

## NOTA DE PRENSA

### **Evita retrocesos en el tratamiento y acelera la recuperación**

#### **EN VERANO HAY QUE MANTENER LAS RUTINAS DE REHABILITACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

- *La constancia es clave para que la rehabilitación sea efectiva. El parón estival, puede echar por tierra semanas o meses de trabajo*
- *El verano ofrece entornos idóneos para realizar ejercicios suaves como parques, playas o piscinas.*
- *La actividad física regular contribuye a prevenir enfermedades crónicas y mejora la salud mental.*
- *Personalizar el ejercicio puede marcar la diferencia entre una rutina beneficiosa y una que resulte inadecuada o incluso perjudicial.*

**Madrid, agosto de 2025.-** La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) recuerda que la llegada del verano no debería ser una excusa para abandonar las rutinas de rehabilitación activa ni la práctica regular de actividad física. Esta sociedad científica agrupa a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, que es la especialidad médica encargada del diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad

Interrumpir los programas de rehabilitación o de entrenamiento puede dificultar el progreso que se ha logrado, pero cada paso positivo que se da acerca más a la meta. Mantener la constancia ayuda a reducir el dolor, mejora la rigidez y favorece la movilidad y la autonomía. Esto es especialmente importante para quienes se están recuperando de lesiones, cirugías o viven con enfermedades crónicas.

“La constancia es clave para que la rehabilitación funcione, por ello hay que mantener una rutina mínima para no perder lo trabajado, incluso en verano. Con dedicación y apoyo, cada pequeño hábito suma mejoras en función, fuerza y autonomía, y abre la puerta a nuevos avances”, señala la Dra. Dores Sánchez Corretger, médica especialista en Medicina Física y Rehabilitación y miembro de la SERMEF.

Una buena opción para aprovechar esta época es adaptar el programa de ejercicios a las circunstancias estivales, aprovechando entornos al aire libre como parques, playas o piscinas. Se debe ajustar el ejercicio y su intensidad a las características y necesidades de cada persona para evitar riesgos y favorecer la adherencia. “Con el

respaldo de la evidencia científica actual, ningún tratamiento, combinación de terapias, actividad o cambio de estilo de vida ofrece un impacto tan amplio y beneficioso para la salud como el ejercicio físico. Cada movimiento cuenta y, con constancia puede transformar el bienestar general”, afirma la especialista.

### **Beneficios del ejercicio**

Practicar ejercicio físico de forma regular trae muchos beneficios para la salud. Entre los más importantes se encuentran la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Además, ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y favorece la liberación de endorfinas, que nos hacen sentir mejor. “Mantener la rutina de ejercicio o empezar a incorporarla este verano es el primer paso hacia un estilo de vida más equilibrado, más sano y con mejor capacidad para enfrentar el día a día” señala la experta.

Además, la rehabilitación activa y el autocuidado son fundamentales para preservar la capacidad funcional y la independencia. “Mantenerse en movimiento, incluso con actividades suaves, ayuda a prevenir el deterioro físico y mejora el bienestar general, asegurando que los avances no se pierdan y que el cuerpo permanezca preparado y saludable”, concluye la especialista.

### **Recomendaciones**

La Dra. Sánchez Corretger ofrece unos breves consejos para que resulte más sencillo mantener las rutinas o empezar a incorporarlas:

- Si te resulta difícil empezar, recuerda que no hace falta hacer sesiones largas desde el primer día. Empieza con metas pequeñas y sostenibles: caminar 20 minutos al día, subir escaleras o hacer ejercicios en casa. Progresar poco a poco fortalece la confianza y facilita la adherencia
- Integra el ejercicio en tu rutina como si fuera una cita contigo mismo: planifica, prioriza y ajusta según tu realidad. La consistencia es más poderosa que intensidad ocasional
- Cada paso cuenta. Con el tiempo, notarás más energía, mejor sueño y una mayor sensación de bienestar general. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.
- Si tienes condiciones médicas o dudas, consulta a un profesional de la salud para adaptar la actividad a tus circunstancias. Tu seguridad es lo primero.

### **Para más información:**

**Gabinete de prensa SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Mónica Sánchez 617 359 128**