

INVERTIR EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL GASTO SANITARIO

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, nos obligan a tomar medidas para intentar reducir las enfermedades que poco a poco, van teniendo más protagonismo en la población española:

- Hay un aumento de las patologías crónicas: cómo hipertensión arterial, colesterol, obesidad y diabetes.
- De cada 100 adultos de más de 18 años, 17 padecen obesidad y 37 presentan sobrepeso. La obesidad ha aumentado del 7,4% al 17% en los últimos 25 años. De cada 10 niños y adolescentes entre 2 y 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad.



VICENTE JAVALOYES:
PROFESOR TITULAR
INEFC



GEORGINA VILA:
LIC. EN CAFD

En España ha aumentado la esperanza de vida, eso hace que la pirámide de población muestre una estructura demográfica envejecida, de tal modo que el 16,5% tiene 65 o más años. Además, es donde el número de patologías comentadas es más grande.

Esta situación se traduce en un incremento de las visitas a médicos (en el 2012, un 82,3% de la población consultó a su médico), pruebas rutinarias, compra de medicamentos, etcétera, que conlleva unas cifras elevadas a s

en la partida de sanidad de los presupuestos del Estado y las CCAA.

La actividad física reduce el gasto sanitario

Ya son numerosos estudios los que concluyen que la práctica de ejercicio físico de forma moderada mejora la calidad de vida y evita enfermedades. Los datos que presentamos a continuación, reflejan cómo los efectos positivos de la práctica deportiva se traducen en un ahorro económico que ayuda a la sostenibilidad del sistema sanitario.

Según un estudio de la Asociación Americana del Corazón (2012), se comprobó que el gasto en atención médica había sido un 36% menos en los hombres de 70 años que estaban en buena forma física, que aquellos que no estaban entrenados.

En Cataluña, la Generalitat hizo un estudio a 15 años y calculó que, gracias a los efectos positivos de la actividad física, el ahorro en gasto sanitario es de 7 a 15 euros a corto plazo mientras

que a largo plazo alcanza la cifra de 50 euros.

En la misma línea encontramos el estudio del Centro de Control de Enfermedades y Prevención de EEUU (año 2010) que confirma que una persona que practique actividad física, durante 30 minutos tres o más veces a la semana, puede reducir su gasto sanitario hasta en 330 dólares.

Una investigación realizada en Sabugo (Asturias) entre junio de 2012 y marzo de 2013, en la que participaron 294 personas (edad media 55,3 años) analizó cuantos pacientes con diagnóstico de ansiedad y depresión se mantienen en la práctica deportiva después de ser aconsejadas por un profesional sanitario. Los resultados indican que el 58,85% aplicaron el consejo recibido: el 71,7% lo hace de forma ligera, frente al 7,5% de forma intensa y el 20,8% de manera moderada. Comprobándose que disminuyeron las visitas al médico y que los resultados eran similares a la población sana.

La necesaria colaboración entre el médico y el gestor deportivo

Los gestores deportivos y el

resto de profesionales del deporte (monitores, entrenadores, etc.) tenemos que fomentar su práctica con unos objetivos concretos, medibles y alcanzables. Así, las recomendaciones son:

- 30 minutos diarios de actividad física moderada
- Quemar 150 kcal diarias
- 10.000 pasos diarios

Pero, ¿qué podemos hacer si el 41,3% de la población se declara sedentaria, algo menos de la mitad de las mujeres (46,6%) y más de un tercio de los hombres (35,9%)?

Las distintas Administraciones y algunas organizaciones ya han puesto en funcionamiento campañas de concienciación y programas que llevan la actividad física a toda la población.

La Organización Mundial de la Salud, como autoridad coordinadora de la acción sanitaria en las Naciones Unidas, recomienda realizar actividades principalmente aeróbicas moderadas o vigorosas al menos tres veces a la semana (alcanzar 300 minutos semanales). Además, dos veces a la semana se deben hacer ejercicios moderados que ayuden a fortalecer los gran-

des grupos musculares.

En el año 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud e impulsar todas las iniciativas que ayuden a los ciuda-

Cataluña ha puesto en marcha el PAFES (Plan de Actividad Física, Deporte y Salud) que es un programa de promoción de la salud desde la atención primaria mediante el consejo y la prescripción de actividad física. Su objetivo final es el de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas sedentarias, a través del aumento de los niveles de actividad física mediante la colaboración de los profesionales sanitarios (médicos) y los licenciados en CAFD.

En definitiva, el gestor deportivo debe utilizar toda esta información en las campañas de captación de clientes (argumentos contrastados), y a su vez, con la colaboración de los profesionales sanitarios, adaptar la oferta de servicios y actividades de las instalaciones deportivas. Los equipos multidisciplinares que sean capaces de llevar de la mano salud y deporte, son la clave del éxito futuro. En algunos casos es más efectiva la actividad física que una simple pastilla. Oda a la receta deportiva.

“En algunos casos es más efectiva la actividad física que una simple pastilla”.

danos, especialmente niños y jóvenes, para que adopten hábitos de vida saludables a través de la alimentación y la práctica regular de actividad física.



Gestión Profesional del Deporte

www.deporteyocio.eu