

NOTA DE PRENSA

Para un 2024 con salud y menos discapacidad:

LOS MÉDICOS REHABILITADORES “RECETAN” A TODA LA CIUDADANÍA “MENOS TIEMPO EN EL SOFÁ Y MÁS ZAPATILLA” PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO

- *Subrayan que alrededor del 80% de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados*
- *Señalan que 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*

Madrid, enero de 2024.- Un año más, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) insta a la población a marcarse como objetivo para el recién estrenado 2024 “moverse más” para reducir las altas tasas 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.

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 esta problemática e instan a la población a hacer más ejercicio físico.

Los médicos rehabilitadores de España alertan de que “el aumento considerable del tiempo sentados en una silla, en el sofá o frente una pantalla hacen que estemos menos tiempo al aire libre y se han reducido las horas que dedicamos, en general, al ejercicio físico”. “Queremos recetar a toda la ciudadanía menos tiempo en el sofá y más zapatilla, según sus posibilidades, para reducir el sedentarismo”.

“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.

En este contexto, desde la SERMEF detallan que “además, el ejercicio regular está asociado con una mejora de la salud psicológica y mejora la autoestima. 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 o viajar, por ejemplo”.

“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 puesto de manifiesto desde la SERMEF.

SEGUIR RECOMENDACIONES OMS

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física han hecho 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”, han concluido desde la SERMEF.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552