Los médicos de Atención Primaria "no debemos tirar la toalla de la prevención y lucha contra el sedentarismo"

- **El aumento de la inactividad física en la población española ya se está notando en las consultas de Atención Primaria con un incremento de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, dislipemia o la diabetes.**
- **El I Encuentro en Avances en Cardiología para Médicos de Familia CARDIOSEMG ha profundizado sobre las consecuencias del sedentarismo, considerado como uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca.**
- **El 36% de la población se confiesa como sedentaria, llegando al 40% en el caso de las mujeres. En lo que respecta a la población infantil (1-14 años) el 73,9% de la pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla.**
- **Durante el primer encuentro CARDIOSEMG se ha puesto el acento en cómo se puede combatir el sedentarismo desde las consultas de Atención Primaria, cada vez más saturadas y con menos tiempo para atender a los pacientes.**

Toledo, 29 de marzo de 2019 – El 36% de la población se confiesa como sedentaria, llegando al 40% en el caso de las mujeres. Ante datos tan preocupantes como éstos, los médicos de Atención Primaria "no debemos tirar la toalla de la prevención y lucha contra el sedentarismo en una sociedad dominada por las comodidades y las nuevas tecnologías, y debemos intentar despertar la necesidad de actividad física entre la población para mejorar su salud".

Son palabras del Dr. Celestino Galiano Montes, miembro del Grupo Cardiovascular de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) con motivo de la celebración en Toledo del I Encuentro en Avances en Cardiología para Médicos de Familia, CARDIOSEMG, donde ha profundizado sobre la inactividad física, considerada como uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca.

El Dr. Galiano advierte de que el aumento del sedentarismo en la población española ya se está notando en las consultas de Atención Primaria con un incremento de enfermedades crónicas (hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, etc.) "enfermedades que se ven favorecidas por la actitud sedentaria de nuestra sociedad".

En la última Encuesta Nacional de Salud de España 2017 se refleja ese sedentarismo y se comprueba cómo continúa creciendo la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular metabólicos y de otras enfermedades crónicas: hipertensión arterial (19,8%), colesterol elevado (17,9%), obesidad (17,4%) y diabetes (7,8%). Todos ellos, presentaron en 2017 un aumento igual o superior a un punto porcentual, confirmando la tendencia observada desde 1993.

Tiempo libre frente a la pantalla

Otros datos preocupantes incluidos en la última Encuesta Nacional de Salud son las actitudes sedentarias en los niños y niñas españolas, “sin duda favorecidas por una utilización desmedida de las nuevas tecnologías, lo que en el futuro tendrá su repercusión en nuestros marcadores de salud”, asegura Galiano. En concreto, el 73,9% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, tablet, TV, vídeos, videojuegos o la pantalla del teléfono móvil.

El sedentarismo es uno de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y, como tal, facilita todas y cada una de las enfermedades cardiovasculares, según el portavoz de SEMG. Como consecuencia del sedentarismo se produce sobrepeso, obesidad, modificación del perfil lipídico, etc. lo que favorece el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, además de otro tipo de enfermedades como cánceres, osteoporosis, etc. “Lo mejor es que, como factor de riesgo cardiovascular conductual, es mejorable, al igual que ocurre con el consumo de tabaco. Es decir, tanto el sedentarismo como el tabaquismo, “son modificables con una buena orientación desde nuestras consultas de Atención Primaria” indica el Dr. Galiano.

Prevención desde la consulta

Precisamente, durante el primer encuentro CARDIOSEMG se ha puesto el acento en cómo se puede combatir el sedentarismo desde las consultas de Atención Primaria. El miembro del Grupo Cardiovascular indica que “detectándolo en nuestra población, diagnosticándolo y tratando con convencimiento y conocimiento en nuestros pacientes. Lo cierto es que nuestras consultas están cargadas de personas mayores y que nuestros consejos no son los mismos para ellos que para pacientes más jóvenes”. Además, considera necesario contar con personal de apoyo (como enfermería o un educador sanitario) para poder instruir mejor a los pacientes en actitudes menos sedentarias.

En unas consultas de Atención Primaria cada vez más saturadas, “los médicos de Familia no disponemos del tiempo suficiente para instruir a nuestros pacientes en un buen inicio de su actividad física que sea capaz de mejorar su salud y, por desgracia, casi siempre terminamos con recomendaciones de práctica de ejercicio, que en ocasiones caen en saco roto”. A pesar de ello, Galiano reconoce que todos los profesionales del primer nivel asistencial se esfuerzan por buscar el tiempo necesario que disponen para poder hacerlo.

Otros de los temas que serán analizados hoy y mañana dentro del I Encuentro en Avances en Cardiología para Médicos de Familia de la SEMG son la hipertensión arterial resistente; la detección de la fibrilación auricular en la consulta de AP; las nuevas tecnologías para las enfermedades cardiovasculares: dispositivos de detección de FA, AMPA y MAPA, Apps; nuevas perspectivas en el control de la hipercolesterolemia; la apnea del sueño; novedades en síncope; controversias en cardiopatía isquémica y el código ictus.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)
Teléfono de contacto: 626 301 370
Email: gabinetecomunicacion@semg.es