

Profesionais de enfermaría de atención primaria como nexos de unión entre a sociedade e os plans de promoción da actividade física.

- *O sedentarismo ocupa o cuarto posto como factor de risco de mortalidade.*
- *Os profesionais de enfermaría materializan os plans de promoción da actividade física no seu traballo diario de promoción da saúde e prevención da enfermidade.*

O 6 de abril celébrase o día mundial da actividade física. Co obxectivo de destacar a súa importancia na mellora da saúde da poboación e constituíndo unha invitación á realización de exercicio diario, os profesionais de enfermaría de atención primaria teñen na súa práctica habitual a promoción da realización de actividade física.

Os enfermeiros queremos recordar que a actividade física constitúe un dos piares do estilo de vida saudable. Asumimos esta recomendación como algo propio, xa que a súa promoción non só demostrou o aumento da realización da mesma por parte da poboación, senón que tamén diminuíu o risco de padecer unha enfermidade coroaria (ou mellorar o seu desenrolo) ou diabetes nun longo prazo.

Na idade adulta as recomendacións van dirixidas ó obxectivo de realizar 150 minutos de actividade moderada na semana (como camiñar a paso rápido, bailar, realizar tarefas domésticas, participar en xogos y deportes con nenos, ...) ou 90 minutos de actividade intensa (footing, natación rápida, aeróbic, desprazamento en bicicleta ...). No obstante debemos sinalar que incluír diversas rutinas, en relación co exercicio, na vida diaria pódennos permitir ser máis activos.

A inactividade física converteuse no cuarto factor de risco de mortalidade e está relacionada con enfermidades como: hipertensión arterial, ictus, dislipemias, diabetes tipo II e cancro de colon ou de mama. Destacar o papel fundamental dos profesionais de enfermaría na promoción de estilos de vida saudables, xa que no seu traballo diario inclúen medidas de prevención, avaliación e seguimento para combater as actuais epidemias do sedentarismo, o sobrepeso e a obesidade.

No día mundial da actividade física, a enfermaría de atención primaria quere ratificar o seu compromiso na promoción e mantemento da saúde; destacando o seu papel na materialización de diferentes plans institucionais en materia de saúde grazas á súa proximidade, accesibilidade e facilidade para o seguimento continuado do doente crónico.

Elena Quintela Varela
Enfermeira Interna Residente de Enfermería Familiar e Comunitaria
Asociación Galega de Enfermería Familiar e Comunitaria (AGEFEC)