

## ¿Se ha tomado la 'pastilla' del ejercicio?

- Expertos aconsejan que la actividad física se monitorice de forma regular

*Cristina G. Lucio* | Madrid

Actualizado **martes 15/10/2013 08:47 horas**

---

Hace aproximadamente 60 años, un estudio liderado por Jeremy Morris demostró que los carteros que trabajaban a pie, llevando las cartas de buzón en buzón, tenían un riesgo cardiovascular mucho menor que sus compañeros que se quedaban en la oficina de correos.

Fue el **primer trabajo en demostrar que entre la actividad física y la salud existía una fuerte relación**. Pero, pese a que después una larga lista de estudios han confirmado sus resultados, el mensaje parece no terminar de calar.

La Asociación Americana del Corazón (AHA en sus siglas en inglés) cree que para conseguir concienciar a la gente sobre la importancia del ejercicio, es fundamental contar con la colaboración de los profesionales médicos. Y, por eso, acaba de publicar un comunicado en el que les insta a que en sus consultas aborden la actividad física del mismo modo en que tratan a la hipertensión o el colesterol.

El ejercicio, subrayan en las páginas de la revista 'Circulation', "debe monitorizarse regularmente, igual que se hace con otros factores de riesgo cardiovascular".

Se sabe que la inactividad física es tan peligrosa para la salud como el tabaquismo, continúan los cardiólogos. Sin embargo, al contrario de lo que ocurre con este problema o con la diabetes, la obesidad o la hipercolesterolemia, el ejercicio no se evalúa de forma rutinaria en las consultas. Es hora de "otorgar el mismo estatus a la actividad física", recuerdan.

### Herramientas

Consciente de que, en muchos casos, los profesionales médicos no valoran adecuadamente la actividad de sus pacientes porque no saben cómo hacerlo, la AHA ha elaborado una guía que ayuda a los médicos a elegir el método más apropiado en cada caso.

Un chequeo de la actividad física, señalan, debe incluir preguntas sobre el tipo, la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física en las distintas facetas de la persona. Y hay múltiples maneras de averiguar esos datos, que pueden utilizarse de manera efectiva en la consulta.

Ya sea a través de cuestionarios, diarios o elementos como los podómetros, es posible evaluar la cantidad de ejercicio que realiza una persona y, en función de los resultados, indicar una recomendación u otra.

A día de hoy, **las guías aconsejan al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico de moderada intensidad cinco días a la semana** o la práctica de una actividad más vigorosa al menos durante 20 minutos tres días a la semana.

---