

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO: ¿CUAL?, ¿CÓMO?, ¿CUANTO?, ¿DÓNDE?

GARCÍA ZARRABEITIA MJ, DÍAZ GÓMEZ P, ZULOAGA MENDIOLEA MR, COBO UGARTE MA, MEDIAVILLA DEL CAMPO MS.

OBJETIVOS

- Actualización de conocimientos a la hora de prescribir la realización de ejercicio físico en la consulta.
- Mejorar la condición física de los pacientes para prevenir el Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares.
- Conseguir la mejora de la autoestima mediante la prescripción de ejercicio físico.

RESULTADOS

Es importante conocer el estado basal del individuo para recomendar la realización de ejercicio físico: Grado de entrenamiento, estado nutricional, motivación, cantidad y calidad del mismo. Para recomendar ejercicio en los pacientes con sobrepeso, se debe tener en cuenta su capacidad funcional, ser progresivo y sistemático.

Se debe prescribir de forma individualizada dos tipos de ejercicios: De corta duración y elevada intensidad (anaerobios) para personas ya entrenadas y con gran capacidad funcional, y los de larga duración y poca intensidad (aerobios), más utilizados al inicio del tratamiento.

La aplicación de programas de actividad física de mayor intensidad, son herramientas eficaces para la reducción del índice de riesgo cardiovascular. Cabe destacar, que los programas de actividad física de menor duración pueden ser usados para incrementar la práctica y mejorar la adherencia.

CONCLUSIONES

El ejercicio físico disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero sin un buen entrenamiento previo, puede provocar lesiones musculoesqueléticas e incluso pérdida de la motivación (inicio de forma brusca con objetivos poco realistas que acaban repercutiendo negativamente).

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS, propone un mínimo necesario para obtener beneficios en salud: Vida activa, 150 minutos de actividad moderada y/o 75 minutos de actividad vigorosa y disminuir el tiempo de pantallas a menos de 2 horas/día, teniendo en cuenta las individualidades.

