

EJERCICIO ES MEDICINA

La prescripción médica del ejercicio, no es una práctica usual, aunque sabemos la importancia del mismo y las decenas de enfermedades que podemos prevenir como la diabetes, la hipertensión y la obesidad entre otros. Y qué decir del tratamiento de muchas patologías músculo – esqueléticas, neurológicas y cardiopulmonares.

La mayoría de las personas piensan que los programas de actividad física de intensidad moderada no les va a producir daño y que una evaluación médica previa no es necesaria.

La prescripción médica del ejercicio ha sido ideada para mejorar la salud de las personas a través de programas personalizados que mejoren condiciones específicas en cada paciente y disminuir el riesgo de lesiones producidas por una actividad física mal realizada.

Una prescripción general del ejercicio debe incluir el tipo de actividad física que se realizará, tipo de carga de trabajo, frecuencia y duración del ejercicio o sesiones de ejercicio, intensidad, precauciones ante algunos problemas de salud del paciente o lesiones ortopédicas conocidas.

Está bien documentado que ejercitarse tiene beneficios en la salud como: mejorar la sensibilidad a la insulina, mejorar los niveles de glucosa en sangre en pacientes con diabetes tipo 2, disminución en los niveles de la presión arterial, disminución de los niveles de triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad (LDL) y aumenta los niveles del llamado “colesterol bueno” (HDL – Lipoproteína de alta densidad).

Por otro lado, una gran cantidad de estudios soportan la evidencia de que el ejercicio disminuye la incidencia de cáncer de colon y de endometrio. También ayuda a los pacientes con osteoartritis y obesidad y hay reportes de pacientes con migrañas y fibromialgia que han experimentado mejoría si realizan una actividad física.

También se ha visto que las personas de mediana edad cuya actividad laboral involucra demanda física o tienen moderadas actividades recreacionales tienen menos manifestaciones de enfermedad coronaria que sus compañeros que tienen menos actividad. Estudios de meta – análisis de ensayos clínicos han demostrado que los pacientes que realizan actividades físicas supervisadas y prescritas médicamente disminuyen las tasas de mortalidad en personas con enfermedad arterial coronaria conocida.

Adicional a los beneficios físicos que ofrece el ejercicio, se ha visto también mejoría en algunas funciones psicológicas. Estudios revelan que en comparación con el paciente sedentario, las personas activas obtienen mejores resultados en pruebas de funcionamiento cognitivo y son menos susceptibles a problemas cardiovasculares por estrés e inclusive a trastornos de ansiedad y depresión.

A pesar de todos los beneficios físicos y mentales del ejercicio, la adherencia al mismo sigue siendo un problema, sobretodo en la población con enfermedades crónicas o con algún tipo de discapacidad y en las personas de mediana edad en adelante pues se sabe que los niveles de actividad física disminuyen con la edad. Esto es una particularidad muy importante, pues todos los beneficios del ejercicio de los cuales hemos hablado, se logran manteniendo una actividad física por períodos prolongados de tiempo.

Mantenerse activo es salud.

DRA. JULIETA PÉREZ DE MAYO
Clínica MedicGym
Consultorios médicos Royal Center
Teléfono: 263-4007 Fax: 263-8517
Correo:jperezmayo@hotmail.com