

## Ejercicio para luchar contra el envejecimiento por fuera y por dentro

- En la XXX Reunión del GEDET se ha programado la sesión ‘Ejercicio físico y envejecimiento’
- El ejercicio protege a las células del daño oxidativo que interviene en el envejecimiento interno y externo del ser humano
- Algunas comunidades autónomas, como el País Vasco, tienen una política sanitaria que permite a los médicos prescribir recetas deportivas

### San Sebastián, 17 de noviembre de 2018.-

Envejecer es algo intrínseco de los seres vivos que se ha visto postergado, en el caso de los humanos, unos años gracias a los avances científicos y médicos. Pero, más allá de lo que pueda aportar la ciencia al bienestar de la población, existe un arma para retrasar el deterioro físico y mental que está en manos de todos: el ejercicio. En el marco de la XXX Reunión del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), una sesión se centrará en este tema y en estrategias que ya se empiezan a desarrollar en nuestro país para fomentar la actividad física.

“En este congreso tendremos una sesión dedicada a explicar **las bases biológicas de cómo el ejercicio ayuda a retrasar el envejecimiento** y se contarán iniciativas como la del programa PIZTU para la activación de personas sedentarias que ha puesto en marcha el ayuntamiento de Donostia-San Sebastián”, adelanta el **Dr. Jorge Soto de Delás**, dermatólogo de Policlínica Gipuzkoa y coordinador de la Reunión del Gedet que se está celebrando del 15 al 17 de noviembre en San Sebastián y a la que han asistido más de 500 dermatólogos.

El Dr. Soto, que también es director de la Fundación Piel Sana de la AEDV, insiste en la importancia del ejercicio y en cómo debe ser una prioridad tanto para médicos como para pacientes. “Ese ha sido el motivo de traer un tema así a este congreso. Tenemos que conocer, de manos de los mejores expertos, cuáles son las ventajas que ofrece y qué estrategias hay para fomentarlo en la sociedad. Nosotros, los dermatólogos, podemos presumir de incluir esta temática, **tan crucial para la salud y para la piel**, que además puede retrasar su envejecimiento mediante el ejercicio físico, en nuestras reuniones y dentro de las campañas de la Fundación de la AEDV”, apunta. **No solo las cremas y los tratamientos dermatológicos actúan beneficiosamente sobre el envejecimiento de la piel**, sino que también lo hacen incluir cambios en los estilos de vida, como la dieta o el ejercicio físico. **Es necesario prescribir estilos de vida, además de tratamientos.**

De esta manera, en la jornada del sábado 17 tendrá lugar la sesión 'Ejercicio físico y envejecimiento' en la que la doctora en Ciencias del Deporte y Educación Física, **Nuria Garatachea**, hablará de cómo utilizar esta herramienta para retrasar la decadencia física y mental. "El envejecimiento es inevitable, pero es multifactorial. En él influyen factores internos, como la genética o procesos biológicos, y externos, como el ambiente, la nutrición y el estilo de vida. **Sabemos, porque los estudios científicos así lo muestran, que el ejercicio es una excelente herramienta de prevención** y que disminuye el riesgo de aparición de enfermedades como el cáncer, la diabetes, etc. Además, en cuanto a la aparición de arrugas o deterioro de la piel, se sabe que **la actividad física protege a las células del daño oxidativo** que es precisamente lo que interviene en el envejecimiento", explica esta experta.

Esta especialista en Ciencias del deporte insiste en que es fundamental la implicación de la Administración en el fomento de la actividad física. "**Es mucho más económico para el sistema sanitario.** Además, con el ejercicio físico, en un país como el nuestro aumentaríamos la esperanza de vida en torno a un año frente a la ganancia de unos días que logran algunas pruebas diagnósticas", apunta y defiende iniciativas como las que se llevan a cabo en algunos centros de salud de la Comunidad de Madrid o del País Vasco.

Precisamente el sábado, en esta sesión, se hablará de una de estas iniciativas: PIZTU! Programa para la activación de personas sedentarias. **Eukeni López Ganuza**, del Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Donosti, el objetivo de este programa es "empezar a dinamizar a un colectivo con patologías".

A través de la colaboración con el Osakidetza, **se ha logrado intervenir en centros de salud y que los médicos prescriban recetas deportivas**: "derivan a la persona sedentaria al orientador deportivo que está en el polideportivo del barrio o en el mismo centro de salud, se le cita y éste le ofrece consejos y un programa inicial de actividad física del que luego hace seguimiento", explica Eukeni López Ganuza.

Se trata de una iniciativa reciente, con año y medio de recorrido, en el que ya han visto que un 30% de las personas a las que un médico o una enfermera les ha recetado visitar al orientador, lo hace. Y para mejorar ese porcentaje, se ha introducido esta figura en el mismo centro de salud. "**El orientador tiene un mapa activo de la zona** y pone en contacto a esa persona con los recursos disponibles, como los paseos saludables que se organizan desde el Patronato con un monitor. También se incluyen en ese mapa activo las diferentes actividades físicas que programan las asociaciones de cada barrio para tenerlas como recurso por si a algún usuario le encajara mejor esa opción", apunta este técnico del Patronato de Deportes de Donosti.

Porque, como concluye Nuria Garatachea, "**tenemos que invertir más esfuerzos en prevenir, y en muchos casos, nos ahorraremos tener que curar.** El ejercicio es uno de los mejores medios de prevención, hay que enfocarlo en función de las características de la persona y el objetivo que queramos conseguir. Iniciativas como la del País Vasco u otras que se centran en los pacientes ingresados, como las unidades de ejercicio



hospitalario, están cambiando el panorama de un país que hasta no hace mucho no vinculaba al paciente con actividad física, algo fundamental para la recuperación y para la prevención”.

*El Gedet, o Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la Academia Española de Dermatología, fue constituido en 1986 para fomentar el conocimiento de las últimas novedades en tecnología y los dispositivos empleados, constituyendo un foro de intercambio de opiniones y experiencias entre especialistas. En la actualidad, se ha convertido en un referente para informar sobre los servicios que prestan los dermatólogos españoles en la estética, cosmética y terapéutica, así como de otras novedades que se han comprobado científicamente que mejoran la calidad de vida, la asistencia a la enfermedad dermatológica o a la mejoría estética.*

Medios de Comunicación