

Dos horas y media de ejercicio semanales reducen un 20% el riesgo de muerte

[Multimedia](#)

Este miércoles comienza en Zaragoza una nueva edición del ciclo de charlas 'Aulas de Salud' del Hospital Viamed Montecanal. 'Máximo rendimiento personal, deporte y salud', es el título de la primera de las charlas, abierta al público hasta completar aforo. Según la OMS, el 31% de los adultos en todo el mundo son sedentarios y las muertes relacionadas con la falta de ejercicio cada año son 5,3 millones, cifra muy similar a la de las relacionadas con el consumo de tabaco (5,1)

El miércoles, 14 de junio, a las 19,30 horas arranca en el Patio de la Infanta de IberCaja en Zaragoza una nueva edición del ciclo de charlas 'Aulas de Salud', que organiza el Hospital Viamed Montecanal en colaboración con Ibercaja, USJ y Grupo Piquer. Bajo el título 'Máximo rendimiento personal, deporte y salud', la primera de las charlas –abierta al público hasta completar aforo–, contará con la presencia del Dr. Antonio Laclériga y del famoso alpinista aragonés, Carlos Pauner. Asimismo, intervendrán los presidentes de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Luis Malgrau, y de Fútbol, Oscar Flé.

Según la OMS, el 31% de los adultos en todo el mundo son sedentarios y las muertes relacionadas con la falta de ejercicio cada año son 5,3 millones, cifra muy similar a la de las relacionadas con el consumo de tabaco (5,1). “Entre otras enfermedades, el sedentarismo favorece la aparición de la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer de mama o colon”, explica el Dr. Antonio Laclériga.

Frente a ello, el traumatólogo recuerda que “cantidades tan bajas como 20 minutos de ejercicio a la semana demuestran una mejora en salud y 150 minutos semanales es la dosis de ejercicio recomendable. Cuando se cumplen los estándares de realizar actividad física durante dos horas y media a la semana está comprobado que el riesgo de muerte se reduce en un 20%, mientras que si practicamos 450 minutos de actividad tan solo disminuirémos el riesgo un 4% más”, matiza.

En este sentido, Antonio Laclériga recuerda que el sobreentrenamiento o 'pasarse' de actividad física afecta al sistema inmune. “Realizar una actividad física intensa por encima de una cantidad determinada o realizada con demasiada intensidad –como pueden ser más dos horas diarias de ejercicio–, puede debilitar el sistema inmune y originar lesiones o enfermedades”, advierte.

Por ello, el especialista aconseja a las personas que practican deporte intenso realicen pausas ya que, de lo contrario, pueden tener un mayor riesgo de sufrir

patología cardíaca y lesiones por fatiga del sistema musculoesquelético. “El reposo tiene un alto valor terapéutico –subraya, y de vez en cuando hay que parar y realizar tan solo una actividad de mantenimiento suave para permanecer activado”.

Lesiones

En cuanto a las lesiones en el deporte, el traumatólogo subraya que suelen ser inesperadas o traumáticas, agudas por exceso de carga, o crónicas por esfuerzos repetidos. Para el tratamiento de estas lesiones, el diagnóstico resulta fundamental para conocer la lesión y su alcance. “Disponer de medios para ello supone un cambio radical en el enfoque del proceso y el pronóstico”, subraya. En cuanto a la prevención de estas lesiones, Laclériga apuesta por un trabajo en equipo “que integre el reconocimiento médico, educación, autoconocimiento y medidas de protección adecuadas”.

En este sentido, el Hospital Viamed Montecanal cuenta con un Servicio de Traumatología altamente especializado en el que una veintena de especialistas atienden cada día en sus consultas, contando con especialistas en traumatología infantil, y el apoyo de un equipo humano multidisciplinar en el que colaboran profesionales médicos, enfermeros, auxiliares y técnicos, entre otras. De hecho, la mayor parte de los deportistas federados en Aragón, más de 80.000, confían su salud a los especialistas en traumatología y medicina deportiva del Hospital Viamed Montecanal de Zaragoza, así como en los del Hospital Viamed Santiago, en Huesca.

Carlos Pauner: “Espero trasladaros mi experiencia personal”

El famoso alpinista aragonés, Carlos Pauner, intervendrá en el Aula de Salud para contar de primera mano su experiencia con el deporte y lo que le ha reportado en su salud. “Cualquier crecimiento personal, profesional o deportivo tiene que tener unos pilares básicos. En el caso del deporte hay que tener en cuenta la especialidad técnica, la nutrición, el descanso, la estrategia, la capacidad física y la psicológica. Es esta última la que realmente distingue a los deportistas que destacan en sus especialidades y la que realmente marca la diferencia”, asegura.

“Los sistemas de entrenamiento van avanzando casi tan rápido como la tecnología para obtener el desarrollo fisiológico a su grado máximo. Pero, ¿cómo trabajamos la mente en situaciones extremas en las que nunca se ha estado expuesto ni se puede recrear un entorno similar para entrenarla? ¿Qué papel juegan las emociones y los sentimientos que también llevamos en esa mochila que transportamos en el camino de ascenso? ¿Qué es lo que me hace seguir adelante en esos momentos realmente? ¿La fortaleza física o la mental? Espero trasladaros mi experiencia personal y mis vivencias en esas situaciones extremas a la que he llevado mi organismo tantas veces”, concluye.

[Calendario Aulas de Salud 2017](#)

14 de junio: “Máximo rendimiento personal. Deporte y salud”

Dr. Antonio Laclériga, traumatólogo; Carlos Pauner, alpinista; Luis Masgrau, Presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo; y Oscar Flé, Presidente

de la Federación Aragonesa de Fútbol.

12 de julio: “Somos puro nervio. Prevención de las enfermedades cardiovasculares y digestivas”.

Dr. Ireneo de los Mártires, Internista; Dr. Pedro Serrano, cardiólogo; y Dr. Juan Ignacio Pérez Moreiras, cirujano cardiovascular.

13 de septiembre: “Ejercicio y dieta: la mejor medicina a cualquier edad”

Dr. Gerardo Rodríguez. Prof Titular de Pediatría. UNIZAR. Asesor en Pediatría del Hospital Viamed Montecanal; José A. Casajús. Catedrático de Fisiología del Deporte. UNIZAR.

18 de octubre: “La importancia del chequeo en el deportista infantil”

Dra. Belén Seral, especialista en traumatología y cirugía ortopédica infantil.

15 de noviembre: “Ponemos cerco a la obesidad y a la diabetes”

Dr. Pedro Pablo Ortiz Remacha, especialista en endocrinología y nutrición; Dr, Fernando Martínez Ubieto, especialista en cirugía general y del aparato digestivo.
