



Jornada de actualización de técnicos deportivos

Presentación

Hipócrates escribió hace 2500 años "Sólo con la comida el hombre no se mantendrá sano; también debe hacer ejercicio físico. El alimento y el ejercicio, aunque poseen cualidades diferentes, sin embargo trabajan juntos para crear salud". Como él, muchos otros médicos de la Antigua Grecia subrayaron los beneficios de caminar y otras formas de ejercicio en diferentes dolencias, incluidas las enfermedades mentales.

Es ahora cuando diferentes organismos relacionados con la salud, como el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), se rinden ante la evidencia científica que demuestra de forma concluyente que la actividad física regular proporciona beneficios substanciales para la salud de las personas: mejor condición física, menos grasa corporal, más masa muscular, una mayor densidad mineral ósea, y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, y cáncer.

Por otro lado, el ejercicio físico también ayuda a los que ya han desarrollado la enfermedad, siendo un pilar básico, por ejemplo, en el tratamiento de la obesidad y de las patologías asociadas a ella, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, el infarto agudo de miocardio o el cáncer de mama y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

Concretamente, el cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres españolas con unos 16.000 nuevos casos diagnosticados cada año. No obstante, con los programas de cribado (prevención) y las mejoras terapéuticas se ha conseguido que la supervivencia a 5 años de mujeres con esta patología en nuestro país se sitúe en un 83%. En cambio, debido a la quimioterapia y a la terapia endocrina, estas mujeres tratadas de un cáncer de mama tienen un elevado riesgo de sufrir otra enfermedad debilitante, la osteoporosis, una enfermedad que se asocia a un significativo aumento de la morbimortalidad en las personas que la padecen. Por ello, por la repercusión que tiene en la vida de las mujeres afectadas y en el sistema sanitario, el cáncer de mama y los efectos secundarios de su tratamiento constituyen un problema de salud pública en España. El entrenamiento físico, concretamente el entrenamiento de la fuerza, puede jugar un papel relevante en aspectos relacionados con su prevención, tratamiento, y disminución de los efectos secundarios del tratamiento.

La EPOC está caracterizada por una progresiva obstrucción de las vías respiratorias que no es completamente reversible, limitando la capacidad funcional, la calidad de vida y afectando principalmente a una población de edad avanzada. Actualmente la EPOC es la cuarta causa de muerte y está previsto que en el año 2020 sea la tercera en países industrializados. En Navarra, la patología respiratoria ya ocupa el tercer lugar entre las principales causas de muerte.

A medida que la severidad de la enfermedad aumenta, la capacidad funcional y la participación en actividades de la vida diaria disminuyen, creando un círculo vicioso, que hace al paciente más sedentario y más aislado socialmente. Esta incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria incrementa el riesgo de depresión, ansiedad, irritabilidad y otras alteraciones psicológicas que se pueden observar en pacientes con EPOC. Recientemente, las principales sociedades científicas y clínicas han llegado a la conclusión de que el ejercicio físico es el componente clave en un programa de rehabilitación pulmonar para el tratamiento y la prevención de la progresión de la enfermedad. Además, la práctica regular de ejercicio físico reduce el número de agudizaciones y hospitalizaciones debido a exacerbaciones de la enfermedad.



"Papel del ejercicio físico en el tratamiento de enfermedades crónicas"

Pamplona, 26 de octubre de 2011

Lugar de celebración:

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte
C/ Sangüesa, 34 (Estadio Larrabide)
31005 PAMPLONA

Programa:

18:00 h. *"Efectos del ejercicio físico en la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica."*

Ponentes:

D^a. Pilar Cebollero Rivas.

Dra. en Medicina y Cirugía. Especialista en Neumología. Médico adjunto del Servicio B de Neumología del Complejo Hospitalario de Navarra.

D^a. Alazne Antón Oloriz.

Dra. en Biología. Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra.

19:30 h. *"Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento del cáncer de mama."*

Ponente:

D. Javier Ibáñez Santos.

Dr. en Medicina y Cirugía. Jefe de la Unidad Técnica de Investigación del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (Instituto Navarro del Deporte y la Actividad Física).

Inscripción:

La inscripción es gratuita (plazas limitadas). Es preciso confirmar la asistencia antes del día 24 de octubre en la dirección electrónica burzaizf@navarra.es o en el teléfono **948 292629**, indicando los siguientes datos:

- **Nombre y apellidos**
- **Dirección**
- **Teléfono / e-mail**
- **Relación con la actividad (entrenador, profesor Educación Física, deportista,....)**
- **Entidad a la que pertenece**

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte.

Instituto Navarro del Deporte y la Actividad Física