

UN FARO ENTRE LA NIEBLA A BEACON IN THE FOG

José Luis Terreros
Blanco

Subdirector General
de Deporte y Salud
Consejo Superior
de Deportes

El ámbito tradicional de la medicina del deporte española se ha situado en la atención y el apoyo a los practicantes de deporte, competitivo o de tiempo libre. Causas estructurales, tanto de la Sanidad como del Deporte españoles, han dejado al margen el enfoque preventivo y terapéutico de la actividad física y del deporte y ello ha conllevado que nuestra medicina del deporte no haya entrado con la suficiente profundidad en una de las que debían de ser sus competencias naturales.

La relación entre la práctica de actividades físicas y la salud está hoy en día fuera de toda duda. La evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan ya más hacia el estudio de la naturaleza de las relaciones entre ambos elementos, que en determinar si estas relaciones existen. La Organización Mundial de la Salud¹ estima que la inactividad física es la causa de 1,9 millones de defunciones al año en el mundo y del 10% al 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y de aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica, siendo el 7º factor de mortalidad en los países desarrollados. Si no invertimos esta tendencia, en el año 2020 estas enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad.

El Eurobarómetro de 2009 sobre "Actividad Física y Deporte"² refleja cifras muy preocupantes en Europa, con un 39% de personas que no hacen deporte ni actividad física nunca. Ya en 2005, ante el avance del problema, la Comisión de las Comunidades Europeas publicó un Libro Verde "Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas"³. En 2007 llegó el Libro Blanco "Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación,

el sobrepeso y la obesidad"⁴ y poco después el Libro Blanco "Sobre el Deporte"⁵ que se acompañó, para su puesta en marcha práctica, del Plan de Acción "Pierre de Coubertin"⁶. Siguiendo ese Plan de Acción, el Grupo de Trabajo "Deporte y Salud" de la Unión Europea (UE) redactó las "Directrices de Actividad Física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud"⁷, como un documento de partida dirigido a los responsables de poner en marchas políticas deportivas y de salud.

La entrada en vigor del tratado de Lisboa confirió a la UE competencias sobre el deporte, esta entrada en vigor coincidió con la Presidencia Española de la UE, en el primer semestre de 2010. Durante las reuniones de ministros y de directores del deporte de la UE en Madrid y Barcelona, tuvimos la oportunidad de escuchar directamente los intereses prioritarios de los estados miembro y comprobar como la actividad física para la salud era de interés prioritario en todos los casos. De este modo en el Plan de Trabajo de la UE 2011-2014⁸ se establecen las áreas de trabajo, entre ellas la de Deporte, Salud y Participación, que deben marcar las acciones futuras de la Comisión Europea y del Consejo de Europa.

El Eurobarómetro de 2009 marca dos zonas geográficas de especial incidencia del sedentarismo, la primera sería la de los países del este, la segunda zona caliente en inactividad física corresponde a los países del arco mediterráneo (Portugal, España, Italia, Grecia). Aunque la reciente "Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010"⁹ muestra un aumento de práctica deportiva respecto a 2005, todavía queda mucho por hacer, especialmente si tenemos en cuenta que la "Encuesta Nacional de Salud"¹⁰ relaciona un 7% del total de las muertes en España directa-

mente con la inactividad. Respecto a la actividad física y la salud de la población venidera, debemos reflexionar sobre el hecho de que un 35% de la población escolar española se consideraría sedentaria (49% a partir de los 16 años y llegando a un 67% en las chicas), tal y como nos muestra el estudio el "Los Hábitos Deportivos de la Población Escolar en España" que hemos llevado a cabo en el Consejo Superior de Deportes en 2011¹¹.

El deporte español ha experimentado un notable progreso en todos los aspectos en las tres últimas décadas, en las que democratización, descentralización, desarrollo económico y proyección internacional han sido los ejes fundamentales. Durante este periodo España se ha convertido en un referente deportivo mundial y el deporte español ocupa hoy, en resultados deportivos internacionales, un puesto coherente con nuestro peso económico y cultural en el exterior. Somos candidatos o tenemos atribuidos numerosos grandes acontecimientos deportivos y los deportistas y equipos españoles ocupan posiciones relevantes en el contexto internacional, por lo que ahora estamos entre los 12 primeros lugares de todas las clasificaciones de potencias deportivas mundiales; sin embargo nos encontramos con un nivel de práctica de actividad física en la población bajo, insuficiente e inferior a la mayoría del resto de los países desarrollados.

Así se nos presenta un panorama que, a corto y medio plazo, nos obliga a desarrollar, adaptar y complementar las Directrices de Actividad Física de la UE trasladando recomendaciones y objetivos a acciones, proyectos y medidas susceptibles de ser llevados a cabo tanto desde las entidades públicas responsables del deporte, como por el resto de los agentes deportivos del sector privado y las autoridades de otros sectores relacionados como sanidad y educación. Así nace el "Plan A+D para la Actividad Física y el Deporte"¹² como un instrumento de difusión y aplicación de las políticas europeas e internacionales sobre promoción de la actividad física y el deporte.

Uno de los programas del Plan se dedica íntegramente a la promoción de la actividad física en el ámbito sanitario, con el objetivo de conseguir que la prevención primaria y secundaria de las patologías ligadas al sedentarismo sea una práctica habitual de la sanidad española a través de la prescripción de actividad física. Un cambio tan radical de enfoque solo se puede conseguir a través de una estrategia clara de liderazgo y colaboración con nuestro

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con las comunidades autónomas y las entidades locales y con las empresas privadas proveedoras de servicios de salud.

Desde la puesta en marcha de Plan A+D en noviembre de 2010, estamos realizando un profundo trabajo de implementación, que se inicia con por la firma de un convenio de colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, convenio que nos está permitiendo una acción coordinada en busca de objetivos comunes; y que continua con una colaboración muy directa con comunidades autónomas que están desarrollando sus planes y acciones en este ámbito, y con entidades locales y empresas.

No debemos olvidar que en este camino estamos obligados a mantener un estrecho contacto con los actores de los mundos deportivo y sanitario y que queremos oír la voz, para tenerla en cuenta, de federaciones y asociaciones deportivas, colegios profesionales, sociedades científicas, asociaciones profesionales; a la vez que nos debemos dejar guiar por expertos contrastados en las distintas materias. Entre estos actores no podemos dejar de resaltar aquí el papel de FE-MEDE como una de las asociaciones más activas y uno de nuestros colaboradores más directos y leales, vaya aquí nuestro agradecimiento a la Federación.

Nos damos cuenta de que el desarrollo de nuestras acciones al seguir esa estrategia colaborativa es más lento de lo que a todos nos gustaría, a nosotros también; pero a la vez es el modo de sentar unas bases sólidas y de futuro.

Creemos que a medio plazo mejoraremos la eficacia y eficiencia en nuestra sanidad y que, a largo plazo, aumentará la salud y la calidad de vida de nuestros conciudadanos, y que todo ello contribuirá a abrir nuevos horizontes en la medicina del deporte española al recuperar una de sus competencias naturales. Se trata de una carrera de larga distancia en la que debemos mantener un impulso medido y constante, y en la que os pedimos vuestra ayuda y comprensión. Estamos seguros de que entre todos vamos a asegurar que la medicina del deporte tenga un horizonte positivo, un faro entre la niebla en que la situación general nos tiene. Os queremos animar a todos y agradecer de antemano la ayuda y la comprensión que os estamos pidiendo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 – Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana. http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf
2. Eurobarometer 72.3. “ Sport and Physical Activity”. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf
3. Libro Verde “Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas”. <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion4libroverde.pdf>
4. Libro Blanco “Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”. <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion8libroblanco.pdf>
5. Libro Blanco “Sobre el Deporte”. http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_es.pdf
6. Action Plan “Pierre de Coubertin” http://ec.europa.eu/sport/documents/sec934_en.pdf
7. Directrices de Actividad Física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/Directrices-Actividad-Fisica-UE-web.pdf>
8. Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States, meeting within the Council, on a European Union Work Plan for Sport for 2011-2014. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:162:0001:0005:EN:PDF>
9. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/noticias/DOSSIER-ENCUESTA.pdf>
10. Encuesta Nacional de Salud de España 2006. <http://www.msps.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>
11. Los Hábitos Deportivos de la Población Escolar en España. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
12. Plan A+D para la Actividad Física y el Deporte. <http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/libro-plan-a%2Bd.pdf>