

La Fundación Jiménez Díaz apuesta por el ejercicio físico como herramienta clave para mejorar el bienestar y calidad de vida

El hospital madrileño incorpora la prescripción de actividad deportiva controlada como estrategia prioritaria en sus líneas de trabajo de promoción y prevención en salud

El ejercicio físico es, sin lugar a duda, uno de los pilares fundamentales para mantener una buena salud física y mental. Las investigaciones científicas subrayan su rol esencial no solo en la prevención de enfermedades, sino también en la mejora de la calidad de vida de las personas que ya sufren condiciones crónicas. La Fundación Jiménez Díaz, junto a otros tres hospitales de la red pública madrileña de Quirónsalud, han reconocido este hecho, incluyendo la prescripción de ejercicio físico, como un elemento crucial para el bienestar y calidad de vida de sus pacientes.

De esta manera, esta estrategia responde a la creciente evidencia sobre los múltiples beneficios del ejercicio regular. Desde retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson hasta reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, el impacto positivo del deporte bien regulado es innegable. Tanto es así que también mejora la capacidad cognitiva, favorece el funcionamiento del aparato locomotor, y controla afecciones como la hipertensión arterial y la diabetes. Sin embargo, uno de los datos más significativos es que, cuando se realiza adecuadamente, el ejercicio puede reducir hasta un 25% el índice de mortalidad en aquellos que lo integran en su rutina.

Asimismo, el Dr. Óscar Gómez, director corporativo de Continuidad Asistencial de esta red hospitalaria, remarca que la incorporación del ejercicio físico como parte del tratamiento y la prevención de enfermedades crónicas es un enfoque que "tiene la misma efectividad, o incluso más, que algunos tratamientos médicos".

La importancia del deporte en la salud

El ejercicio va más allá de mantener un peso saludable o mejorar la forma física. Actúa sobre casi todos los sistemas del cuerpo humano. En el ámbito cardiovascular, por ejemplo, disminuye la probabilidad de desarrollar cardiopatías, y en los pacientes que ya presentan afecciones, mejora notablemente su pronóstico. Por otra parte, estudios recientes han demostrado su capacidad para mejorar la salud mental, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad, mientras genera la sensación de bienestar.

Además, uno de los aspectos más valiosos del ejercicio es su papel en la prevención de enfermedades crónicas, ya que una actividad física constante ayuda a regular niveles de glucosa en sangre, optimizar el perfil lipídico, reducir la presión arterial y mantener la función cognitiva con la edad.

No obstante, para aprovechar al máximo estos beneficios, es fundamental que el ejercicio esté

regulado y adaptado a las capacidades y condiciones de cada persona. Según los expertos de la Fundación Jiménez Díaz, la práctica del deporte debe ser progresiva y adecuada al estado físico de cada individuo. Los pacientes con enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, deben seguir un plan de ejercicios personalizado que permita evitar esfuerzos que pongan en riesgo su salud, mientras que aquellos que gozan de mejor condición física pueden optar por una rutina más exigente, pero siempre bajo supervisión.

Se recomienda que las actividades aeróbicas como caminar, nadar o trotar formen la base de cualquier programa de ejercicios, combinándolas con ejercicios de fuerza para mantener y aumentar la musculatura. Por su parte, los entrenamientos se deben adaptar a las capacidades de cada persona para evitar que el esfuerzo sea contraproducente y cause estrés en el organismo. Además, realizar un chequeo previo es necesario, especialmente en personas mayores de 60 años o aquellas que han permanecido sedentarias por largos periodos de tiempo.

El seguimiento, clave para mantener los hábitos

El éxito de cualquier tratamiento basado en el ejercicio no solo reside en su prescripción, sino también en el seguimiento adecuado de los pacientes. En este sentido, la estrategia de Fundación Jiménez Díaz incluye un Portal del Paciente que permite evaluar el cumplimiento de las recomendaciones de los médicos y ajustar el programa de ejercicios según las respuestas de los pacientes.

Así pues, realizar un seguimiento cercano permite no solo verificar si se están llevando a cabo las actividades recomendadas, sino también identificar áreas donde los pacientes podrían tener dificultades. Esto ayuda a proporcionar el apoyo necesario y mantener la motivación, factor primordial para lograr cambios sostenidos en el estilo de vida.

Datos de contacto:

Fundación Jiménez Díaz
Fundación Jiménez Díaz
910900516

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>