muy mala pero se debe conseguir revertirla y ser cumplidores”, han subrayado desde la SERMEF.

SEGUIR RECOMENDACIONES OMS

Por último, 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.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552