

Médicos de familia recomiendan caminar para reducir un 27% el riesgo de mortalidad

BARCELONA, (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFIC), que agrupa a más de 3.000 médicos de familia, promoverá el hábito de andar media hora diaria entre los pacientes para reducir en un 27% el riesgo de mortalidad, coincidiendo con la Semana de la Movilidad, que se celebra hasta el 29 de septiembre.

En un comunicado, la CAMFIC ha recordado que tan sólo un 30 por ciento de los españoles caminan el mínimo de media hora diaria cinco días a la semana recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo que instará a sus profesionales a prescribirlo.

Asimismo, organiza diversas salidas a pie a lo largo de recorridos establecidos en diversos centros de atención primaria (CAP), en el marco de la Semana de la Movilidad, que se centra en su impacto en la salud de las personas bajo el lema 'Muévete con inteligencia y vive mejor'.

La doctora del Grupo de Ejercicio Físico de la CAMFIC, Montserrat Romaguera, ha señalado que enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis y la artrosis "surgen o empeoran por la falta de actividad física".

Asimismo, ha destacado que el ejercicio mejora la depresión, la angustia y el insomnio, y que disminuye la frecuencia de algunos tipos de cáncer. El programa de actividad física y deporte (PAFES) de la Conselleria de Salud de la Generalitat promueve circuitos urbanos en torno a diversos CAP de Cataluña.