CARTA AL DIRECTOR

El ejercicio físico terapéutico y sus efectos beneficiosos en la salud

Therapeutic physical exercise and its beneficial effects on health

Yoel Cuellar González[1] Carlos Alberto Pérez Moré[2]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba
[2] Hospital General Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Cuellar-González Y, Pérez-Moré C. El ejercicio físico terapéutico y sus efectos beneficiosos en la salud. **Medisur** [revista en Internet]. 2022 [citado 2026 Nov 8]; 21(1):[aprox. 2 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5423

Aprobado: 2022-11-13 14:38:48

Correspondencia: Yoel Cuellar González. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cienfuegos dfisica1099@ucm.cfg.sld.cu

Estimada directora:

Ya han trascurrido seis décadas desde que nuestro Comandante en Jefe inaugurara el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) con el objetivo de masificar la práctica del deporte como un derecho de todos. Hoy en todos los continentes del mundo, y en especial en Cuba, cada día son más notables los efectos del envejecimiento poblacional, lo cual reclama de acciones multidisciplinarias salubristas promocionales, gubernamentales y sociales.

Entre los resultados obtenidos por Yut Vidal y colaboradores al estudiar el comportamiento de la mortalidad en la población cienfueguera, destaca que la tasa bruta de mortalidad aumentó en la última década en un 17,5 %; que los hombres murieron más que las mujeres; y que las tres primeras causas de muerte fueron las enfermedades del corazón, los tumores malignos y las enfermedades cerebrovasculares.[1] En situaciones como esta, la modificación de estilos de vida no saludables es imprescindible, lo cual incluye la práctica de ejercicios físicos, algo de vital importancia en todas las etapas de la vida.

El envejecimiento de la población constituye un triunfo de la sociedad moderna, al reflejar el éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también plantea retos especiales para el siglo XXI, tanto en los países en desarrollo como en los países desarrollados. La sociedad debe adaptarse a este cambio demográfico para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.[2]

Los desafíos del tercer milenio han puesto a prueba la capacidad innovadora y creadora del ser humano, y revelan cómo el hombre ha transgredido las fronteras de su propia seguridad. La Organización Mundial de la Salud incluye en su informe el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, el cual reconoce tres prioridades para la acción: las personas mayores y el desarrollo; el fomento de la salud y el bienestar en la vejez; y la creación de un entorno propicio y favorable para las personas mayores.[3]

En este desafío se integran los técnicos y especialista de la Cultura Física, con el fin de promover y generar acciones dirigidas a la población, donde participe la familia, la escuela y la comunidad. Varios han sido los criterios, teorías y aportes relacionados de los beneficios de la actividad física en mejorar la salud cardiovascular; la redistribución energética y con ello su influencia determinante en evitar el sedentarismo, la obesidad y la hipertensión arterial; estas últimas factores de riesgos con alta incidencia en la población adulta mundial.[3,4]

Los efectos beneficiosos de la cultura física son notables, entre ellos, el ejercicio físico de alta intensidad combinado con un estímulo hipóxico, el cual permite optimizar la composición corporal y los parámetros sanguíneos. Esta mejora se centra en la reducción de la grasa corporal, así como el aumento de la masa muscular y la concentración de hemoglobina y hematocrito. Por otro lado, la práctica del Tai Chi ofrece beneficios de salud para personas mayores, con evidencias de su eficacia en la prevención de caídas y mejora de la salud mental.

El ejercicio de fuerza controlado produce mejoras fisiológicas, psicológicas y sociales en pacientes con anorexia nerviosa restrictiva, al incidir en la capacidad funcional y favorecer una evolución psicológica positiva. En concordancia con las causas de mortalidad, el ejercicio físico también incrementa la capacidad cardiovascular y la calidad de vida de las personas. La presencia de colesterol y triglicéridos en la sangre es cada vez más habitual en la población actual, debido a las consecuencias del estrés, la mala alimentación y el sedentarismo. Estas grasas amplían seriamente el riesgo cardiovascular y las posibilidades de padecer enfermedades del corazón a corto, mediano y largo plazo.

Sin dudas, fortalecer el binomio entre los profesionales de la salud y la cultura física tendrá siempre un impacto positivo en la atención integral del adulto mayor. La práctica de ejercicios físicos y su influencia en la modificación de estilos vida es determinante para alcanzar la meta de ofrecer un Hospital Amigo del Adulto Mayor y su Familia, con la activa geriatrización de todas los equipos de especialidades médicas y quirúrgicas, así como alcanzar en su beneficio una comunidad saludable, de mayor calidad y esperanza de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Yut Y, Sarría Y, Dávila E. Evolución de la mortalidad en la provincia de Cienfuegos, 2010-2019. Medisur [revista en Internet]. 2021 [cited 26 Feb 2022] ; 20 (1): [aprox. 6p].

Available from: http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5275/3660.

2. Cotin G. Las estadísticas de mortalidad cubanas en el siglo XIX y la contribución el doctor Ambrosio González del Valle. Rev Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2017 [cited 15 Ago 2021] ; 43 (1): [aprox. 32p]. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/214/21450963010.pdf.

3. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2019. [cited 28 Ago 2021] Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf.

4. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020 [Internet]. París: OECD Publishing; 2021. [cited 27 Ago 2021] Available from: https://www.oecd-ilibrary.org/deliver/740f9640-es.pdf?itemId=/content/publication/740f9640-es&mimeType=pdf.