

Relatoría - día 3, 25 de agosto 2005

El moderador de los Coloquios, Jordi Cussó, recordó la trayectoria que se ha seguido en la temática de estos días. El primer día se presentó una visión filosófica, de ese ente, de ese sujeto que es cuerpo y alma. En la segunda jornada se analizó el ejercicio físico como integrador social. En esta tercera jornada se abarcará el aspecto médico del ejercicio físico.

Presentó el moderador a los dos ponentes de la sesión. El primero de ellos, Servando López Gómez es rehabilitador, miembro fundador de la Asociación Española de Médicos Naturistas. La segunda ponencia está a cargo de Remedios Ortiz Jurado, médico, miembro del ámbito de medicina global de la Universitas Albertiana Interdisciplinar, y co-organizadora de los Coloquios de la Punta de la Mona.

Primera ponencia

Los beneficios del ejercicio físico en la salud y en aparato locomotor a cargo de **SERVANDO LÓPEZ GÓMEZ**

Comienza el ponente haciendo ver que abordar estos temas en positivo, de salud y no de enfermedad es muy bueno. Su aporte está basado más en constataciones de evidencia en la práctica que en el rigor científico-teórico.

En la práctica de su profesión, constata la consecuencia negativa de la inactividad, del ejercicio mal hecho y de la sobre utilización del aparato locomotor tanto en niños y adultos como en deportistas profesionales.

Un ejercicio bien hecho, mejora la forma física y el rendimiento; mejora nuestra respuesta a los requerimientos cotidianos y nos lleva a ser individuos que formen una sociedad más sana.

El cuerpo es una máquina corporal. Nos impresiona que seamos una máquina que funciona bien, pero esta máquina no es más que una parte de la totalidad del ser humano. Máquina con diseño sofisticado, un sistema formado por sistemas en conjunto abierto que se autorregula y vuelve a estado de reposo para descansar y auto-repararse. El propio cuerpo repara sus heridas. Lo mínimo es que tengamos un uso respetuoso de esta máquina tan maravillosa.

De la manera en que usemos esta máquina depende que disfrutemos más de la vida y que sea más larga.

Hemos de ser conscientes que esta máquina corporal está formada por muchos elementos. Tenemos huesos, que son palancas para el movimiento; articulaciones y cartílagos que unen los huesos y facilitan los movimientos y rotaciones. Están también los músculos y los grandes olvidados, las fascias, que envuelven a los músculos, que acaban en el tendón y se insertan en el hueso. La fascia está formada por tejido conectivo que sirve de unión y está presente en todo el cuerpo. Lo que se estira es esta envoltura y no el músculo en sí. El sistema nervioso nos proporciona sensibilidad, agilidad y finura en los movimientos. Hay que respetar este diseño corporal, con buenas posturas y buenos movimientos; hay que tener buena forma física.

La buena forma física es la capacidad para realizar tareas diarias con eficacia y el mínimo esfuerzo dejando energía para actividades imprevistas. Al estar en buena forma física se previenen depresiones, enfermedades, pereza; se aumenta la actitud positiva y activa en las funciones cognitivas y mentales. La buena forma física depende de la constitución, de la relación peso-talla, la flexibilidad, la resistencia muscular, la función cardio-vascular y respiratoria, etc. Esta buena forma física se ve reflejada en buen rendimiento, en eficacia corporal.

Una mala forma física está caracterizada por inactividad, stress, exceso de comida, sobre carga de exceso locomotor y hábitos autodestructivos.

Después de los 35 años aproximadamente se inician cambios que disminuyen capacidades físicas (consumo de oxígeno, densidad muscular, etc). Hay que saber adaptar la actividad corporal a las capacidades físicas propias de cada edad; se pueden distinguir varias etapas.

En la primera etapa, el niño y el joven tienen una vitalidad espontánea. En la escuela se les orienta a modalidades deportivas, diversos deportes, escuelas deportivas, competencia. Otra etapa es la del adulto joven, el que ya es deportista, en plenitud de forma física y de técnica. Luego, en una etapa que abarca de los 35 a los 50 años aproximadamente se ve que quienes practican ejercicio son los que ya lo hacían en etapas anteriores, los que han tenido algún problema físico que van a rehabilitación y un tercer grupo es el de los que aspiran a mejorar su nivel físico por haber abandonado el ejercicio o no haberlo practicado nunca, pero sin interferir con sus actividades actuales.

Los del tercer grupo mencionado muchas veces practican el ejercicio físico con irregularidad, durante breves y súbitos periodos de ejercicio seguidos de largos periodos de falta de movilidad. Vamos de prisa y no soltamos las tensiones. Entonces se genera más tensión, desanimo y abandonar la actividad física.

Las motivaciones que llevan a realizar ejercicio físico abarcan un deseo natural de movimiento y actividad, entre los más jóvenes. También hay motivación estética, social, canalizar ocio y tiempo libre, rehabilitarse, rejuvenecerse, lograr el "wellness". Motivaciones más profundas son la necesidad de contemplar la belleza, de meditar durante el movimiento, de escuchar el movimiento interno y el movimiento alma-cuerpo.

La actividad inadecuada puede ser riesgosa. Antes de hacer actividad física se deben conocer los beneficios y riesgos del programa al que se va a entrar. Hay que adaptarlo a las características individuales. Los saltos mal ejecutados pueden dañar las articulaciones; los estiramientos excesivos, causar microlesiones en los músculos. Hay que evitar las máquinas con exceso de tensión o que llevan a demasiada flexión de rodillas.

La actividad física correctamente ejecutada tiene múltiples beneficios. Aumenta la flexibilidad de las articulaciones, disminuye la pérdida mineral del hueso, aumenta la fuerza y coordinación, el equilibrio, el oxígeno en los músculos. El número de capilares, el pigmento rojo, las fibras musculares también se ven beneficiadas. Disminuye el riesgo de fracturas, de malas posturas, de aplastamientos de vértebras. Hay mejor respiración y más fuerza y capacidad aeróbica tanto en sanos como en enfermos.

Nuestro cuerpo es fundamentalmente agua y fibra. La fibra si no se mueve se atrofia. En personas mayores que tienen actividad física, se lleva una vida activa e independiente pues no hay desuso del cuerpo, es decir no es la edad la que enfatiza el envejecimiento!

La actividad física revierte los efectos del envejecimiento; es muy beneficioso para personas mayores, ir de lo sedentario al movimiento, lo que tiene resultados que se ven pronto. Para envejecer en buenas condiciones influye la genética, la "buena suerte" y la actividad física. El ejercicio regular, atractivo, aeróbicos con buen consumo y suministro de oxígeno, de bajo impacto, como caminar y nadar, son muy recomendados, siempre contando con buen asesoramiento. En resumen hay una relación inversa entre grado de actividad física y la mortalidad cardiaca y por cáncer, entre otras.

Otro aspecto que ayuda a un buen estado físico es la corrección de la postura, la alineación de los segmentos del cuerpo en la línea central de gravedad, lo que trae consigo flexibilidad, mejoría de coordinación y equilibrio. Una buena postura ayuda a mejor respiración, funcionamiento intestinal y articular.

La flexibilidad permite una mejor función muscular y de articulaciones. Para ello los estiramientos son muy buenos. La técnica ha de ser suave, siendo constantes, conscientes del cuerpo y de la respiración. Los estiramientos son un vínculo entre la vida sedentaria y vida activa. Promueven mejor coordinación, circulación, movimientos libres. Se recomiendan también antes y después de ejercicios activos. Los estiramientos motivan la concentración y contacto con el cuerpo y su sabiduría.

En las personas adultas, antes de incorporar la actividad física en la vida, es importante tener la historia clínica completa, especialmente si nunca se ha practicado ejercicio.

El objetivo de integrar actividad física cotidiana es llegar a estilos de vida saludables. La vida sedentaria es reciente. No le damos salida a la energía que en el pasado se liberaba con el ejercicio y el trabajo físico. El hombre opta libremente y por ello tiene responsabilidad. El cuidado del cuerpo para ser hombres y mujeres nuevos es responsabilidad de todos.

También queremos saber cuáles son nuestros límites. Debemos conocernos para saber cuál es nuestro máximo potencial personal. Debemos llegar a disfrutar de lo que estamos aprendiendo. Por ejemplo, con el tai-chi, que es meditación en movimiento, podemos escuchar nuestro cuerpo.

Hemos de desarrollar la capacidad de estar alertas y escuchar los mensajes de nuestro cuerpo para que lleguemos a una vida más sana. Tomar conciencia de nuestra respiración, de los sensores de nuestro cuerpo. Ser respetuoso con nuestro cuerpo al movernos, no hacer movimientos bruscos. Hacer un alto durante el día, cerrar los ojos, eliminar las pequeñas situaciones que nos preocupan para poder meditar sobre nuestro cuerpo.

En cuanto a las personas discapacitadas. Debemos saber valorar las capacidades residuales de las personas y potenciarlas. Terminar con las barreras internas y externas que impiden decidirse a hacer ejercicio físico.

Segunda ponencia

Cómo integrar el ejercicio físico en la vida cotidiana a cargo de REMEDIOS ORTIZ JURADO

Tener una visión interdisciplinar es fundamental. Ya hemos abordado el ejercicio físico desde varios puntos de vista, el teológico, el social, el laboral. En nuestra cotidianidad también hemos de hacernos más sensibles a la necesidad del ejercicio físico. Es necesario tener conciencia de la importancia de incorporar el ejercicio físico en cada momento del día.

Tenemos que dar un salto cualitativo. Cambiar hábitos sedentarios, aprendizajes adquiridos desde pequeños, aprendidos de los adultos, por tanto hay que definir buenas estrategias para cambiarlos.

Hay que reconocer la voluntariedad del "vicio" o hábito del sedentarismo, llamar la atención de este hábito viciado es fundamental para poder salir del vicio. No me refiero al vicio como una enfermedad pues el primero es un acto voluntario.

No es fácil llamar la atención a estos vicios pues muchos son heredados de nuestra familia y no los consideramos como tales. Venimos arrastrando malos hábitos alimentarios y de actividades físicas, el fumar, la bebida, que realizamos de costumbre y que consideramos que no son peligrosas pero que se pueden convertir en vicio.

Metodología para quitar los vicios. Pasos.

1. Tomar conciencia del perjuicio que el mal hábito nos provoca. El fumar, el poco dormir, el sedentarismo, etc. A veces es una enfermedad la que nos avisa!!!, tratemos de evitar llegar a este extremo.
2. Asesorarnos de expertos para ayudar a cambiar el mal hábito; buscar información en libros, revistas, internet.
3. Dar el paso a la práctica con constancia, previniendo las caídas. Adquirir habilidades y destrezas que nos ayuden a quitar el vicio. Esta es la parte más difícil. Para ser constante en la incorporación de los nuevos hábitos, es muy importante darse cuenta de los pequeños logros, tener el apoyo de quienes nos rodean y dar valor al esfuerzo colectivo pues muchos vicios son colectivos.
4. Sentir los beneficios de la nueva práctica. Poco a poco veremos los efectos positivos del nuevo hábito hasta que lo vamos integrando para que sea parte de nuestro ser. Ya no seremos dependientes del apoyo de otras personas. Pero no hay que olvidar que podemos volver a los antiguos malos hábitos, hay que mantenerse alerta.
5. Finalmente, llegaremos al punto en que somos personas nuevas, ya que el nuevo hábito nos configura, cambia de manera profunda nuestro ser. Ejemplo, al dejar de fumar, cambia la forma de la cara, el color de la piel, el color de los dientes, se tiene una buena actitud, etc.

Cuando somos adultos, muchas veces seguimos con dietas que corresponden a otras etapas de nuestra vida, de la niñez y adolescencia. Nuestra dieta debe ser ya una dieta de mantenimiento y no de crecimiento. Si no vestimos del mismo modo con 15 años que con 40, ¿porqué hemos de comer lo mismo que comíamos a los 15 si tenemos 40?

Los ancianos van perdiendo la buena dentadura, el cuerpo dice que ya no podemos comer alimentos que hay que mascar mucho, igualmente el organismo ya no los puede digerir y de una u otra forma lo manifiesta con mala digestión.

Seguidamente, la ponente presentó algunas reflexiones para entender el porqué de la vida sedentaria. El dualismo, el maniqueísmo han dado una separación brusca entre el trabajo intelectual y el manual y este último está menospreciado. Pero los intelectuales también tienen cuerpo. El intelectual necesita hacer trabajo físico, al menos el que requiere la propia conservación del individuo y de lo doméstico. El aseo personal, la alimentación, el dormir, y también el deporte son hábitos que debe practicar. Así podrá ver lo cercano que el trabajo manual es a la persona, así valorará su importancia en lo social.

De igual forma, el que hace trabajo físico, debería incorporar un ejercicio intelectual, la lectura, la filosofía, las artes, los deportes intelectuales, etc. Todo trabajo manual humano está lleno de inteligencia.

Lo ideal es combinar ambos de manera equilibrada. No puede darse uno sin el otro. Se ha de buscar equilibrio en trabajo y ejercicio físico tanto en lo corporal como en lo intelectual, matizado todo por las aficiones, posibilidades y oportunidades. De esta forma, podremos llegar hacia donde queremos: integrar el ejercicio físico en la vida cotidiana.

Pero, ¿en donde estamos actualmente? Tenemos un estilo de vida con largos horarios de trabajo permaneciendo sentados, vamos en coche o autobús. Ya hemos visto que se comienza a incorporar el ejercicio físico en la empresa.

Hay sedentarismo en niños y jóvenes. Las guarderías tienen aulas sin condiciones apropiadas, sin luz ni aire natural, sin mobiliario que esté adecuado a sus tallas. Con estas características, la circulación se hace lenta, los músculos se enfrían, el organismo se tensa. El hábitat no es apropiado, y en la ciudad los niños no pueden estar en los parques por la inseguridad ciudadana y por ello paran frente al televisor. Su alimentación no es buena, hay incremento en la obesidad. Se come por inercia, vicio, ansiedad.

La agresividad e inadaptación que presentan hoy día muchos niños y jóvenes, ¿no vendrá del cuadro antes presentado?

En el cuidado cotidiano también debe incluirse el bien dormir pues de lo contrario no se tendrá energía a lo largo del día. Dormir 7 u 8 horas diarias es necesario. Esto ayudará a incorporar bien el ejercicio físico en el día. Cambiar de postura, respirar profundamente, hacer ejercicios de cuello, de estiramiento, movilizar tobillos, movilizar piernas, usar escaleras, etc. son parte del ejercicio cotidiano.

La vida de familia para hacer ejercicio físico tiene un valor afectivo y pedagógico agregado. Hijos y padres incrementarán el gusto por el ejercicio físico, se introduce la dimensión lúdica en la actividad familiar, se motiva la creatividad de los niños.

Soñemos con tener cada día tiempo para serenarnos y contemplar lo que hacemos, planificar y hacer proyectos; para escuchar nuestro cuerpo y saber qué le duele, qué necesita. La calma y el sosiego ayudan para escuchar los mensajes que nuestro cuerpo nos da, hay que dedicarle tiempo. Descubriremos así movimientos que nos hacen sentir bien.

Beneficios del ejercicio físico

Hay toda una dimensión psicológica de los beneficios del ejercicio físico, se tiene más energía, resistencia a fatiga y capacidad de trabajo, restaura funciones nerviosas, aumenta la vitalidad, combate el stress, mejora autoestima, menos ansiedad y depresión. Físicamente, se mejora el tono de los músculos y se relajan, el quemar calorías ayuda a perder peso o mantener el ideal, mejora el sueño, previene enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis, etc. y optimiza uso de oxígeno; en general, nos sentimos mejor.

El caminar, previene de varices, de hemorroides. Hemos de descubrir movimientos para favorecer la salud, la función digestiva, la respiración, etc.

Pensemos de cara a la tercera edad; cuando no cuidamos nuestro cuerpo, estamos maltratando al anciano que seremos. Tratemos bien y con cariño al anciano que llegaremos a ser.

La ponente finalizó su aportación invitándonos a hacer fiesta cada día como parte del ejercicio físico cotidiano que se vuelve creativo. El baile, la expresión corporal, el preparar y recoger la fiesta implican ejercicio físico.