

Médicos y Actividad Física

¡Comencemos con 15 Minutos!



Los médicos están diariamente indicándoles a sus pacientes que se cuiden, que tomen conciencia de que el sedentarismo afecta su salud. Pero ¿cómo estamos por casa?

Por Ximena Donoso

La sabiduría popular tiene la cualidad de develar muchas de las conductas de los seres humanos. ¿Quién duda de la verdad que revelan los clásicos “predica pero no practica” y “en casa de herrero cuchillo de palo”? Inconsecuencia, dirán los apocalípticos... Falta de voluntad, dirán los conciliadores. Se podría seguir el preámbulo, pero la realidad es que cada día los médicos se están moviendo menos y ese sedentarismo les está pasando la cuenta. Por lo tanto, es una falacia decir que estos profesionales, conocedores de los beneficios que reporta el ejercicio físico a la salud, sean menos sedentarios que el resto de la población.

Ciertamente, las condiciones en que hoy se ejerce la medicina es una de las piedras de tope para integrar la práctica de un deporte a la rutina diaria. Los especialistas hablan de 30 minutos al día o una hora tres veces a la semana para que el ejercicio sea beneficioso para el organismo y mejore la calidad de vida.



“Cuando estuve en Vicuña, como MGZ, en el hospital había un equipo de fútbol y mesa de ping pong donde se podía realizar actividad física”, recuerda el Dr. Jorge Salamanca.

En este contexto, hay que invertir el paradigma porque el sistema de vida no experimentará un cambio radical, al menos no por ahora. Sólo hay algunos destellos como la reducción de las horas laborales que “supuestamente” dejarían un espacio para hacer otras cosas como, por ejemplo, deportes. Pero esto no cuenta para los médicos que exceden con creces las 45 horas semanales.

En tanto, ni hablar de las promesas capitalinas de llegar más temprano a casa gracias al mejoramiento del transporte. Por lo tanto, como dice la Dra. Mónica Manrique, no hay que partir de la premisa de “que el sistema de vida nos hará mantener una buena calidad de vida. Es al revés. Uno es el que pone los límites: trabajo de tal hora hasta tal hora y después voy a hacer mi actividad física. En definitiva, hay que agendar y bloquear las horas en que haré esa actividad”. La nutrióloga reconoce que un buen manejo de agenda es una tarea compleja, pero “es la única forma, porque no se saca nada con hacer ejercicio cada 15 días”. Sin embargo, lo que más enfatiza es en que “el ejercicio tiene que ser parte de la rutina nuestra pues si uno no se lo propone así no resulta”.



“No hay gran diferencia entre lo que hace un médico y lo que hace la población”, señala la Dra. Mónica Manrique.

Beneficio extra

“Ser sedentario, desde el punto de vista físico, es relativamente anormal”, dice el psiquiatra Francisco Huneeus, quien tiene bien claro que la vida que llevan los chilenos no está organizada para que exista actividad física. Sin embargo, él optó por lo práctico y barato, se subió a una bicicleta y la incorporó a su rutina diaria. A sus 70 años y viviendo frente al Campus Oriente de la Universidad Católica, demora 25 minutos en llegar al centro de Santiago a pagar sus cuentas y realizar todo tipo de trámites urbanos. Con plena autoridad pedalea afirma que “nuestra capital

El 23% de la población adulta chilena presentaba síndrome metabólico en el año 2003, sin ninguna diferencia entre hombres y mujeres (23% y 22%, respectivamente). La prevalencia aumenta de manera progresiva con la edad, en ambos sexos. Mientras en los menores de 25 años sólo el 5% de la población presenta síndrome metabólico, a los 65 años la prevalencia sube al 48%.

Fuente. Encuesta Nacional de Salud 2003

CicloRecreoVía

Desde hace más de un año, la empresa Geomás está desarrollando un proyecto que ha tenido un gran impacto, tanto por su aporte a la calidad de vida como por su alta visibilidad. Se trata de la CicloRecreoVía, iniciativa que consiste en reservar para las personas -todos los domingos sin excepción- 7 kilómetros de calles de la comuna de La Reina de modo de formar un circuito que se mantiene libre de tráfico motorizado entre las 9.00 y las 13.00 hrs.

La idea es que las calles queden disponibles para la familia y, en general, para toda persona que desee recrearse, compartir, relajarse y hacer actividad deportiva (andar en bicicleta, trotar, caminar o patinar); en un ambiente tranquilo, seguro, agradable.

La CicloRecreoVía es un proyecto que parte en la comuna de La Reina pero que tiene un carácter metropolitano pues su objetivo es expandirse a toda la ciudad. Esto no se ve muy lejano porque a meses de haber cumplido un año de existencia ya hay otros doce municipios interesados en replicar la experiencia.

Fuente: Geomás

todavía sigue siendo una ciudad para usar la bicicleta, pero hay que tener una pequeña formación y cierto heroísmo para sobrevivir a los conductores y a los otros ciclistas”. Desde esta convicción es que se permite dar un consejo: “Les digo a mis colegas que la bicicleta es un ejercicio físico benigno que puede empezar de a poco”.

Tanto el Dr. Huneeus como el Dr. Jorge Salamanca, cirujano y también ciclista, reconocen que, en su caso, realizar una actividad física no tiene que ver con los beneficios que le reporta a

su salud. Estos vienen por añadidura. “La prioridad de hacer deporte para los médicos es más un asunto de entretención y no necesariamente se vincula con su condición de tal”. Ambos profesionales fueron deportistas desde pequeños, luego continuaron en el colegio y en la universidad, pero es al entrar al campo laboral donde -generalmente- se acaba esta cadena.

Si alguien puede dar fe de

este abrupto corte, es el profesor de educación física de la Unidad de Deportes de la Facultad de Medicina Norte de la U. de Chile, Antonio Mondaca, quien por más de 30 años ha visto moverse y detenerse a los futuros médicos. Aunque parezca anecdótico, junto con su colega Sergio Garrido tienen una clasificación para los egresados que vuelven por alguna razón a la Universidad: los abrazables y los no abrazables. “Estos últimos han abandonado y se les notan los kilos demás; la máquina los pilla”, dice el profesor Mondaca. Apunta que pese a ser una facultad de salud la tarea de introducir actividades físicas a las mallas curriculares no ha sido fácil. En el caso de medicina, “desde que está el nuevo currículo -año 98- se contemplan en la formación general. El requerimiento es hacer actividades en arte, ciencias y tecnología y en esta última incorporamos el deporte”, explica. Y agrega que “hoy estamos viviendo el sueño del pibe porque el currículo obliga a los estudiantes de medicina a hacer cuatro cursos entre



El profesor Antonio Mondaca (derecha) y su colega Sergio Garrido son los responsables de que los jóvenes médicos realicen actividad física.

El sedentarismo alcanza al 89% de la población y es mayor en las mujeres (91%) que en los hombres (88%). Aumenta con la edad, de 82% en los menores de 25 años a 96% en los mayores de 64 años. En las regiones del norte (I a VI) las tasas de sedentarismo varían entre 82% y 89%, en tanto que en las del sur se aprecian tasas de entre 90% a 93%.

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2003

segundo y quinto año, de carácter semestral”. Pese a la obligatoriedad, la recepción por parte de los alumnos ha sido excepcional ya que la oferta es muy variada. Notorio, sin embargo, dice el docente, es el cambio cuando comienza el internado; y el cálculo es lapidario: “de 200 alumnos, sólo 10 a 20 se dan el tiempo para venir al gimnasio”.

Frenar la máquina

Crearse el hábito antes de la “hecatombe metabólica”, como dice la Dra. Manrique, es el gran desafío para los médicos. Y aunque subir y bajar escaleras no es suficiente, puede ser el comienzo de un cambio que podría continuar con caminatas, clases de baile o natación; calendarizar alguna actividad en el Club Médico de su región o buscar alternativas como lo hizo el Dr. Salamanca, quien por largos años se dedicó al ciclismo de ruta pero de pronto -según recuerda- “las calles y carreteras de Chile se pusieron un poco difíciles y me cambié al ciclismo de montaña ya que, afortunadamente, hay lugares en Santiago donde se puede andar en bicicleta tranquilo”. En tanto, la apuesta del Dr. Huneus fue insertarse en el ciclismo

urbano y aunque todavía es mirado por alguno de sus pares como “bicho raro” está lejos el día en que se baje de ella. “Ya se han acostumbrado a verme así y ahora cuando llego sin bicicleta me preguntan qué pasa”, acota. Este psiquiatra, quien comenta que hace tres meses se hizo un chequeo médico y que “todo me salió impecable”, ha logrado sobrevivir en la ciudad gracias a su constancia y a asumir ciertas conductas -que para otros resultarían incómodas- como parte de la rutina: “Hay que recordar que estamos en Chile y que uno tiene que entrar con su bici a todas partes, hay que explicarles a los guardias de azul del banco u edificio que este bicho no relincha ni patea. Además, siempre hay que andar con una buena cadena, un buen candado y dejarla encargada o bien amarrada a un poste o a un árbol”. Concluye que a los ciclistas deberían tratarlos como discapacitados mentales “en el sentido que no somos capaces de comprender las delicias del auto, del imperio motorizado”.



“Tu bici es como tu esqueleto, tienes que saber usarla y estar acostumbrado a ella”, señala el Dr. Francisco Huneus.

Ciertamente, la invitación es a quitarle el pie al acelerador para establecer una relación de equilibrio entre trabajo, familia y estilo de vida saludable. Los médicos conocen de sobra los beneficios para el organismo de una actividad física moderada (150 a 200 minutos a la semana) y se lo están repitiendo cada día a sus pacientes. Por ello, pareciera que lo fundamental es escucharse a sí mismo y darse cuenta que sí hay alternativas. Ejemplo de esto sucede en la Facultad de Medicina Norte de la U. de Chile. “Los horarios de actividad física para los docentes están repletos tanto en la facultad como en el hospital y se ha potenciado más por su cercanía. Abrimos el gimnasio a las 7 de la mañana y de 7 a 8 se llena. Ahora se ve más gente circulando con buzo”, relata el profesor Mondaca.

Por su parte, la Dra. Mónica Manrique propone a sus colegas “partir con 15 minutos e irlos aumentando de forma gradual -porque las limitaciones para el ejercicio no están dadas tanto por la parte muscular que generalmente está en buen estado, lo que falla es la capacidad aeróbica-, mantener frecuencias cardíacas, inicialmente de 50% de la teórica máxima para llegar a un promedio de 70%, lo que se logra en la segunda o tercera semana”. **VM**

Estudiantes de Medicina

Un estudio realizado a 242 alumnos de 1º a 5º año de Medicina de la Universidad de Valparaíso, y cuyo objetivo era cuantificar la prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de esa carrera, arrojó los siguientes resultados: se encontró que el factor de riesgo de mayor prevalencia -con un 88%- es la inactividad física. Las cifras fueron similares para hombres y mujeres y no se encontraron diferencias entre los cursos en estudio. En sobrepeso y obesidad se presentó una prevalencia de un 31,8%, mayor para hombres que para mujeres, pero sin diferencias entre los cursos. En cuanto al tabaquismo, éste presenta una prevalencia de 23,6%, mayor para mujeres que para hombres, aunque al cuantificar la intensidad del hábito tabáquico se observó que ésta era mayor en hombres. No se encontraron variaciones entre los diferentes cursos. Por último, la presión arterial alta presentó una prevalencia de 4,6%, siendo mayor para hombres que para mujeres.

Fuente: MC COLL C., Peter, AMADOR C., Macarena, AROS B., Johanna et al. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad de Valparaíso. Rev. chil. pediatr., set. 2002, vol.73, no.5, p.478-482. ISSN 0370-4106.