

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Una guía para recomendar actividad física a cada paciente

Editorial LID, 2015, 246 p.

Vanessa Collazos, MD, MPhotog.

Recibido: 15 de junio de 2018. Aceptado para publicación: 25 de julio de 2018

Como sociedad pasamos gran parte de nuestro tiempo en actividades sedentarias, desde el trabajo hasta las actividades de ocio involucran tiempo sentado. Según un estudio publicado en *The Lancet* en 2012, la inactividad física fue responsable de 9 % de las muertes globales en 2008, eso es, cerca de 5,7 millones de fallecimientos prematuros. La Organización Mundial de la Salud incluye la inactividad física en su *top 5* de factores de riesgo para mortalidad global, acompañada por la hipertensión, el tabaquismo, la hiperglicemia y la obesidad. Como consecuencia, las enfermedades crónicas van en aumento, afectando a poblaciones de todas las latitudes, todas las condiciones socioeconómicas, sin discriminar por raza o sexo.

Moverse más todos los días puede interpretarse como una acción que depende solo del individuo, de su fuerza de voluntad, de su ánimo o de su carácter. Si bien la motivación individual es vital, existen otros factores que se deben evaluar y abordar de manera integral al momento de prescribir ejercicio. Los doctores John Duperly y Felipe Lobelo escribieron el libro “Prescripción del Ejercicio - Una guía para recomendar actividad física a cada paciente” en respuesta a la necesidad tangible de un texto que facilitara a los médicos—generales o especialistas—adquirir los conocimientos básicos para prescribir actividad física desde la práctica clínica. “Considero que este libro llena un gran vacío en la literatura médica en español y se convertirá en un recurso muy utilizado y referenciado en Iberoamérica.”



Dice el doctor Adrian Hutber, vicepresidente por 10 años del programa *Exercise is Medicine*® (EIM®) quien escribió el prólogo del libro.

El Dr. John Duperly Sánchez, de familia franco colombiana, nacido en Bogotá y con claras inclinaciones hacia el deporte competitivo desde su juventud, lleva más de 20 años prescribiendo ejercicio. Es

médico internista y realizó su doctorado en Ciencias del Deporte en Alemania. Actualmente dirige el Instituto del Ejercicio y Rehabilitación “Vida Activa” de la Fundación Santa Fe de Bogotá, es profesor asociado de la Universidad de Los Andes y en el 2012 fue nombrado Representante del Presidente de la República ante Coldeportes. Por su lado, el Dr. Felipe Lobelo, también oriundo de Bogotá y apasionado por el fútbol, es médico y especialista en epidemiología de la Universidad del Rosario y doctor en Ciencias del Ejercicio de la *University of South Carolina*. Ha tenido un recorrido profesional importante desde el 2008 en los Centros para el Control y la Prevención de E.E.U.U. y actualmente es profesor asociado en la Universidad de *Emory*, *fellow* de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y miembro del *US Medical Soccer Team*.

Con experiencia tanto en el plano individual como poblacional, los autores han entendido a fondo las complejidades que rodean lo que en apariencia es una práctica sencilla. Aunque el libro está especialmente dirigido a médicos, también se pueden beneficiar de sus enseñanzas los profesionales de la salud y del ejercicio que trabajan con poblaciones en riesgo de enfermedades crónicas como nutricionistas, enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores o especialistas en ejercicio físico. A pesar de ser un libro de contenido técnico y científico, su lenguaje es sencillo, con conceptos claros que integran datos de la evidencia científica contundente y más reciente alrededor del tema. Incluso, el libro ha sido bienvenido entre la población general y comunidad, quienes se encuentran ávidos de conocer y entender cómo se pueden beneficiar si dedican tiempo a moverse cada día un poco más.

Los contenidos del libro se desarrollan en siete capítulos que agrupan aspectos fundamentales de la prescripción de la actividad física. Comienza (capítulo 1) poniendo en contexto y aportando datos que justifican la importancia de la actividad física en la salud, su consecuente inclusión en guías internacionales de práctica clínica y como estrategia global de salud pública para disminuir el impacto de las enfermedades crónicas. En el capítulo 2 resume los mecanismos fisiológicos responsables de los beneficios del ejercicio, así como

los posibles riesgos de lesiones o eventos adversos que pueden resultar de la sobredosificación del ejercicio. Los capítulos tres y cuatro contienen los fundamentos del abordaje inicial del paciente durante la consejería de actividad física. En ellos se explican en detalle, pero de manera práctica, los procesos de evaluación previa al inicio de un programa de ejercicio y los principios generales de la prescripción de ejercicio, incluyendo la meta internacional de actividad física para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores. Los capítulos siguientes abordan con mayor profundidad aquellos aspectos que se deben tener en cuenta al momento de prescribir ejercicio en poblaciones con enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, cáncer, osteoartritis, osteoporosis y depresión o ansiedad (capítulo 5). También se discuten algunas consideraciones especiales frente a los medicamentos (capítulo 6) de uso común entre estos grupos de pacientes y, finalmente, se incluyen conceptos básicos de nutrición en relación con el ejercicio (capítulo 7).

Es importante resaltar que el libro promueve el abordaje integral de la actividad física no solo desde la práctica clínica sino también en el entorno comunitario, enfatizando la importancia de articular esfuerzos entre diferentes profesionales e instituciones. Por eso, se incluyen 23 páginas de anexos con la lista de lecturas recomendadas (agrupadas por capítulos), una lista de sociedades científicas e instituciones que promueven el ejercicio para la salud en América Latina, una lista de conferencistas (con sus datos de contacto) acreditados por el programa EIM®, y otros recursos adicionales como información sobre certificaciones internacionales, material educativo respecto al tema, formatos de pre-consulta y valores de referencia. Finalmente, el lector podrá acceder a videos con testimonios de profesionales de la salud y pacientes al escanear los códigos QR repartidos a lo largo del libro.

Los doctores Duperly y Lobelo creen firmemente que los médicos están llamados a ser modelos de un estilo de vida activa, que además de orientar y motivar a sus pacientes, ellos mismos deben disfrutar de los beneficios del ejercicio regular. Este libro pretende guiar e instruir, pero ante todo inspirar y llevar a la acción.