

SEMG y SEMED firman un acuerdo para fomentar el ejercicio desde la consulta como herramienta terapéutica

- **La prescripción de ejercicio en consulta está cobrando cada vez más relevancia dentro de la práctica clínica. La creación por parte de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) de guías y protocolos basados en evidencia científica permitirá que los profesionales sanitarios integren de manera efectiva el ejercicio como parte del tratamiento de sus pacientes, contribuyendo a mejorar su salud y calidad de vida.**

Madrid, 3 de abril de 2025 – La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) continúa fortaleciendo sus alianzas con otras sociedades científicas. Su último acuerdo ha sido firmado con la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), con el objetivo de desarrollar iniciativas conjuntas en el ámbito de la prescripción de ejercicio físico en consulta, entre otros proyectos.

La presidenta de la SEMG, la doctora Pilar Rodríguez Ledo, y el doctor Fernando Jiménez, responsable del Grupo de Medicina Deportiva de la SEMG, se reunieron recientemente con el presidente de SEMED, el doctor Miguel Enrique del Valle Soto, y otros miembros de la Junta Directiva de esta sociedad para definir los primeros proyectos conjuntos.

Uno de los principales resultados de esta colaboración será la elaboración de un consenso sobre la prescripción breve de ejercicio físico en consulta. Este documento proporcionará a médicos de familia y otros especialistas guías basadas en evidencia para recomendar actividad física a sus pacientes. Inicialmente, las recomendaciones estarán dirigidas a la población sana, promoviendo hábitos de vida saludables. Posteriormente, se ampliarán para abordar necesidades específicas de pacientes crónicos con patologías como osteoporosis, artrosis y enfermedades cardiovasculares.

La prescripción de ejercicio en consulta está cobrando cada vez más relevancia dentro de la práctica clínica. La creación de guías y protocolos basados en evidencia científica permitirá que los profesionales sanitarios integren de manera efectiva el ejercicio como parte del tratamiento de sus pacientes, contribuyendo a mejorar su salud y calidad de vida.

Para la elaboración de estos consensos y otros proyectos futuros, se establecerá un grupo de trabajo multidisciplinar con expertos de ambas sociedades. Los documentos resultantes quieren ser presentados en eventos clave como el 31º Congreso Nacional de Medicina General y de Familia (Las Palmas de Gran Canaria, 12-14 de junio), el XI Foro de Formación en Diabetes y IX Jornada Cardiovascular (Toledo, 26-27 de septiembre) y el 20º Congreso Internacional de SEMED (Bilbao, 27-29 de noviembre de 2025).

Según la doctora Pilar Rodríguez Ledo, presidenta de la SEMG, “la prescripción de ejercicio físico debe ser personalizada y ajustarse tanto a las características del paciente como al contexto real de nuestras consultas. En atención primaria, donde el tiempo y los recursos son

limitados, el consejo breve se convierte en una herramienta clave: es eficaz, viable y basada en evidencia científica. Apostamos por ofrecer a los profesionales recomendaciones prácticas y adaptadas a la realidad del día a día, que les permitan incorporar el ejercicio como parte esencial del abordaje integral de la salud”.

Por su parte, el presidente de SEMED, el doctor Miguel Enrique del Valle Soto, destacó que “este acuerdo con SEMG representa una oportunidad estratégica para acercar el conocimiento en medicina del deporte a la atención primaria, el nivel asistencial más cercano a la población. El consejo breve de ejercicio físico, bien estructurado y con base científica, puede tener un impacto enorme en la prevención y el tratamiento de múltiples patologías. Nuestra misión es contribuir a que los profesionales sanitarios dispongan de herramientas claras, sencillas y efectivas que les permitan integrar el ejercicio físico como una intervención terapéutica más en la consulta”.

El ejercicio físico como herramienta terapéutica

Esta iniciativa responde a la creciente importancia de la actividad física como herramienta terapéutica, consolidando la prescripción de ejercicio como un pilar fundamental en la atención médica moderna. Numerosos estudios científicos han demostrado los beneficios del ejercicio en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global y se asocia con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis, y algunos tipos de cáncer, como el de mama y colon. La OMS recomienda al menos 150-300 minutos de actividad física moderada o 75-150 minutos de actividad intensa a la semana para adultos, lo que reduce significativamente el riesgo de estas patologías.

En el ámbito de las enfermedades cardiovasculares, un metaanálisis publicado en el *Journal of the American Medical Association* (JAMA) concluyó que la actividad física regular disminuye la mortalidad por estas patologías en un 35% y reduce el riesgo de hipertensión arterial en un 30%. Además, estudios en pacientes con insuficiencia cardíaca han demostrado que el ejercicio supervisado mejora la capacidad funcional y la calidad de vida.

Para patologías musculoesqueléticas como la artrosis y la osteoporosis, el ejercicio es clave. Estudios en la revista *Osteoarthritis and Cartilage* han evidenciado que el entrenamiento de fuerza y el ejercicio aeróbico reducen el dolor y mejoran la funcionalidad en pacientes con artrosis de rodilla y cadera. Además, el ejercicio con carga mecánica es fundamental en la prevención de la osteoporosis, al mejorar la densidad mineral ósea y reducir el riesgo de fracturas.

Esta colaboración entre SEMG y SEMED refuerza la necesidad de unir conocimientos y esfuerzos para avanzar en la promoción de estilos de vida saludables, situando la prescripción de ejercicio físico como un verdadero determinante de salud desde todos los niveles del sistema sanitario.

REFERENCIAS:

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., et al. (2015). *Leisure Time Physical Activity and Mortality: A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship*. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>

Mandsager, K., Harb, S., Cremer, P., et al. (2018). *Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing*. *JAMA Network Open*, 1(6), e183605. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.3605>

Fransen, M., McConnell, S. (2009). *Exercise for osteoarthritis of the knee*. *Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004376.pub2>

Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., et al. (2011). *Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women*. *Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 7*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000333.pub2>

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es