

El ejercicio y la salud¹

Comité OMS/FIMS de Actividad Física para la Salud²

Esta declaración sobre los beneficios del ejercicio para la salud fue preparada por un Comité Mixto de la OMS y la Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS) y concretada definitivamente en la reunión sobre la promoción de la salud y la actividad física patrocinada por la OMS/FIMS en Colonia, Alemania, del 7 al 10 de abril de 1994. Los gobiernos del mundo deben considerar la interdependencia de la actividad física y la promoción de la salud como un aspecto importante de la política social.

En la actualidad es enorme el desperdicio de potencial humano que se puede atribuir a la falta de actividad física. En efecto, en los hombres que no hacen suficiente ejercicio el riesgo de cardiopatía coronaria es casi el doble que en sus congéneres más activos. Por añadidura se sabe que muchos de los achaques y discapacidades de la vejez parecen ser más resultado de la falta de actividad habitual que del envejecimiento en sí. Ahora se reconoce que la vida sedentaria es un importante factor contribuyente a enfermedades y muertes que podrían prevenirse.

Durante el presente siglo, la mecanización y automatización han disminuido radicalmente la actividad física humana. Esto se ha observado sobre todo en los países más desarrollados, donde el trabajo manual pesado ha desaparecido casi por completo y los electrodomésticos ahorran trabajo y han reducido drásticamente el esfuerzo físico. El incremento del uso de automóviles particulares y el mayor tiempo que se dedica a diversiones sedentarias, como ver la televisión, han influido decisivamente en los estilos de vida inactivos. Estos se propagaron primero en los países industrializados, pero van en aumento también en las naciones en desarrollo. La tendencia no se limita a los adultos; hay indicios de que los niños y los adolescentes hoy día son menos activos que antes. Evidentemente, esta disminución de la actividad física se está convirtiendo en un fenómeno mundial.

Beneficios de la actividad física

Los resultados de extensos programas de investigación llevan a concluir que la actividad física aumenta la longevidad y, en gran medida, protege contra la manifestación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, como cardiopatía coronaria, hipertensión, apoplejía, diabetes mellitus no insulino dependiente, osteoporosis y cáncer de colon. Algunos estudios indican que la falta de actividad física incrementa también el riesgo de cáncer de próstata, pulmón y mama, y la depresión clínica. Además, un buen grado de actividad física ayuda a rehabilitar a los pacientes con enfermedades cardiovasculares y otras crónicas.

¹ Se publica en inglés en el *Bulletin of the World Health Organization*, Vol. 73, No. 2, 1995, con el título "Exercise for Health". Las solicitudes de separatas de la versión en inglés (separata No. 5578) deben enviarse a: Enfermedades Cardiovasculares, Organización Mundial de la Salud, 1211 Ginebra 27, Suiza.

² Miembros del Comité: S. N. Blair, C. Bouchard, I. Gyarfás, W. Hollmann, H. Iwane, H. G. Knuttgen, G. Luschen, J. Mester, J. N. Morris, R. S. Paffenbarger, P. Renstrom, W. Sonnenschein e I. Vuori

A cualquier edad se necesita suficiente actividad para mantenerse en “buen estado” fisiológico, es decir, con la capacidad para hacer el esfuerzo físico y los movimientos habituales sin fatiga ni incomodidad excesivas; regular el peso corporal y evitar su aumento excesivo y la obesidad; y permitir la realización óptima de una amplia gama de procesos fisiológicos que incluyen el metabolismo de las grasas y los carbohidratos y la activación de las defensas del cuerpo contra la infección. Una vida activa hace que la gente funcione, se sienta y se vea mejor; además, suele disminuir la ansiedad y la depresión. La movilidad limitada y la pérdida de independencia son comunes entre los ancianos; pero aun en esas circunstancias está ampliamente comprobado que la actividad física habitual contribuye a prevenir y aliviar esas discapacidades.

En general, se ha señalado que hay un elevado número de personas que por falta de actividad física funcionan por debajo, y a menudo muy por debajo, de su potencial biológico para una buena salud. Los peligros de una actividad física apropiada y prudente son mínimos en comparación con los diversos beneficios de salud que puede reportar.

Recomendaciones

La OMS y la Federación Internacional de Medicina del Deporte señalan con preocupación que cerca de la mitad de la población mundial no se mantiene suficientemente activa. Por tanto, instan encarecidamente a los gobiernos a promover e intensificar los programas que fomenten la actividad y el buen estado físicos, como parte de la política social y de salud pública, centrados en lo siguiente:

- La actividad física diaria debe aceptarse como piedra angular de un estilo de vida sano; por lo tanto, la actividad física debe reintegrarse en los hábitos cotidianos. Un primer paso lógico consistiría en usar escaleras en lugar de ascensores y recorrer trayectos cortos a pie o en bicicleta.
- Hay que ofrecer a los niños y adolescentes las instalaciones necesarias y la oportunidad de participar en programas diarios de ejercicio agradable para que la actividad física se convierta en un hábito que dure toda la vida.
- Es preciso animar a los adultos a aumentar su actividad habitual poco a poco, con el fin de que puedan hacer a diario por lo menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada, por ejemplo, caminar rápido y subir escaleras. Otras clases de ejercicio más fatigoso, como el trote lento, el ciclismo, los juegos de campo y cancha (fútbol, tenis, etc.) y la natación, pueden reportar beneficios adicionales.
- Conviene ofrecer una variedad de oportunidades y más estímulo a las mujeres para que dediquen tiempo a ejercicios saludables.
- Se debe instar a los ancianos, incluso a los de edad más avanzada —cuyo número aumenta en todo el mundo—, a llevar una vida físicamente activa para mantener su independencia de movimiento y autonomía personal, reducir los riesgos de lesiones físicas y promover una nutrición óptima. Con ello se facilitarán también el desempeño de su función en la sociedad y sus relaciones sociales.
- Las personas con discapacidades o enfermedades crónicas deben recibir orientación con respecto al ejercicio y contar con instalaciones apropiadas para su capacidad.
- Es preciso divulgar más ampliamente los beneficios que reporta comenzar una actividad física a cualquier edad.

En último término, la salud personal es una responsabilidad del individuo y de la familia, pero se necesita la intervención del Estado para crear un medio social y físico que permita adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo. La promoción de la actividad física debe ser parte de la política social porque las repercusiones son importantes y de amplio alcance. Algunos de los requisitos se explican a continuación.

1) Promover la acción en todas las dependencias públicas, tanto locales como centrales, para que, por ejemplo, en las políticas de transporte y de medio ambiente las necesidades de los caminantes y ciclistas se tengan en cuenta tanto como las de los automóviles. En la planificación urbana y rural se debe favorecer la actividad física durante el tiempo libre y en el trayecto de la casa al trabajo y viceversa.

2) Educar y reeducar a los médicos, otros profesionales de salud y maestros de todos los grados con objeto de que fomenten la actividad física aconsejando a sus pacientes y alumnos y dando buen ejemplo.

3) Proporcionar instalaciones convenientes y de costo accesible por medio de las autoridades locales y del gobierno central, teniendo en cuenta los requisitos de las madres, las trabajadoras, la gente de edad, las personas con discapacidades físicas y otras con necesidades especiales.

4) Dar una prioridad elevada a la prevención y al tratamiento de las lesiones sufridas durante la práctica de deportes.

5) Realizar campañas de educación pública de eficacia comprobada en los servicios de salud y los medios de comunicación, con el apoyo de personas destacadas y otras que representen modelos emulados en la comunidad.

6) Unirse a las numerosas organizaciones benéficas —de carácter social, ambiental, deportivo y de recreo— interesadas en promover estilos de vida más sanos y agradables.

7) Vigilar la actividad y el buen estado físicos desde el punto de vista nacional así como los programas para promoverlos y prevenir las lesiones durante la práctica de deportes. Los valores básicos de referencia deben establecerse inmediatamente.

8) Reconocer las diferencias en materia de salud debidas a las desigualdades sociales y a la notable diversidad frente a la actividad física —por ejemplo, las personas con más instrucción y recursos tienen mayores posibilidades de dedicarse a diversiones saludables— y tomar las disposiciones pertinentes.

Si se siguen estas recomendaciones, puede ser enorme el beneficio derivado de salvar vidas y mejorar la calidad de vida de muchas personas en todo el mundo. Ha llegado la hora de intensificar la acción. □