

## **NOTA DE PRENSA**

**Inspirados por los Juegos Olímpicos, los médicos rehabilitadores animan a la población a:**

### **DESPERTAR A LOS CAMPEONES QUE LLEVAMOS DENTRO Y A HACER EJERCICIO FÍSICO ESTE VERANO**

- *La población, en general, no realiza el ejercicio físico necesario.*
- *Instan a la población a seguir el ejemplo de los atletas olímpicos y a adoptar una rutina de ejercicio físico que no solo mejorará la salud, sino que también ayudará a sentirse más vitales y felices.*
- *Subrayan que no es necesario ser un profesional para beneficiarse del deporte.*
- *Animan a aprovechar el verano para realizar ejercicio físico si no se realiza y mantener esta práctica durante el resto del año.*
- *Actividades como la natación, el atletismo y el ciclismo son disciplinas olímpicas accesibles que podemos practicar en nuestro tiempo libre y que ofrecen enormes beneficios para la salud.*

**Madrid, agosto de 2024.-** La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ha recordado que la población, en general, no realiza el ejercicio físico necesario y ha animado, con motivo del buen tiempo, el mayor tiempo libre que se tiene en vacaciones y la celebración de las Olimpiadas de París, a “aprovechar esta época del año para realizar ejercicio físico si no se realiza y mantener esta práctica durante el resto del año”. “Inspirados por los Juegos Olímpicos, con motivo de esta celebración animamos a la población a despertar a los campeones y a las campeonas que llevamos dentro y a hacer ejercicio físico este verano”.

Así, desde la SERMEF (sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España, quienes 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 la salud que supone realizar ejercicio físico, así como de los riesgos que supone no realizarlo.

En este contexto, los médicos rehabilitadores instan a la población “a seguir el ejemplo de los atletas olímpicos y adoptar una rutina de ejercicio físico que no solo mejorará la salud, sino que también ayudará a sentirse más vitales y felices”. “No es necesario ser un profesional para beneficiarse del deporte. Actividades como la natación, el atletismo y el ciclismo son disciplinas olímpicas accesibles que podemos practicar en nuestro tiempo libre y que ofrecen enormes beneficios para la salud”, señalan desde la sociedad científica.

“El ejercicio físico regular es fundamental para mantener un estado de salud óptimo. La actividad física contribuye a la prevención de numerosas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, mejora la salud mental al reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, incrementando la liberación de endorfinas, las hormonas responsables de la sensación de bienestar. Incorporar una rutina de ejercicio este verano en nuestra vida diaria puede ser el primer paso para alcanzar un estilo de vida más saludable y equilibrado”, han destacado.

Asimismo, desde la SERMEF subrayan que “es importante destacar que el ejercicio físico también tiene un componente social que no debe subestimarse. Participar en deportes de equipo o actividades grupales puede fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Compartir estos momentos con amigos o familiares no solo nos motiva a mantenernos activos, sino que también enriquece nuestra vida social y emocional”.

“Este verano, animémonos a movernos más, a descubrir nuevas actividades y a disfrutar de todos los beneficios que el ejercicio físico puede ofrecer. Tan esencial como el propio acto de moverse es adaptar la actividad física a las necesidades y características individuales de cada persona. No todos los cuerpos son iguales, y cada uno tiene sus propias fortalezas, limitaciones y objetivos. Es por ello que personalizar el ejercicio puede marcar la diferencia entre una rutina efectiva y beneficiosa y una que pueda resultar inadecuada o incluso perjudicial”, han concluido desde la SERMEF.

**Para más información:**  
**Gabinete de prensa SERMEF**  
**Docor Comunicación 94 423 48 25**