

GUÍA 06 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

EJERCICIO: DE LA PREVENCIÓN AL TRATAMIENTO

Cuando moverse deja de ser solo un consejo y pasa a formar parte del abordaje.

¡LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA!



EJERCICIO: DE LA PREVENCIÓN AL TRATAMIENTO

TRATAMIENTO

Cuando moverse deja de ser solo un consejo y pasa a formar parte del abordaje.

¿QUÉ SIGNIFICA 'EL EJERCICIO ES MEDICINA'?

Es una analogía útil para recordar que el ejercicio puede utilizarse con objetivos concretos y una dosis planificada. Modalidad, intensidad, frecuencia, duración y progresión importan. No existe una única receta válida para todas las personas.

EJERCICIO COMO COADYUVANTE

En numerosas enfermedades crónicas, las guías clínicas incorporan actividad física o ejercicio como parte del abordaje. 'Coadyuvante' significa que puede sumar al tratamiento indicado por su médico. Se habla de la polipíldora del siglo XXI con efectos multisistémicos.

¿EN QUÉ CONTEXTOS?

La investigación ha estudiado ejercicio en enfermedades cardiovasculares y metabólicas, trastornos musculoesqueléticos, enfermedades respiratorias y neurológicas, cáncer y otros problemas de salud. La indicación y la dosis dependen del contexto clínico.

UN EJEMPLO: CÁNCER

Las guías de ASCO recomiendan ejercicio aeróbico y de fuerza durante determinados tratamientos oncológicos para ayudar a mitigar algunos efectos secundarios y preservar capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y función, siempre con las adaptaciones que correspondan.

LA DOSIS IMPORTA

Una persona con artrosis, hipertensión, EPOC o tras un tratamiento oncológico no necesita necesariamente el mismo ejercicio. Antes de entrenar hay que conocer contexto, síntomas, limitaciones, medicación relevante y capacidad actual.

NUESTRO PAPEL

Desde el entrenamiento podemos valorar capacidades físicas, diseñar y supervisar ejercicio dentro de nuestro ámbito profesional y coordinarnos con su médico cuando la situación lo requiera.

EL EJERCICIO NO SUSTITUYE A LA MEDICINA.

PERO, CUANDO ESTÁ INDICADO, PUEDE SER UNO DE SUS GRANDES ALIADOS.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015;25 Suppl 3:1-72.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
3. Campbell KL et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022.