

**Alberto Sacristán,  
médico de familia y responsable del área de Servicios  
Sanitarios y Actividad Física Saludable del  
Foro GanaSalud**

## **“Vencer la pereza a caminar forma parte del trabajo de los médicos”**

Alberto Sacristán es médico de familia en un centro de atención primaria pegado al Retiro madrileño. Aquí es donde predica con el ejemplo desde hace años. Martes y jueves, haga un sol de justicia, llueva o nieve, sale a caminar por el parque con un nutrido grupo de pacientes. Esa práctica no es sino el reflejo de la teoría. Como responsable del área de Servicios Sanitarios y Actividad Física Saludable del **Foro GanaSalud**, organismo público creado para “poner en marcha” a la población y referente científico mundial en materia de actividad física y salud, el doctor Sacristán lo tiene muy claro: “Caminar un mínimo es la forma más sencilla y barata de estar en forma, pero todo el mundo tiene excusas para no hacerlo: vencer esa pereza dando estímulos también forma parte de mi trabajo”.

***El último “Informe sobre la salud en el mundo” de la OMS asusta al más pintado: en 2020 un 73% de las defunciones y un 60% de las enfermedades estarán asociadas a dolencias cuyo principal factor de riesgo es la inactividad física... Y aún así, la mayor parte de los españoles no somos capaces de salir a caminar media hora al día.***

Esa media hora es el punto de corte donde una persona adulta experimenta un beneficio para su salud. Para niños y adolescentes, la recomendación es hacer ejercicio al menos 60 minutos al día. Estos tiempos de ejercicio se suman a los pasos que una persona da a lo largo del día por su actividad habitual y, en total, deben aproximarse a los 10.000 pasos diarios. En principio, caminar es una actividad accesible a todo el mundo y que no supone pagar una cuota mensual. Pero implica un esfuerzo personal. Por eso a la hora de superar la pereza es donde en mi consulta he tenido que oír miles de excusas: que si no tengo tiempo, que si es aburrido, que si no tengo con quién ir... El planteamiento de *Camina conmigo*, como el de las caminatas del Retiro o la filosofía del Foro GanaSalud, es darte estímulos para que lleves ese ritmo de vida saludable. ¡Yo mismo hago usar un podómetro a mis padres para que tengan un estímulo para caminar!

***Y, además, así los tiene controlados...***

Claro. De hecho, si pudiera recetar un aparato así lo haría. Si vas a ver a veinte médicos con un problema de colesterol, todos te diremos lo mismo: que sigas una dieta y que hagas ejercicio. A partir de ahí, todo depende de ti. Cuando vuelves a la consulta, yo, como médico, sé si está mejor o si se ha tomado sus



Alberto Sacristán,  
médico de familia



medicinas, pero no tengo ninguna herramienta que me permita saber qué actividad física has hecho, ni cuántas veces al día, ni con qué intensidad... Para mí trabajar con gráficos que son una fiel fotografía de tu ejercicio diario como los de *Camina conmigo* sería ideal para orientar a un paciente sobre cómo va, si está haciendo ejercicio suficiente, marcarle objetivos claros, invitarle a que continúe caminando...

### ***¿Nos falta cultura de caminar?***

En muchas ocasiones, no somos conscientes de cuándo estamos haciendo un ejercicio de provecho. Lo que no conlleve gasto energético no es actividad física. Hay gente que te dice que anda mucho y, en realidad, no hace casi nada. El ejemplo más habitual es el del ama de casa. Se pasa todo el día haciendo tareas y cuando, por fin, consigue sentarse está agotada. Sin embargo, probablemente habrá hecho actividad física que no tiene beneficios para su salud. Para que caminar sea una actividad física saludable debemos hacerlo a un ritmo adecuado durante no menos de diez minutos. Por eso, creo que es importante tener algún tipo de herramienta que te ayude a ser consciente de tu actividad. De hecho, una de las cosas que más me gustan del software es cómo evalúa contigo lo que has hecho a lo largo del día: cuándo y cómo realizas una actividad saludable, si te estás comportando mejor o peor que antes, una comparación con lo que hace tu familia o tus amigos...

### ***¿Y cómo valora el lado social del software: las comparaciones con la actividad de tu familia o amigos, los rankings mundiales o los retos?***

Es idéntico a lo que yo hago cuando invito a caminar a mis pacientes por el parque del Retiro. Creo que la forma más efectiva para incentivar a realizar un ejercicio es hacerlo acompañado.

#### **Datos de contacto:**

##### **Foro GanaSalud**

Juan Ignacio Sánchez Martínez  
Delegado de medios de comunicación  
Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid  
912 767 087  
[jignacio.sanchez.martinez@madrid.org](mailto:jignacio.sanchez.martinez@madrid.org)

##### **Nintendo Ibérica**

Cristina Pérez Olmos  
917 886 463  
[cristina.perez@nintendo.es](mailto:cristina.perez@nintendo.es)

#### **Sobre el Foro GanaSalud**

El Foro GanaSalud es un punto de encuentro entre los profesionales de la medicina y el deporte que pretende convertirse en un Puente de comunicación y acción entre los distintos ámbitos y contextos involucrados en la Promoción de la Actividad Física y la Salud Pública. Nacido en 2008, este foro, cuyos estudios, resultados y noticias se publican en la página web [www.foroganasalud.es](http://www.foroganasalud.es), aporta información clara, actualizada y rigurosa sobre la modificación del estilo de vida sedentario de la población, generando contenidos divulgativos y publicando los resultados de las diferentes acciones llevadas a cabo. Tras un año de funcionamiento, los miembros del Comité Asesor Internacional y del Comité Científico del Foro GanaSalud, se reúnen en Madrid para evaluar los resultados del proyecto y plantear acciones concretas y las líneas de futuro. Es, en resumen, un evento fundamental en el desarrollo, crecimiento y consolidación de este proyecto.