



El ejercicio físico y su poder para prevenir o tratar más de 600 enfermedades neurológicas es el tema del primer Aula Abierta del año.

Se prevé que en un futuro cercano la mitad de las mujeres y un tercio de los hombres sufran alguna enfermedad neurológica como ictus, demencia o parkinsonismo.

El Hospital Donostia atiende, cada año, más de 600 casos de ictus en Gipuzkoa.

El encuentro será el próximo lunes, día 10, a las 19:30 en la sede de AERGI con aforo reducido por la pandemia y además podrá seguirse también de forma online a través de la página web de la asociación: www.aergi.es.

Un año más el ciclo Aula Abierta de AERGI reunirá a expertos/as del mundo de la salud y las adicciones para fomentar el conocimiento. Ahora que empieza el nuevo año y todos nos marcamos el objetivo de ponernos en forma, desde el Aula Abierta de AERGI vamos a hacer protagonista al ejercicio físico como arma eficaz contra las enfermedades neurológicas. Aitor Martín, fisioterapeuta y Master en Neurociencias impartirá la primera charla de 2022 enfocada en este tema.

Una población muy envejecida

Aitor explica que “actualmente la población alcanza una esperanza de vida muy alta y, aunque el coronavirus la haya reducido, en cuanto pase la pandemia, seguirá aumentando y lo hará cada vez más debido a los avances en medicina. El hecho de que vivamos cada vez más años hace que aumente el riesgo de padecer una de las más de 600 enfermedades neurológicas a las que estamos expuestos”.

De hecho, los datos son aplastantes, se prevé que en un futuro cercano la mitad de las mujeres y un tercio de los hombres sufran alguna enfermedad neurológica como ictus, demencia o parkinsonismo. Trabajar ya en su prevención es algo que se debe tener muy en cuenta.

Cada vez más ictus

El Hospital Donostia atiende, cada año, más de 600 casos de ictus en Gipuzkoa. Hoy día, la supervivencia tras este tipo de sucesos es cada vez mayor debido a los avances científicos en el diagnóstico, tratamiento y prevención de estas patologías. A Aitor Martín lo que más le preocupa es la calidad de vida con la que viven las personas con enfermedades o lesiones en el sistema nervioso, y



es ahí donde el ejercicio físico puede jugar un papel importante tanto en la prevención, como en el tratamiento de las mismas.

Hacer ejercicio toda la vida

El ejercicio físico debe acompañar a las personas durante toda la vida. Se ha demostrado que cuanto más se mantenga el ejercicio en el tiempo, más efectivo será para prevenir la aparición de este tipo de enfermedades, teniendo influencia en la calidad de vida de las personas mayores. Al padecer un ictus, por ejemplo, la reserva fisiológica de una persona que haya hecho ejercicio físico toda su vida será mayor frente a la que no lo ha hecho.

Aitor Martín recomienda combinar entrenamiento de resistencia (aeróbico), de fuerza y de equilibrio. *“Hace unos años sería imposible pensar en una persona de 80 años realizando ejercicios ‘de gimnasio’ con unas mancuernas. Sin embargo, la ciencia actualmente avala ese tipo de intervención en las personas de edad avanzada, eso sí, siempre pautada por personal especializado”.*

Eficaz frente a la depresión

En este periodo pandémico en el que la sociedad está resentida psicológicamente, y en el que se estima una prevalencia elevada de personas con problemas de salud mental, el ejercicio físico podría ser de ayuda, una vez más como prevención o tratamiento. En el caso de la depresión, la realización de actividad física podría prevenir su aparición en algunos casos, pero también ser eficaz en las personas que ya la padecen, mejorando así estos cuadros junto con otro tipo de intervenciones principalmente farmacológicas. Lo mismo ocurre frente a las adicciones.

Empezar ya a hacer ejercicio

Aitor anima a que no dejemos pasar más tiempo y nos pongamos cuanto antes a realizar ejercicio. En cuanto a la actividad más recomendable, lo más importante es que se trata de una actividad que guste a la persona, ya que será lo que proporcionará una mayor adherencia. Existen muchas posibilidades para todo tipo de personas, y lo más indicado es ir probando hasta dar con la que más encaje a cada uno/a.

Acerca de Aitor Martín

Aitor Martín es Fisioterapeuta y Master en Neurociencias. Responsable de Aplicaciones Clínicas en Fesia Technology, Director Asistencial en Fesia Clinic, Profesor Asociado en el Departamento de Fisiología de la UPV/EHU e investigador predoctoral en el Departamento de Neurociencias de la UPV/EHU.



Charla: **EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENIR ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS**

Día: Lunes, 10 de enero

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERG, Antxota Kalea, 2 (Lasarte-Oria) y en www.aergi.es

Contacto de prensa

Para ampliar información pueden dirigirse a: prensa@comunicamelo.es o al teléfono 609491422 (Martín).