



## NOTA DE PRENSA

---

Dirigido a: SR. REDACTOR JEFE / SR. JEFE SECCIÓN DE DEPORTES

---

Zaragoza, 26 de julio de 2023

### **Comunicado sobre la información “El sabio del corazón: Hacer deporte de manera intensa es comprar papeletas para un infarto”**

Transcurrido ya el tiempo suficiente para responder desapasionadamente a la información publicada en un medio de difusión de gran repercusión social titulada “**El sabio del corazón: Hacer deporte de manera intensa es comprar papeletas para un infarto**”, la Sociedad Española de Medicina del Deporte entiende que los comentarios que aparecen en la información de prensa carecen del necesario rigor, no sólo científico, sino conceptual por lo que deben ser valorados en el contexto de una entrevista coloquial.

No obstante, dado que la frase **hacer deporte de manera intensa es comprar papeletas para un infarto** se encuentra entrecomillada, se entiende que ha sido manifestada expresamente por el facultativo catalogado como el sabio del corazón.

Dada la trascendencia pública de la información y que afecta a una enorme parte de la población que vive en España, la Sociedad Española de Medicina del Deporte considera imprescindible poner en conocimiento de la opinión pública las siguientes consideraciones:

1. El deporte es un amplio concepto que engloba muchas manifestaciones y que carece de características de bondad y maldad, aunque en términos generales, extendidos, documentados y con indudable evidencia científica, la práctica deportiva se considera extraordinariamente positiva y beneficiosa para la salud.
2. Presentar un titular de prensa en un medio de gran repercusión indicando que practicar deporte, incluso de manera intensa, es comprar papeletas para un infarto o un síncope, no sólo es una enorme e inaceptable irresponsabilidad, sino que demuestra un profundo desconocimiento del deporte, de la fisiología del ejercicio, de la fisiopatología cardiovascular relacionada con el esfuerzo y de los medios de prevención de la enfermedad cardiovascular.
3. Recomendar caminar 45 minutos diarios es reflejo del poco conocimiento e interés del autor sobre las recomendaciones de ejercicio físico para la población que están perfectamente establecidos con criterios de evidencia científica y recomendadas por organismos del máximo nivel como la Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea y sociedades científicas de ámbito en el deporte y el ejercicio físico.

../..

PÁGINA WEB DE INTERNET: <http://www.femede.es>

Más INFORMACIÓN: Sociedad Española de Medicina del Deporte. C/ Cánovas nº 7, bajo.  
50004 Zaragoza

Tel: 976 02 45 09. Correo electrónico: femede@femede.es

4. La información referida tiene el efecto de desanimar a muchas personas que se beneficiarían del deporte como medio de prevención de muchas enfermedades, entre ellas muchas de las que provocan infarto y síncope, privándoles de una herramienta preventiva de primer nivel.

5. La realización de deporte, como una de las formas de realización de actividad física, incluso en intensidades importantes, es una recomendación de primer orden para la prevención de una gran cantidad de enfermedades, pero también en el contexto de tratamiento de muchas patologías.

6. En el caso de personas con patologías, en este caso de pacientes cardiovasculares, no se puede hacer una recomendación genérica, simple y carente del mínimo rigor, como es “caminar 45 minutos diarios”. Los pacientes con determinados tipos de patologías, como los que tienen riesgo de sufrir un infarto o un síncope, y otros problemas importantes, deben ser valorados de forma individual, por un médico especialista en el tema, preferentemente el especialista en Medicina del Deporte, quien de acuerdo con la valoración funcional del paciente y de acuerdo con sus propias circunstancias, prescribirá la actividad física, incluido deporte, más adecuada para ese paciente evitando los posibles riesgos y magnificando los efectos beneficiosos que tendrá esa actividad física específica para cada paciente particular.

7. La evidencia científica actual, demuestra la utilidad del ejercicio físico de intensidad moderada e intensa, en la prevención y tratamiento complementario de muchas enfermedades, siempre bajo la adecuada supervisión médica. En las recomendaciones de ejercicio, la intensidad es uno más de los factores a considerar además del tipo de ejercicio o deporte, la duración, la periodicidad y la combinación de tipos de ejercicio, individualizando el programa en cada persona o paciente.

8. La Sociedad Española de Medicina del Deporte hace una encarecida recomendación a la población para que practique actividad física y deportiva siguiendo las recomendaciones y criterios de seguridad adecuados y que consulten con médicos especialistas en la utilización del ejercicio físico para la salud.

Sociedad Española de Medicina del Deporte  
(SEMED)

**PÁGINA WEB DE INTERNET:** <http://www.femede.es>

**Más INFORMACIÓN:** Sociedad Española de Medicina del Deporte. C/ Cánovas nº 7, bajo.  
50004 Zaragoza

Tel: 976 02 45 09. Correo electrónico: femede@femede.es