

A C T A S

DE LAS JORNADAS INTERNACIONALES
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

G A N A S A L U D

2 7 - 2 9 N O V I E M B R E 2 0 0 6



CONSEJERÍA DE DEPORTES
Comunidad de Madrid

www.madrid.org

CON FE REN CIAS

INAUGURACIÓN OFICIAL

D. Manuel Lamela Fernández
Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid

CONFERENCIA INAUGURAL

Dra. I-Min Lee
Harvard Medical School y Harvard School of Public Health

CONFERENCIAS

D. Juan M. Ballesteros Arribas
Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo

Dr. Stefano Balducci
Università La Sapienza, Roma

Dr. Alejandro Lucía Mulas
Catedrático de Fisiología. Universidad Europea de Madrid

Dr. Brent Alvar
Assistant Research Professor, Arizona State University
Residential Faculty Member, Chandler-Gilbert Community College

CONFERENCIA DE CLAUSURA

Dr. Luis Rojas Marcos
Profesor de Psiquiatría de New York University
Consejero de la junta directiva de Catholic Healthcare West

D. Manuel Lamela Fernández

Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Conferencia de Inauguración

Transcripción

En primer lugar, quiero comenzar manifestando que como Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, me siento muy honrado con la posibilidad que la Consejería de Cultura y Deportes me ha brindado de estar presente en este acto, y de participar nada menos que en la inauguración de estas primeras Jornadas Internacionales de Salud y Deporte.

En nombre del Gobierno de Madrid, les doy a todos las bienvenida a estas Jornadas Internacionales en las que durante tres días, la capital de España y la Comunidad de Madrid se convierten nada menos que en la capital mundial de la promoción de la actividad física y de la salud.

Todos sabemos que el ejercicio físico y la salud son el mejor binomio para prevenir muchas enfermedades y mejorar nuestro bienestar físico y social. Y por eso creo que hay que felicitar a la organización de estas jornadas por el eslogan elegido, que resulta claro y nítido, y tan compartido por todos, “Gana Salud”.

Hoy en día, nadie discute que el sedentarismo es uno de los más importantes factores de riesgo implicados en la génesis de enfermedades crónicas más frecuentes. La actividad física, el control del peso y el equilibrio energético, sin duda, son realidades que influyen de manera decisiva en algo tan importante como es la reducción del riesgo a contraer enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer de mama, el cáncer de colon, la diabetes... Y además esas tres realidades, nos aportan beneficios para otras muchas dolencias, que no sólo están relacionadas con la obesidad, sino con otros problemas de salud tan importantes como la osteoporosis, la hipertensión arterial, el alcoholismo o incluso, el tabaquismo.

En definitiva, el ejercicio físico mejora las actitudes personales, el control de la salud, nuestra calidad de vida y contribuye de una manera decisiva al incremento de la longevidad. Pero además también afecta a nuestra salud mental, al ámbito so-

cial y al ámbito medioambiental. Por ello, creo que el ejercicio físico tiene que ser reconocido como un bien público mundial. La promoción de la actividad física tiene que ser una de las estrategias básicas más importantes para cualquier gobierno y cualquier administración en materia de salud pública, y además tiene que ser la puerta de entrada a otras acciones de promoción de la salud, como la prevención del tabaquismo, del alcoholismo o la mejora de los hábitos alimenticios.

Lo cierto es que el sedentarismo en nuestra sociedad ocupa, lamentablemente, un puesto muy destacado. Y esto hace que hoy podamos hablar de una auténtica brecha entre lo que son las recomendaciones, en las que creo que todos estamos de acuerdo, y en lo que son las realidades. El sedentarismo sigue siendo un problema y lo es cada vez mayor. Existen serias dificultades en la sociedad moderna para llevar una vida más activa. Sin duda la falta de cultura de ejercicio físico en nuestra sociedad, en lo que es la agitada vida de las grandes urbes que conlleva falta de tiempo libre entre otras muchas cosas, nos lleva a esa dificultad para practicar deporte, y nos conduce a la excesiva mecanización de casi todas las tareas que hacemos a diario.

A esta realidad se le une otra. Y es que las administraciones tenemos que ser conscientes de que, en ocasiones, existe escasez y falta de accesibilidad a recursos para la realización de ejercicio físico y deporte.

Y las cifras del sedentarismo, lejos de ir en disminución van en aumento. Cada vez hay menos personas que realizan algún tipo de ejercicio físico, ya sea en el trabajo, ya sea en el tiempo libre. Y en la Comunidad de Madrid tenemos datos actualizados de nuestro sistema de vigilancia de factores de riesgo asociados a enfermedades transmisibles, en su doble vertiente de sistema de vigilancia de adultos y sistema de vigilancia de jóvenes. Todos los datos, concentrados en nuestra Dirección General de Salud Pública y Alimentación, son sin duda reveladores de esta realidad.

Según esta información, casi una de cada dos personas adultas pasa su jornada laboral sentada, y una gran mayoría no realiza ejercicio físico moderado o intenso de un modo regular en su tiempo libre, entendiéndose por ejercicio físico moderado la realización de actividad al menos tres veces por semana, 30 minutos cada vez; es decir, una hora y media de ejercicio semanal. Y el porcentaje de madrileños que en estos últimos 10 años muestra una evolución desfavorable, es nada menos que el 10,3% en varones y del 25% en mujeres. Y esto en cuanto a adultos, porque si nos vamos a nuestra población más joven, nos encontramos que un 4,2% de los chicos y un 11,3% de las chicas, no llegan a realizar algún tipo de actividad física regular al menos tres veces por semana. Y estos porcentajes, alcanzan nada menos que el

10,9% y el 43,5% respectivamente si hablamos de actividad física vigorosa o actividad física intensa.

Por tanto creo que hoy es un buen día, y este es un magnífico foro, para llamar la atención sobre estas realidades y sobre estas grandes diferencias observadas entre mujeres y hombres, entre chicos y chicas y, muy especialmente, en la franja de edad de entre 15 y 16 años, donde en la práctica del ejercicio físico tenemos que decir que se produce una auténtica diferenciación y que por lo tanto nos tiene que llevar a abordar este problema también desde la perspectiva del género.

Sabemos que el modo más eficaz de enfocar la promoción de actividad física es la propuesta de alternativas atractivas para el tiempo libre, integrando la actividad física en la vida cotidiana, pero también integrarla en el ámbito del trabajo o del estudio, o del hogar, con cosas tan sencillas como en lugar de coger el ascensor, subir las escaleras o en lugar de ir en transporte público, ir caminando. En definitiva, deberíamos intentar que al menos durante 30 minutos la mayoría de los días, todos podamos realizar algún tipo de actividad física.

Somos conscientes de que el sedentarismo es un problema complejo. Es una realidad que está lejos de ser cada día un problema menor. Por tanto, agentes sociales y administraciones públicas tenemos que implicarnos en invertir esta inercia y en trabajar para dar soluciones imaginativas, atractivas y eficaces para lograr una sociedad con mayor calidad de vida y con mayor perspectiva de conservación de la salud, gracias a la actividad física.

La promoción de la actividad física, por lo tanto, es cada vez más nítidamente intersectorial y multidisciplinar. La implicación de muchos factores, de muchas organizaciones en el ámbito de la cultura, de los deportes, de la educación, de la juventud y, desde luego, la implicación directa y la colaboración de profesionales especialistas en todas y cada una de las ramas y parcelas a las que me he referido, conjuntamente con los propios movimientos y agrupaciones ciudadanas, son alianzas que nos deben llevar, de manera clara, a invertir estas cifras y esta realidad.

Y este trabajo, tenemos que llevarlo a cabo desde las administraciones. Y hay una férrea y firme decisión del Gobierno de Madrid y de las administraciones municipales y autonómicas, de seguir trabajando y de seguir intensificando nuestra labor en este importante campo.

Desde el punto de vista sanitario, la primera y más eficaz contribución que podemos hacer es la del consejo médico. En la Comunidad de Madrid recibimos aproxi-

madamente 50 millones de consultas al año en atención primaria. Es decir, casi ocho veces al año, un ciudadano de la Comunidad de Madrid pasa por su médico de familia o por su pediatra. Lo mejor que podemos hacer es, desde la atención primaria, asesorar al ciudadano sobre la conveniencia de la práctica de actividad física. Pero además tenemos que seguir trabajando con las Consejerías del Gobierno de Madrid responsables en estos temas, Educación y Cultura y Deporte, en todos y cada uno de los segmentos de población en donde lógicamente tenemos que centrar nuestros esfuerzos.

Y en el ámbito educativo, la Consejería de Sanidad desarrolla acciones importantes, en primer lugar, subvencionando proyectos escolares de promoción de la salud a través de la Dirección General de Salud Pública y de Alimentación. Además, tenemos en marcha el Programa Discóbolo, basado en la participación de niños y de jóvenes en escuelas deportivas y que lleva a cabo la Agencia Antidroga en colaboración imprescindible con la Consejería de Educación y con la Consejería de Cultura y Deportes. Trabajamos, ayudamos y vamos a adherirnos a la iniciativa de la Consejería de Cultura y Deportes "Vive 10", en los institutos de la Comunidad de Madrid, una campaña sobre deporte y salud también para nuestros jóvenes. Y en el ámbito comunitario, desarrollamos acciones también en colaboración con la Consejería de Cultura y Deportes muy importantes, sobre todo en relación con la salud de nuestros mayores.

Creo que es muy importante que inculquemos estos hábitos en nuestros jóvenes, pero es muy importante que también atendamos a la realidad de nuestros mayores como lo hacemos desde la Dirección General de Salud Pública conjuntamente con la Dirección General del Mayor y la de Promoción Deportiva, en donde estamos trabajando en un documento técnico sobre actividad física para esta población.

También estamos trabajando en la firma de un convenio con la Asociación de Empresarios de Instalaciones Deportivas de Madrid (ASOMED) gracias al que las personas mayores obtendrán un descuento de la cuota de uso de estas instalaciones en los horarios de menor utilización. Trabajamos también en el programa "enforma", una de las grandes iniciativas de la Consejería de Deportes, implantado actualmente en siete puntos de la Comunidad de Madrid y que está previsto ampliarlo a lo largo de las próximas semanas en otros seis puntos más. Se trata de un programa de asesoramiento a la población sobre el modo de iniciar la práctica del deporte, o mejor dicho, sobre el modo de reiniciar la práctica del deporte, porque casi todos la reiniciamos cada cierto tiempo. Las sesiones de trabajo están dirigidas por técnicos de educación física en puntos localizados de la Comunidad de Madrid.

Y por último, me van a permitir que haga una reflexión muy importante. Tenemos que buscar tiempo para poder realizar actividad física. Todos sabemos que en una sociedad como la nuestra, moderna, compleja y con un estilo de vida como el que llevamos la gran mayoría de los ciudadanos, eso no es fácil. Pero tenemos que hacer un esfuerzo por llevarlo a cabo y por inculcar estos hábitos a nuestros jóvenes. Tenemos que hacer un esfuerzo también por mantener la actividad física en nuestros mayores, pero también tenemos que, entre todos, promocionar la actividad física en el ámbito laboral. Y creo que este es uno de los grandes retos que se nos presentan de cara a los próximos años, al que quiero invitar a trabajar y a participar a todas las organizaciones empresariales, a las sindicales y, muy especialmente, a las grandes empresas de este país y a las grandes empresas de la Comunidad de Madrid, para buscar espacios, para buscar ayudas que faciliten a todos los trabajadores tiempos específicos para la práctica de actividad física y, en definitiva, para mejorar la salud. Primero porque la salud es un tesoro, y con estas cosas no se juega. Y en segundo lugar, porque detrás del concepto de salud laboral, sin duda la actividad física es un elemento fundamental.

Estoy convencido de que estas jornadas va a ser un excelente foro para hablar de todos estos temas. Vamos a contar con las aportaciones de los más importantes expertos en materia de ejercicio físico, de deporte y de salud que hay en España, y en el mundo. Y estoy seguro de que saldrán conclusiones, iniciativas y proyectos que todas las administraciones podamos poner en práctica, con una serie de objetivos que sin duda son comunes.

Muchas gracias. Declaro inauguradas las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud. Buenos días.