

EDITORIAL

La práctica de ejercicios físicos y sus efectos económicos.

Dr. Ramón F. Alonso López. Director del Instituto Latinoamericano de Actividad Física Terapéutica (ILAFIT). Brasil.

Que la práctica de ejercicios físicos mejora la salud (siempre que estén bien dosificados y dirigidos por profesionales) es un hecho que nadie discute. Son ininidad de investigaciones realizadas y publicadas sobre los efectos benéficos del ejercicio físico sobre el organismo.

Dialécticamente hablando, es interesante como el ejercicio físico siendo una agresión al organismo; de ahí las alteraciones orgánicas que éste produce, cuando está bien orientado y dosificado, produce resultados positivos sobre el cuerpo humano.

Estas consecuencias son todavía más agudos, cuando ese organismo se encuentra con alguna enfermedad.

Las posibilidades de utilizar el ejercicio físico en un organismo enfermo se remontan a antes de nuestra Era, y hoy son más de 70 (y continua aumentando la lista) las enfermedades donde puede ser utilizado como complemento del tratamiento de medicamentos; los cuales cada vez son más caros, debido a los costos de los medicamentos.

Por otro lado, también se conoce que el ejercicio físico en organismos enfermos produce una reducción en el consumo de medicamentos. Esto se acentúa aún más cuando son enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, asma, cardiopatías; etc.).

Con relación a la fundamentación científica de lo anteriormente colocado, existen dos hipótesis, que aún no están resueltas del todo. Estas son:

1. Debido a que el organismo se encuentra en funcionamiento constante, aspecto éste que con el ejercicio se aumenta. Cuando una de estas funciones se altera debido a una enfermedad, con el estímulo del medicamento y el ejercicio físico, vuelve a adquirir o normalizar ese atributo más rápidamente y es entonces que se necesita una menor dosis de este. Es decir, con el aumento de la capacidad de trabajo física, debido al ejercicio físico terapéutico, la necesidad de medicamento se reduce, producto que se reactivan funciones que estaban afectadas o disminuidas debido a la enfermedad.
2. El medicamento, aumenta su potencial terapéutico cuando éste se combina con el ejercicio físico como complemento de su tratamiento médico y por tanto se necesita una menor dosis en su aplicación.

Sea una u otra la hipótesis aceptada, lo que si resulta una realidad es que en la mayoría, para no ser absolutos y decir que todos, de los estudios realizados en personas con determinada enfermedad donde sea posible mezclar el ejercicio físico con el medicamento, produce una reducción, incluso en ocasiones, según el tipo de enfermedad y grado de afección de esta, una eliminación total del consumo de medicamentos.

Esto además de mejorar la calidad de vida de la persona, produce una mejoría en el ámbito económico, pues se reducen los gastos en las compras de medicamentos (cada día más caros) en la vida de las personas que la necesitan.

En escasas investigaciones desarrolladas sobre este tema; podemos decir que ellas han señalado que la reducción económica debido a la reducción del consumo medicamento; puede llegar a ser equitativa al salario del Educador Físico. Esto se agudiza aún más cuando se aplica a las personas de la 3ª y 4ª (+ de 80 años) Edad.

Según los estudiosos de este tema; el organismo humano está preparado para subsistir alrededor de 120 años (aproximadamente); y teniendo en cuenta que en las clasificaciones de edades (donde difieren los distintos autores) la generalidad indica que:

- 1- 3ª Edad: +60-65 años.
- 2- 4ª Edad: + 80 años.
- 3- 5ª Edad: + 100 años.

El ejercicio físico, juega un factor bien importante en la calidad de vida de estas personas, en especial, las últimas mencionadas.

Por eso, existen algunas (poquísimas) compañías de seguro de salud que contemplan el ejercicio físico como una forma aumentar sus lucros económicos; a partir de reducir las consultas, procedimiento, cirugías, etc.

Evidentemente, este es un campo poco utilizado e investigado; donde resulta interesante trabajar.