



BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 8 – 2024

LA ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA: UNA PRIORIDAD ESTRATÉGICA EN EL 61 ANIVERSARIO DEL INDER

Tras el triunfo de la Revolución cubana en 1959 el gobierno revolucionario se da inmediatamente a la tarea de impulsar el deporte. El 13 de enero de ese año, a sólo unos días del triunfo, se designa al capitán del Ejército Rebelde Felipe Guerra Matos, recientemente fallecido, al frente de la Dirección General de Deportes, adscrita al Ministerio de Educación y con sede en el Coliseo de la Ciudad Deportiva en La Habana. Esto se oficializa por ley el 24 de diciembre de ese propio año.

El 23 de febrero de 1961 se crea el Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), amparado por la Ley 936, que desde entonces fue el encargado institucionalmente de organizar toda la vida deportiva del país.

En paralelo con el desarrollo masivo del deporte, los resultados obtenidos y la posición de Cuba en las lides deportivas internacionales, se ha desplegado una estrategia de desarrollo de la educación física, de la cultura física y la salud en la comunidad con 270 gimnasios y áreas terapéuticas para la atención a los estudiantes con limitaciones para incorporarse a la enseñanza curricular de la educación física, para lo cuales existen 28 programas en todos los municipios del país.

Como parte de esta estrategia de desarrollo, se atienden además a nivel comunitario los programas de promoción de salud y prevención de enfermedades que incluyen a los ancianos, las embarazadas, los lactantes,

los trabajadores, los grupos de gimnasia aeróbica en la comunidad y la gimnasia básica para la mujer.

Los efectos beneficiosos de la actividad física sistemática sobre la salud son bien conocidos. Constituye un factor protector decisivo en la prevención y manejo de las enfermedades no transmisibles, así como beneficiosa para la salud mental, genera una mejor salud y reduce el gasto sanitario. Sin embargo, en nuestro país como en una buena parte del mundo, el grado de práctica de actividad física es claramente inferior a lo que lo recomendado, por lo que su promoción se convierte en una prioridad sanitaria estratégica, sobre la que es válido pronunciarse en este 61 aniversario del INDER.

La actividad física en espacios naturales reporta beneficios añadidos a la salud, según muestran con creciente elocuencia las evidencias científicas reportadas en la literatura: mejora el estado de ánimo, incrementa la sensación de bienestar, la calidad del sueño y el rendimiento físico global.

Cuba es extraordinariamente rica en espacios naturales, aun incluso en nuestras ciudades; algo que hay que cuidar y fomentar. Y como isla, estamos rodeados de mar y esto nos permitiría un mejor aprovechamiento de las playas y costas para la práctica de la actividad física regular de las poblaciones inmediatas.

El acceso a estos espacios verdes y azules está asociado a la longevidad y la disminución del riesgo de trastornos mentales. La práctica de actividad física en entornos naturales proporciona a nuestro sistema nervioso estímulos agradables que sirven de distracción y reducen la conciencia sobre las sensaciones fisiológicas o emociones negativas. Esto reduce la sensación de fatiga que se produce durante el ejercicio, puede ayudar a aumentar la cantidad de actividad física realizada y la motivación para continuar. El impacto en el estado de ánimo y la autoestima se produce ya en los primeros cinco minutos de ejercicio en zonas verdes y azules.

También mejora el manejo del estrés. Los marcadores endocrinos relacionados con el estrés, como la adrenalina, noradrenalina y cortisol, caen después de estar en contacto con la naturaleza. Después de realizar ejercicios en espacios verdes y azules, la presión arterial vuelve a los valores basales más rápidamente que cuando se práctica en zonas urbanas.

El ejercicio al aire libre también promueve la síntesis de vitamina D, nutriente esencial necesario para la homeostasis ósea, cuyo déficit se asocia a diferentes situaciones clínicas hoy día. Otros beneficios esperados incluyen un mayor gasto energético. Al hacer ejercicio en espacios naturales se gasta más energía por la resistencia al viento y a los desniveles del terreno.

Ante la creciente y muchas veces desordenada urbanización , un diseño urbanístico que resalte o contemple la creación de espacios verdes urbanos, además de brindar beneficios ambientales importantes, como el control del calor urbano, la compensación de la emisión de gases de efecto invernadero y la atenuación de las aguas pluviales, proporciona a los residentes espacios para la actividad física y la interacción social con efectos positivos en la salud física y mental.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a escala mundial, según datos de la OMS. Provoca el 6 % de las muertes prematuras, siendo responsable de 32 millones de muertes en el mundo anualmente. Se asocia al 30 % de los casos de cardiopatía isquémica, al 27 % de los casos de diabetes y hasta el 25 % de los casos de cáncer de mama y colon. Es pues uno de los principales factores de riesgo para las ENT.

La actividad física puede mejorar la salud y puede mejorar la economía, pues se estima en algunos reportes que pudiera representar una reducción del gasto sanitario en el entorno de un 10 %. Y eso no es para nada despreciable.

Si la prevalencia de la inactividad física no cambia en el mundo, se estima que en los próximos seis años se producirán cerca de 500 millones de nuevos casos de ENT prevenibles, ejerciendo una presión muy difícil de asumir por los sistemas de salud ya sobrecargados por la cronicidad y el estado de cosas posterior a la epidemia de COVID – 19.

Los profesionales de la salud y de la cultura física debemos abordar los beneficios para la salud de los desplazamientos activos, a pie o en bicicleta, cuando asesoremos a las personas que precisan mejorar su perfil de riesgo cardiovascular. La apuesta por esa movilidad activa es también muy beneficiosa para la salud ambiental, lo que es en extremo importante si consideramos que la contaminación ambiental se considera también el mayor riesgo ambiental individual para la salud. / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 8

- Lunes 19: Presentación de libros relacionados con APS en el marco de la Feria del Libro de La Habana, dentro de ellos los publicados respecto al control de la HTA (Aula Magna del Policlínico "Dr. Cosme Ordoñez" de La Habana; 1.00 PM).
- Martes 20: Día Mundial de la Justicia Social // Reunión Técnica y de Coordinación Semanal de la Dirección de Epidemiología del MINSAP (10.00 AM, AHE – MINSAP).
- Miércoles 21: Día Internacional de la Lengua Materna.
- Jueves 22: Día Mundial de la Encefalitis // Encuentro en la Sede de OPS sobre la Cooperación Técnica en ENT (1.30 PM) // Videoconferencia con las provincias para la gestión de las ENT (4.00 PM, desde el Centro de Dirección del MINSAP).
- Viernes 23: Aniversario de la Fundación del INDER en 1961.
- Sábado 24: Aniversario del Inicio de la Guerra Necesaria organizada por José Martí en 1895.
- Domingo 25: Día Internacional del Implante Coclear.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 8) – LEER PARA CRECER

Este domingo 18 de febrero, desde el Grupo WhatsApp de ENT, y a propósito de la conmemoración del aniversario de la muerte de Félix Varela, sugerimos la lectura del artículo publicado el año pasado, en dos partes, en CUBADEBATE por **Eduardo Torres Cuevas** y titulado **Félix Varela y Morales: "Un hijo de la libertad, un alma americana"**. Búsquelo, léalo y compartalo. / (STM).

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 19 de febrero de 2024.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu