

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Prescripción de ejercicio físico en obesidad y síndrome metabólico: de la fisiopatología a la práctica clínica personalizada

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Francisco J. Amaro Gahete. Profesor Titular. Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. Granada.

José Manuel García Almeida. Facultativo especialista de área en Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.

Beatriz Fernández Medina. Facultativo especialista de área en Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.

Javier Butragueño Revenga. Dr. en Ciencias de la actividad física y deporte. Obesity Management School. Coordinador de Grupo de Ejercicio y Obesidad de SEEDO. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid.

¿Por qué es importante el ejercicio?

El ejercicio físico es una de las herramientas más importantes para mejorar tu salud si tienes obesidad o síndrome metabólico.

No sirve solo para perder peso. También ayuda a:

- Mejorar el control del azúcar en sangre
- Reducir el riesgo cardiovascular
- Disminuir la grasa abdominal
- Aumentar la energía y la capacidad para moverte
- Mejorar el estado de ánimo y el descanso
- Mantener la masa muscular

Aunque el peso no cambie mucho, tu salud puede mejorar significativamente.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Como objetivo general:

- Intenta moverte **al menos 4–5 días a la semana**
- Realiza ejercicio durante **30–45 minutos al día**

Si estás empezando:

- Puedes comenzar con **10–15 minutos al día**
- Ir aumentando poco a poco

Lo importante es empezar y ser constante.

¿Qué tipo de ejercicio es mejor?

Lo ideal es combinar dos tipos:

- **Ejercicio aeróbico (para el corazón)**

Ejemplos:

- Caminar
- Bicicleta
- Nadar
- Bailar

Hazlo a un ritmo en el que puedas hablar, pero no cantar fácilmente.

- **Ejercicio de fuerza (muy importante)**

Ejemplos:

- Levantar pesas
- Ejercicios con el propio peso (sentadillas, flexiones)
- Bandas elásticas

Recomendado **2–3 días por semana**

Ayuda a:

- Mantener músculo
- Mejorar la fuerza
- Evitar perder masa muscular al bajar de peso

Recursos prácticos para pacientes: [ejercicios guiados SERMEF](#)

¿Cómo empiezo si llevo tiempo sin hacer ejercicio?

- Empieza de forma sencilla:
 - Camina a un ritmo cómodo
 - Divide el ejercicio en varios momentos del día si lo necesitas
 - Evita empezar demasiado fuerte
- Regla fundamental: mejor poco y constante que mucho y abandonar

¿Cómo sé si lo estoy haciendo bien?

Vas por buen camino si:

- Te cansas, pero puedes seguir
- Cada vez te cuesta menos el mismo esfuerzo
- Te sientes con más energía
- Mejora tu capacidad para moverte

¿Cuándo debo consultar?

Consulta con tu profesional sanitario si:

- Tienes dolor en el pecho
- Mareos o sensación de desmayo
- Falta de aire importante
- Dolor intenso en articulaciones

Consejos para mantener el hábito

- Elige actividades que te gusten
- Busca compañía si te ayuda
- Fija objetivos pequeños y realistas
- Registra tu actividad
- No te desanimes si un día fallas

La constancia es más importante que la intensidad.

**El ejercicio es un tratamiento para tu salud.
No necesitas hacerlo perfecto, solo empezar y mantenerlo en el tiempo.**

Más información

- <https://www.seen.es/portal/informacion-pacientes/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/physical-activity-guidelines/
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>