

NOTA DE PRENSA

Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación proponen a la ciudadanía para este inicio de 2026:

ABANDONAR LOS PROPÓSITOS IRREALES COMO “ESTE NUEVO AÑO VOY A HACER MUCHO EJERCICIO FÍSICO” Y EMPEZAR POR LOS “MICRO-MOVIMIENTOS DIARIOS”

- *Planean una “micro-revolución de micro-movimientos diarios” para reducir el sedentarismo, preservar la independencia y evitar limitaciones físicas que desembocan en discapacidad*
- *Son el mecanismo más realista para adoptar hábitos sostenibles*
- *Levantarse con frecuencia, caminar trayectos cortos, subir escaleras o dar más agilidad a las tareas domésticas son hábitos realistas*
- *Este enfoque resulta especialmente necesario en España, donde el 80% de la población no cumple las recomendaciones de la OMS*

Madrid, diciembre de 2026.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), que agrupa a los médicos rehabilitadores de España, propone a la ciudadanía “comenzar 2026 con un cambio de mirada sobre la salud y el ejercicio físico: abandonar los propósitos de nuevo año irreales y las metas excesivamente ambiciosas que suelen acompañar al mes de enero y empezar por una estrategia más realista, eficaz y sostenida basada en micro-movimientos diarios”.

Bajo el lema *Cada movimiento cuenta*, la SERMEF quiere “impulsar una estrategia sencilla y accesible: moverse más, integrando acciones cotidianas que eleven el nivel de actividad física de forma paulatina pero constante”. “Proponemos abandonar los típicos propósitos irreales como el de *este nuevo año voy a hacer mucho ejercicio físico* y, en su lugar, empezar por uno realista con los micro-movimientos diarios”.

“Este planteamiento es especialmente necesario en España, donde alrededor del 80% de la población no cumple las recomendaciones de actividad física de la OMS”, lamentan los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, quienes advierten de que “el sedentarismo, impulsado por largas jornadas frente a pantallas o períodos prolongados en el sofá, está directamente relacionado con el incremento de enfermedades crónicas y el desarrollo de limitaciones que pueden desembocar en discapacidad”.

Por este motivo, los especialistas quieren destacar que “estos micro-movimientos diarios o pequeños gestos pueden ser: levantarse con regularidad cuando se trabaja frente a una pantalla, caminar en trayectos cortos, subir escaleras siempre que sea posible o añadir un poco más de ritmo a las tareas domésticas. Constituyen el mecanismo más realista para que la población adopte hábitos activos y sostenibles”.

Subrayan los médicos rehabilitadores que “aunque modestos, estos cambios, repetidos con frecuencia, ayudan a aumentar la movilidad, reforzar la musculatura, mejorar la salud cardiovascular y favorecer la autonomía funcional”.

En este contexto, la SERMEF recuerda que la especialidad médica de Medicina Física y Rehabilitación tiene como misión fundamental prevenir y tratar la discapacidad, y que la actividad física “es una de las principales herramientas terapéuticas y preventivas de la especialidad, tanto en la población general como en personas con discapacidad”.

“Queremos invitar a la ciudadanía a iniciar 2026 con una micro-revolución diaria que permita combatir el sedentarismo, mejorar la salud, preservar la independencia y evitar limitaciones futuras. La clave no está en los grandes propósitos, sino en los pequeños gestos constantes que construyen salud y bienestar”, señala.

3 DÍAS, UNA MOTIVACIÓN; 3 SEMANAS, UN HÁBITO; Y A LOS 3 MESES: RESULTADOS

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación recuerdan que, “una vez interiorizado y puesto en marcha el objetivo de moverse más mediante los micro-movimientos, se debe distinguir entre actividad física y ejercicio físico, dos términos que suelen confundirse pero que cumplen funciones complementarias”.

“La actividad física incluye cualquier movimiento que suponga un gasto de energía, como caminar, subir escaleras, o realizar tareas del hogar. El ejercicio, por su parte, es una actividad planificada y estructurada con un propósito concreto como mejorar la resistencia o fortalecer los músculos. Ambos son necesarios y la combinación equilibrada de los dos es la opción más efectiva para proteger la salud”, subraya.

Para consolidar estos hábitos, los médicos rehabilitadores de España recuerdan una guía sencilla: “tres días son una motivación, tres semanas son un hábito y a los tres meses se obtienen resultados”. “Esta progresión muestra que el verdadero cambio no depende de la intensidad, sino de la regularidad. Incluso quienes parten de un nivel muy sedentario pueden obtener beneficios claros siguiendo este patrón”.

Por último, desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física insisten que “el inicio del año es un momento idóneo para reflexionar sobre los hábitos, especialmente tras unas fiestas navideñas en las que suele aumentar el tiempo sentado, disminuir las salidas al aire libre y reducirse la práctica de ejercicio”. “En lugar de plantearse grandes retos que rara vez se sostienen más allá de enero, animamos a marcarse el objetivo simple y alcanzable de moverse más”.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25



Mónica Sánchez 617 359 128