

Secretaría técnica



Poeta Joan Maragall, 60, 1ª, 28020 Madrid  
daniela.lopez@gruposaned.com



# IMPORTANCIA DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LA PRÁCTICA MÉDICA



Acreditación concedida por el Consell Català  
de Formació Continuada Professions Sanitàries con

**6,3 créditos**

Expediente núm: 09/028657-MD



## INTRODUCCIÓN

La inactividad física (sedentarismo) es uno de los principales factores de riesgo para muchas de las enfermedades de los países denominados desarrollados<sup>1</sup>.

Múltiples evidencias epidemiológicas muestran los beneficios del ejercicio en la prevención de enfermedades metabólicas<sup>2,3,4</sup>, así como sobre la mortalidad, morbilidad, sintomatología, salud mental y calidad de vida en patologías tan variadas como las cardiovasculares, respiratorias, oncológicas, renales u osteoarticulares<sup>5-7</sup>.

Sin embargo, a pesar de ser una herramienta terapéutica accesible, económica y saludable, su implementación en la población por parte de los profesionales sanitarios dista mucho de ser la recomendada<sup>8-10</sup>. La ausencia de un conocimiento adecuado y suficiente conlleva la infrautilización del ejercicio físico como estrategia terapéutica de primera línea en el amplio abanico de la salud, prevención y tratamiento de la enfermedad.

1. Activity Attenuate, or Even Eliminate, the Detrimental Association of Sitting Time With Mortality? A Harmonised Meta-Analysis of Data From More Than 1 Million Men and Women. *Lancet* 2016; 24:388(10051):1302-10. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1
2. Lear SA, Hu W, Rangarajan S, Gasevic D, Leong D, Iqbal R, et al. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet*. 2017 Dec 16;390(10113):2643-2654. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3.
3. Mok A, Khaw,KT, Luben R, Wareham M, Brage S. Physical activity trajectories and mortality: population based cohort study. *BMJ* 2019 Jun 26;365:l2323. doi:10.1136/bmj.l2323
4. Carbone S, Del Buono MG, Ozemek C, Lavie CJ. Obesity, risk of diabetes and role of physical activity, exercise training and cardiorespiratory fitness. *Progress in Cardiovasc Dis* 2019;62(4):327-333. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.08.004
5. Martina Ferioli, Giorgio Zauli, Alberto M. Martelli, Marco Vitale, James A. et al. Impact of physical exercise in cancer survivors during and after antineoplastic treatment. *Oncotarget*, 2018, Vol. 9, (No. 17), pp: 14005-1403
6. Franklin C, Barcellos, Iná S, Santos, Daniel Umpierre, Maristela Bohlke, and Pedro C. Hallal. Effects of exercise in the whole spectrum of chronic kidney disease: a systematic review. *Clinical Kidney Journal*, 2015, vol. 8, no. 6, 753-765. doi: 10.1093/ckj/sfv099
7. Armstrong M, Viogatzki I. Personalized exercise training in chronic lung diseases. *Respirology* 2019; 24, 854-86. doi: 10.1111/resp.13639.
8. Silva TM, Brizon VC, Franco DH, Mialhe F. Impact of implementation intentions on physical activity practice in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *PLoS One*. 2018 Nov 14;13(11):e0206294. doi: 10.1371/journal.pone.0206294.
9. Bangsbo J, Blackwell J, Boraxbekk CJ, Caserotti P, Dela F, Evans AB et al. Copenhagen Consensus statement 2019: physical activity and ageing. *Br J Sports Med*. 2019 Jul;53(14):856-858. doi: 10.1136/bjsports-2018-100451.
10. Sallis R, Franklin B, Joy L, Ross R, Sabgir D, Stone J. Strategies for Promoting Physical Activity in Clinical Practice. *Prog Cardiovasc Dis*. 2015 Jan-Feb;57(4):375-86. doi: 10.1016/j.pcad.2014.10.003.

## OBJETIVOS

- Formar a los médicos sobre los beneficios del ejercicio en la salud y la enfermedad.
- Conocer en profundidad los mecanismos fisiológicos que ejerce sobre el organismo la realización de actividad física para poder implementarla adecuadamente en la práctica clínica.
- Aprender a individualizar el ejercicio físico en función de las diferentes comorbilidades.
- Actualizar la evidencia de la investigación sobre el ejercicio físico y su impacto en la salud.

## DIRIGIDO A

Médicos de Atención Primaria y especialistas.

## COORDINADOR Y AUTORES

### Coordinación

- Alberto Calderón Montero.** Médico de Familia. Centro de Salud Dr. Pedro Laín Entralgo. Alcorcón. Madrid.
- Francisco Javier Calderón Montero.** Director de la Cátedra de Fisiología del Ejercicio. Facultad de Educación Física y Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

## Autores

- Alfonso Valle Muñoz.** Cardiólogo. Hospital de Denia. Alicante.
- Natividad Quílez Ruiz-Rico.** Neumóloga. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid.
- Raquel Campuzano Ruiz.** Neumóloga. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid.
- Ana Menéndez Viso.** Médico especialista en Rehabilitación y Medicina Física y Trabajo. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid.
- Juan José Ramos Álvarez.** Traumatólogo. Facultad de Medicina. Departamento de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia Universidad Complutense de Madrid.
- Alba Galdón Sanz-Pastor.** Especialista en Endocrinología y Nutrición. Servicio de Endocrinología. Hospital Universitario Gregorio Marañón. Madrid.
- David Palacios Martínez.** Vicepresidente SEMERGEN-Madrid. Coordinador Nacional GdT Dermatología SEMERGEN. Director Centro de Salud Isabel II.

## CRONOGRAMA

- Comienzo el **15 de octubre**.
- Abierto el plazo de inscripciones.
- **Descuento del 40%** para los **socios de Semergen**.

## METODOLOGÍA

El curso consta de 7 capítulos y el alumno deberá estudiar el contenido teórico, revisar la bibliografía propuesta y los casos clínicos y cumplimentar la autoevaluación en cada uno de ellos.

Posteriormente dispondrán de un test de evaluación final y una encuesta de satisfacción que deberán superar y cumplimentar para obtener la acreditación del curso.

Asimismo, el alumno dispone de un foro, a través del cual puede comunicarse con el coordinador y el contacto de la secretaría técnica.

## CONTENIDO

- Capítulo 1** Bases fisiológicas del ejercicio físico
- Capítulo 2** Ejercicio y enfermedad cardiovascular
- Capítulo 3** El ejercicio en la patología respiratoria
- Capítulo 4** El ejercicio y las enfermedades osteoarticulares
- Capítulo 5** El ejercicio en las enfermedades endocrinas
- Capítulo 6** Cáncer y ejercicio
- Capítulo 7** Ejercicio y función renal

## ACCESO

Puede registrarse en la dirección

[cursos.gruposaned.com/ejercicio](https://cursos.gruposaned.com/ejercicio)