

NOTA DE PRENSA

Moverse más como objetivo para 2025

LOS MÉDICOS REHABILITADORES RECUERDAN QUE CADA MOVIMIENTO CUENTA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO

- *Alrededor del 80% de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados.*
- *La SERMEF destaca la importancia de convertir el ejercicio en un hábito sostenible.*
- *El ejercicio regular es clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, incluso en personas con discapacidad.*

Madrid, enero de 2025.- Un año más, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España, anima a la población a marcarse como objetivo para el recién estrenado 2025 “moverse más” para reducir así las altas tasas de sedentarismo y evitar complicaciones de salud que pueden conllevar a situaciones de discapacidad. Tras los excesos navideños, los médicos rehabilitadores recomiendan reemplazar el tiempo en el sofá por actividades que fomenten el movimiento y promuevan el bienestar.

En este contexto, desde la SERMEF recuerdan que el ejercicio regular está relacionado con una mayor longevidad y la reducción del riesgo de diversas 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 de los beneficios físicos, el ejercicio mejora la salud psicológica al reducir el estrés, aumentar la autoestima y potenciar el bienestar general. “A mejor salud muscular, mayor capacidad para realizar actividades diarias como pasear, viajar o cuidar de uno mismo sin depender de nadie”, destacan desde la SERMEF.

Actividad física y ejercicio: claves para la salud

“El sedentarismo afecta al 80% de la población en España, y revertir esta tendencia es crucial para mejorar la calidad de vida de las personas”, concluyen desde la SERMEF, haciendo un llamamiento a “calzarse las zapatillas y convertir el movimiento en una prioridad diaria”.

Desde la SERMEF explican que “la actividad física incluye cualquier movimiento que realiza el cuerpo y que conlleva un gasto de energía, como caminar, subir escaleras o realizar tareas

del hogar". En cambio, "el ejercicio es una actividad planeada y estructurada que tiene un propósito específico, como mejorar la resistencia o fortalecer los músculos".

Los médicos rehabilitadores subrayan que establecer rutinas es esencial: "3 días son una motivación, 3 semanas son un hábito, y a los 3 meses se obtienen resultados visibles". Incluso niveles moderados de actividad pueden marcar una diferencia significativa, sobre todo para quienes llevan una vida predominantemente sedentaria.

Seguir recomendaciones OMS

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física han hecho hincapié en que, siguiendo las indicaciones de la OMS "cada movimiento cuenta y 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 moderado cinco días a la semana, de 30 a 60 minutos cada día, junto con ejercicio moderado de fuerza dos o tres días a la semana".

"Aunque estas recomendaciones puedan parecer ambiciosas hay que tener en cuenta que el tiempo invertido 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

Mónica Sánchez 617 35 91 28