



Prescripción de ejercicio físico: la receta olvidada

En Argentina 6 de cada 10 individuos no realizan la actividad física recomendada. Esta cifra sufrió un incremento en los últimos años, y el nivel de sedentarismo es realmente alarmante. Las mujeres son más sedentarias que los hombres. Recomendaciones sobre hidratación y tipo de vestimenta para ejercitarse

Enero 2024: Las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo realizadas en los últimos años muestran que, **una de cada dos mujeres y uno de cada tres hombres** están **dañando su organismo por falta de actividad física**. De hecho, la actividad física insuficiente aumentó de **54,7% a 64,9% en los adultos**.

Por este motivo, desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) se desarrolla una campaña mediante la cual se pretende **llamar a la reflexión de las personas y los profesionales de la salud para que comprendan la importancia que reviste la realización de actividad física**.

La situación

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (2021) de las más de 5.000 personas encuestadas, **1.348 manifestaron no haber realizado nunca deporte ni actividad física de manera regular por fuera de las clases de educación física escolar**. Es decir que un/a argentino/a de cada cuatro reconoció que la última vez que realizó actividad física fue cuando iba a la escuela.

La OMS ha definido el **sedentarismo** como “la ausencia de un nivel de actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable, ubicándolo como uno de los factores de riesgo principales para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), aumentando la morbilidad y la discapacidad poblacional” (OMS, 2002). Este hecho incrementa el riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% dependiendo del estilo de vida, sexo y edad (OMS, 2020).

En paralelo un estudio realizado en el 2021 en las principales universidades de **EE.UU.** se evidenció que solo **se enseñan 11 horas de educación en toda la carrera médica** acerca del ejercicio físico. Y si bien **más del 89% de los médicos reconocen los beneficios del ejercicio**, solo un **30% se creen capaces de poder prescribir un plan de ejercicio a sus pacientes**.

Algunos de los factores que influyen en la prescripción insuficiente son:

- falta de capacitación de los médicos
- consultas cada vez más resumidas dándole gran valor a la indicación de fármacos no así de ejercicio
- falta de conciencia de médicos y pacientes sobre la efectividad del ejercicio físico
- los médicos que no realizan ejercicio físico probablemente prescriban menos que quienes sí lo realizan.



Sin embargo, está comprobado que realizar una prescripción adecuada de ejercicio físico genera mayor adherencia en las personas, dándoles más confianza y seguridad al momento del inicio de un programa con mayor sostenimiento en el tiempo. Por tal motivo la federación Argentina de Cardiología (FAC) desarrolla esta campaña mediante la cual se invita a la reflexión tanto de la población general como de los profesionales de la salud para motivar al inicio de una vida más activa.

Revertir la situación

“Prescribir ejercicio físico es un proceso por el que se recomienda un programa de actividad física de manera sistemática e individualizada según necesidades y preferencias con el fin de obtener el mayor beneficio con el menor riesgo y así poder incrementar la actividad física en la población”, señala la **Dra. Paola Courtade (MP 7465), cardióloga y miembro de la FAC.**

La prescripción de ejercicio es un acto médico que debe formar parte del tratamiento, tal como se realiza una receta de medicamentos, debiendo ser individualizada y consensuada según la preferencia de cada individuo. Se debe tener en cuenta las condiciones basales de los pacientes, así como las contraindicaciones del programa en el mismo. Debe contener el tipo de ejercicio indicado, su intensidad, su duración, frecuencia y la progresión del programa. Courtade añade que “se debe considerar una evaluación inicial del paciente, determinar las perspectivas de este, valoración médica y la dosis adecuada adaptada a él”.

Un programa adecuado de ejercicios debería, según las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud, incluir 150 a 300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 150 a 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. También se debe contemplar, como parte del programa, los beneficios adicionales vasculares y metabólicos que da incorporar dos días a la semana de actividad de fortalecimiento muscular.

Hidratación y ropa adecuada

Además de planificar una buena rutina de ejercicio, es importante tener en cuenta que, debido a la alta sensación térmica ambiental y que el cuerpo al ponerse en movimiento también eleva su temperatura, beber líquidos y elegir la vestimenta adecuada son esenciales.

En cuanto a la ropa, debe ser de colores claros, telas absorbentes y de fácil evaporación de la humedad captada, cualidad que presentan las tecnologías aplicadas a la industria textil relacionada con el deporte. Esto contribuye con la piel a cumplir su función de enfriamiento tan importante al momento de realizar actividad física en condiciones de alta temperatura y humedad.

Por otra parte, la hidratación también es importante. Durante la realización del ejercicio se debe ingerir pequeñas medidas de agua o bebidas deportivas (confeccionadas a base de agua, minerales y saborizantes) para colaborar con el organismo a mantenerse hidratado y regular su temperatura, hecho fundamental para el normal funcionamiento en la actividad física. También es esencial para el corazón y los riñones, sin dejar de lado el vital aporte de algunos minerales que favorecen la recuperación de las pérdidas que se sufren por el calor.



Desarrollar estas actividades no requieren de gastos extras o complejos equipamientos, todos las pueden realizar en su hogar o en parques públicos. “Es nuestro objetivo desde la Federación Argentina de Cardiología dejar este mensaje fundamental, que el ejercicio físico disminuye la mortalidad y la incidencia de enfermedades y ofrece beneficios comparables a las intervenciones farmacológicas”, señala la Dra. Courtade.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Gerardo Zapata** de Rosario, Santa Fe. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Carolina Chacón** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.