

Mañana es 6 de abril: Día Mundial de la Actividad Física

Médicos de familia frente al sedentarismo: Las personas deben evitar pasar más de 2 horas seguidas sentadas al día por sus riesgos sobre la salud

- La semFYC propone distinguir entre sedentarismo e inactividad física asumiendo que tanto médicos de familia como población, deben asumir que hay que evitar pasar más de dos horas seguidas sentados al día y que es necesario realizar 30 minutos de actividad física cada día, como mínimo.

5 de abril de 2022. La OMS convoca anualmente el Día Mundial de la Actividad Física, cada 6 de abril, y frente a esta convocatoria la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, semFYC, reclama que la necesidad de hacer frente al sedentarismo activamente por los riesgos para la salud que implica. Para el conjunto de médicos de familia, las personas deben concienciarse y actuar frente el *sedentarismo*, lo que se traduce en pasar más de dos horas seguidas sentadas al día, y frente a la *inactividad física*, lo que implica no cumplir con los niveles de actividad física que se corresponden por edad y estado físico general. El aumento de los niveles de actividad física de la población es una prioridad de salud pública y la Organización Mundial de la Salud tiene como objetivo reducir la inactividad física en un 15% para 2030.

El tiempo que se pasa sentado, *sedentarismo*, es un factor de riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedad cardiovascular, cáncer y diabetes. Por este motivo, la semFYC ha reclamado la importancia de intervenciones tanto en las consultas de Medicina Familiar y Comunitaria, como entre la población.

“Después de dos años en que la falta de actividad física ha incrementado las tasas de obesidad, ha empeorado el control de patologías crónicas como la diabetes por la falta de actividad y que aumenta el ocio sedentario”, explica la portavoz del grupo de Actividad Física del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud, Montserrat Romaguera.

Desde este grupo del PAPPs-semFYC se ve con preocupación el aumento del consumo de pantalla y los desplazamientos en patinetes eléctricos principalmente en la población más joven. Por ello se destaca la necesaria intervención de los profesionales de la salud: **“Debemos sensibilizar sobre sus beneficios y prescribir y motivar más que nunca actividad física desde las consultas y fomentar los recursos de la comunidad para practicarlas”**, señala Romaguera.

En la intervención en las consultas de medicina de familia, el Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud, PAPPs-semFYC, propone el algoritmo de consejo breve de actividad física en Atención Primaria, que implica preguntar primero a los pacientes sobre sí por sus condiciones o trabajo pasan más de dos horas seguidas sentados al día y, por tanto, si son sedentarios; para luego abordar si son activos

o inactivos físicamente, es decir si realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana como mínimo.

“Debemos empezar a diferenciar entre sedentarismo e inactividad física. Nos encontramos a personas en consulta que son personas sedentarias pero que sí realizan actividad física moderada diariamente. La intervención del médico de familia debe orientarse tanto a proponer actividades para desarrollar actividad física conforme los estándares, como a emitir recomendaciones para hacer frente al sedentarismo”, explica por su parte el presidente de PAPPS-semFYC, Francisco Camarelles.

Este doble abordaje persigue alcanzar los objetivos de reducción de la inactividad física en un 15% en España para 2030, el hito que globalmente ha marcado la Organización Mundial de la Salud.

Para el Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud, PAPPS, de la semFYC, **“los beneficios de la actividad física son amplios e incluyen una mejor salud mental, menor riesgo de enfermedad cardiovascular, mejora del sueño y un menor riesgo de algunos cánceres”**, señala el responsable de este programa, Francisco Camarelles. El presidente del PAPPS sentencia que **“el aumento de la duración de la actividad física de cualquier intensidad, y menos tiempo sentado, se asocia con un riesgo reducido de mortalidad prematura”**.

Emplear la tecnología por la intervención en actividad física

En el actual contexto, desde el PAPPS ven en la innovación digital una excelente oportunidad para promover la actividad física y luchar contra el sedentarismo **“cada vez más personas usan streaming y servicios de suscripción, aplicaciones móviles app, plataformas en línea y las clases de actividad grabadas o en vivo son más propensas a cumplir con los objetivos de niveles de actividad física”** señala Camarelles.

Actividad física, según edad

Según los estándares validados por el Ministerio de Sanidad, los menores de 5 años que todavía no andan deben hacer actividad varias veces al día y los que sí andan deberían superar los 180 minutos al día de actividad de cualquier intensidad. Entre los 5 y los 17 años hay que realizar, al menos, 60 minutos al día de actividad moderada y vigorosa.

Por su parte, las personas adultas deben hacer al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse acumulando periodos de, al menos, 10 minutos seguidos cada uno.

Por su parte los mayores de 65 años, especialmente aquellos que tienen dificultades de movilidad, deberían realizar, además de los 150 minutos de ejercicio moderado, actividades de fortalecimiento muscular y mejora del equilibrio, al menos, 3 días por semana.

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia tiene como objetivo mejorar la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario. Los médicos y las médicas especialistas en Medicina familiar y Comunitaria son la especialidad con más profesionales del SNS y desarrollan su actividad profesional tanto en la Atención Primaria en los centros de salud y consultorios, como en Servicios de Emergencias Médicas en servicios extrahospitalarios y de urgencias.

Para más información:

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - semFYC

Anna Serrano +34 679 509 941 comunicacion@semfyc.es

Laura Álvarez +34 933 170 333 ext. 2003 lavarez@semfyc.es