



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 12, NÚMERO 2, La Habana, mayo-agosto, 2017

Editorial

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MEDICINA NATURAL Y TRADICIONAL

Por Dr. Anisio Mariano León Lobeck anisio.leon@infomed.sld.cu

El desarrollo vertiginoso de la ciencia y la técnica durante el siglo XX tuvo un marcado impacto sobre los estilos de vida de la población. Aun cuando este fenómeno se hace más evidente en las naciones desarrolladas, se manifiesta también en las grandes urbes de los países en vías de desarrollo. La automatización de la actividad productiva en todos los sectores de la vida conduce a mejorar el rendimiento y reducir en gran medida el esfuerzo humano, pero el cambio en los *modos de vida* favorece *estilos de vida cada vez más sedentarios y marcados por el estrés*. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

En las grandes ciudades de crecimiento rápido en desarrollo, la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En el año 2010, la Organización Mundial de la Salud estimó que 3,2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a "*inactividad física*", convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a la mortalidad. Se ha afirmado que las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el *mayor problema de salud pública* en la mayoría de los países del mundo y por ello se necesitan con urgencia medidas eficaces para mejorar la actividad física y la calidad de vida, recomendándose programas y orientaciones a los estados miembros en asamblea general considerando la actividad física.

Los estudios realizados señalan que una *actividad física adecuada* conlleva a una *reducción del riesgo de mortalidad de un 30%*.

Por otra parte, los avances tecnológicos en las Ciencias Médicas han contribuido al incremento de la esperanza de vida en la población, a partir del surgimiento de novedosos medios diagnósticos y alternativas de tratamiento más eficaces.

Desde hace años, comandados por el INDER (Inst. Nacional de Deportes y Recreación), el IMD (Inst. de Medicina del Deporte) y el MINSAP han luchado contra el sedentarismo en espacios abiertos y cerrados para la práctica deportiva así como en escuelas, centros de trabajo y deportivos para toda la población incluyendo áreas de policlínicos, hospitales y en las montañas. Junto a ellos han surgido en los últimos años exitosas *prácticas tradicionales* como el *Yoga, Taijiquan, Qigong, Liangong* y otros; sus resultados se han reportado como excelentes en las enfermedades osteomioarticulares, asma, cáncer y otras incluidas cardiorrespiratorias como hipertensión arterial y/o insuficiencias cardíacas muy severas donde se evidenció la mejoría de la calidad de vida por el Taijiquan.

En nuestra institución en el 2003 se fundó la Escuela de Ejercicios Tradicionales Asiáticos que con la cátedra virtual de Medicina Tradicional en el deporte avalada por la dirección del IMD, llevó a cabo el Proyecto de "*Actividad Física y Salud en Medicina Tradicional*" que usando indicadores internacionales de calidad de vida ejecutaron investigaciones de Qigong, Liangong, Ejercicios y Automasaje chinos, Yoga y otros ejercicios asiáticos, siempre basados en la evidencia para de manera objetiva y científica evaluar, controlar y aplicar en nuestras condiciones las experiencias de otros países. *Sus resultados todos han demostrado: elevar la calidad de vida, ahorrar o suprimir medicamentos, curar, prevenir y hacer desaparecer síntomas y/o enfermedades, siendo altamente aceptables y asimilables a la idiosincrasia de nuestra población.*

El concepto de *Actividad Física y Salud en Medicina Tradicional* no utilizado hasta ahora: comprende al conjunto de actividades físicas que basadas en la Medicina Natural y Tradicional, se programan sistemáticamente para luchar contra el sedentarismo, promover la salud, prevenir y combatir las enfermedades elevando la calidad de vida de la población.- Ellas comprenden un conjunto de técnicas para ser ejecutadas, en grupos o individuales, en el área o la casa, orientadas y/o dirigidas por el equipo de salud para su control y cumplimiento, guiadas para poder lograr los objetivos señalados.