

SOCIEDAD | SALUD

MARGARITA PÉREZ • Profesora de Fisiología en la Universidad Europea de Madrid

Es una de las participantes en el importante curso que acoge Miranda dentro del calendario estival que ofrece la Universidad de Burgos. La experta ha accedido a la invitación del Gaiys, el Grupo para la Investigación en Actividad Física y Salud que desde hace más de un lustro cita en la ciudad a profesionales de la medicina y de otras disciplinas que ponen en evidencia como la actividad física puede ser una herramienta tan útil como muchos medicamentos para tratar ciertas enfermedades, o como milirino, para mejorar notablemente la calidad de vida.

«El sedentarismo hace que perdamos esperanza de vida»

NOELIA ESCUDERO / MIRANDA

Las nuevas tecnologías pueden ser una de las causas de que el sedentarismo esté tan arraigado en la sociedad española. A pesar de que el tiempo acompaña para realizar actividades al aire libre, España está entre los países europeos con más porcentaje de población sedentaria.

¿Qué enseña en las charlas que imparte?

Siempre decimos que hay que hacer ejercicio físico porque es bueno para la salud y previene enfermedades, pero cuando hacemos revisiones en España vemos que el sedentarismo está creciendo. A nivel mundial, sobre todo en Estados Unidos, se habla de que las cifras de sedentarismo son tan elevadas que la generación actual va a tener una menor esperanza de vida que sus padres. Además todo lo que enseñamos en estos cursos es práctico porque es como mejor se aprende.

¿En qué consisten esas acciones prácticas?

Queremos hacerles entender que no hay que ser un gran deportista para hacer deporte ni hay que sudar para conseguir la dosis efectiva, cada uno tiene que hacer ejercicio según su nivel de condición física. Nosotros estamos practicando ejercicio en el hospital y estamos prescribiendo ejercicio en patologías tan importantes como son el cáncer, donde hay una fatiga importante y donde el sedentarismo afecta a más a su patología. Les tenemos que mantener activos por que el ejercicio es realmente una medicina.



La experta posa en un parque de actividad física para mayores ubicado en el barrio de Anduva. NOELIA ESCUDERO

«La gente tiene que entender que no hay que ser un gran deportista ni sudar para hacer deporte y conseguir la dosis efectiva»



¿Cómo afecta el sedentarismo en España?

Va a bajar la esperanza de vida y no podemos permitirlo, tenemos que poner cartas en el asunto porque el ejercicio es preventivo de la enfermedad. En países como Finlandia están a niveles de sedentarismo como un 7%, mientras que España está entre los más altos de Europa.

¿Qué consecuencias tiene el sedentarismo en la salud?

Influye negativamente en la

evolución de la enfermedad, además de que provoca enfermedad cardiovascular (esta es la primera causa de muerte), también es una causa importante que genera obesidad y síndrome metabólico, que son las causas de enfermedad del mundo desarrollado.

¿Cómo se concientia a la gente para que sea menos sedentaria?

Les enseñamos talleres desde el punto de vista psicológico-motivacionales para generar adhe-

rencia y para explicarles y educarles sobre los beneficios de la salud. De cómo el ejercicio, haciéndolo con una dosis correcta, estimula órganos y sistemas que nos acondicionan y nos dan calidad de vida en todas las etapas. Hasta un anciano que se mueve está mejor y vive mejor a nivel emocional y a nivel físico.

¿En los últimos años la gente se va concienciando?

En el 2006 en España hubo una bajada de la cifra del sedentarismo, tendremos que valorar qué pasó ese año. Del 2006 al 2014 ha habido un aumento.

¿Las nuevas tecnologías influyen en el sedentarismo?

Están afectando, de hecho la estrategia NAOs (Nutrición, Ejercicio, Obesidad y Salud), que es un observatorio que tenemos a nivel político para enterarse de cómo va la sociedad, está diciendo que las consolas, videojuegos y las nuevas tecnologías hacen que los niños aumenten el nivel de sedentarismo. En España hay un 24% de niños sedentarios, lo que se convierte en un dato alto, si lo comparamos con Finlandia y países nórdicos que, por clima, deberían hacer menos ejercicio.

¿Y cómo cambiamos eso?

Hay que hacer en una familia donde se crea que el ejercicio es bueno porque la familia es el espejo de ese niño y los hábitos, principalmente, se cogen antes de los 12 o 14 años. En un ambiente donde la familia ha sido activa, el niño será un adulto activo. Además se ha visto que si los niños son activos luego van a tener menos enfermedades porque los niños que se mueven poco y que hacen muy poco ejercicio son niños que tienen altas probabilidades de ser adultos diabéticos, con síndrome metabólico y con enfermedad cardiovascular. Hay que empezar en el colegio educando para generar adherencia porque ahora tenemos a una población adulta que tiene que hacer ejercicio y cuesta mucho.

PATRIMONIO | CONSERVACIÓN

Pancorbo recupera su viejo lavadero y adecuenta otro que hay en el cauce del Oroncillo

G.A.T. / PANCORBO

El Ayuntamiento de Pancorbo llevaba años detrás de un proyecto para poder poner en valor al antiguo lavadero, ubicado en la parte trasera del Ayuntamiento, cerca del cauce del río Oroncillo. Y por fin ha logrado acometer esta obra que, aunque ha tenido una inversión de 50.000 euros, supone la recuperación de un espacio histórico del pueblo.

La zona estaba bastante deteriorada por el paso de los años, la

falta de conservación y, especialmente, porque durante años se había utilizado como piscinas para el pueblo, lo que provocó algunos daños en la estructura original que ahora se han tratado de reparar. «Ha sido una obra que ha costado, porque queríamos dejarlo lo más parecido a como estaba entonces y hemos tenido que reponer parte de la piedra ya que algunas se habían perdido o estaban rotas», explica el alcalde, Carlos Ortiz, que entiende que la intervención ha

sido del agrado de los vecinos. «Además de recuperar el patrimonio se ha creado así una zona de descanso que está muy bien, muy agradable», asegura.

El lavadero se encuentra metido en un recinto que está unos metros más abajo de la cota de la calle, y al que se accede por unas escaleras que también han sido acondicionadas dentro de este mismo proyecto.

No lejos, prácticamente bajo el puente que permite cruzar desde



El lavadero ha vuelto a recuperar su estado original. / G.A.T.

el Ayuntamiento a la zona de la iglesia, se ha hecho también otra pequeña actuación de adecuamiento de otra especie de poza que existe en el cauce del Oroncillo.

llo. «Hemos aprovechado las obras del lavadero para limpiarlo y mejorarlo un poco, ya que es también un rincón bastante bonito», dice Ortiz.