



MENS SANA...

**Sonia Marquès
Camps**



EJERCICIO FÍSICO Y PROPÓSITO VITAL

La longevidad activa apuesta por mejorar el potencial físico, psicológico y emocional de las personas.

El médico rehabilitador Fernando Serrano, quien concibió en Menorca el programa de optimización funcional, impulsa ahora, desde su especialidad, el concepto emparejado de longevidad activa. El doctor Serrano, jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Quirónsalud Sur de Alcorcón, vuelve a referirse a una medicina basada en el principio hipocrático de que aquello que se ejercita se mantiene y lo que se deja desaparece. Recuerda que el movimiento favorece la oxigenación celular, ayuda a combatir el estrés oxidativo y previene la fragilidad, en una medicina en la que los pacientes son parte activa.

Lo hace tras el éxito de la optimización funcional durante la covid, con la integración del ejercicio físico como herramienta médica esencial para ayudar a la recuperación de los pacientes ingresados y reducir las complicaciones y las estancias hospitalarias.

❖ **EL EJERCICIO FÍSICO** se convierte aquí en una rutina terapéutica y preventiva para mejorar el potencial físico, psicológico y emocional de las personas. Y, precisamente, la clave del concepto reside en que va más allá del ejercicio físico y busca la motivación y los estímulos que mueven a las personas.

La propuesta pretende ser una alternativa a un sistema sanitario colapsado, con listas de espera que se extienden también a la medicina privada, en un contexto demográfico marcado por el envejecimiento de la población. Frente a un



mos mucho, con un uso cada vez mayor del análisis de datos y la incorporación de tecnología, pero avanzamos poco, sentencia este especialista en rehabilitación, desde su apuesta por una medicina humanística y equipos multidisciplinares bien formados en esta línea, con profesionales capaces de transmitir a los pacientes la importancia de seguir siendo activos en la sociedad.

❖ LAS PERSONAS

MAYORES de 65 años representan más del 20 por ciento de la población, con el coste que supone, tanto en el ámbito individual como en el colectivo, reconocerse como sujetos pasivos.

El ejercicio físico, practica-

do desde el enfoque de la longevidad activa, permite fortalecer a las personas para que puedan mantener su propósito vital y para que puedan llevarlo a cabo, explica. De hecho, añade, cuando perdemos nuestro sentido vital pueden aparecer problemas de salud mental, etcétera.

Desde su conocimiento, propone programas de entrenamiento que tengan en cuenta la dimensión física, el fortalecimiento de la salud cognitiva, la dimensión psicológica y el equilibrio emocional. Hacer ejercicio físico sin el propósito de seguir persiguiendo nuestros objetivos vitales, o después de haberlos perdido, no resulta igual de estimulante, está claro, ni tendría el mismo sentido.



La clave del concepto reside en que va más allá del ejercicio físico y busca la motivación y los estímulos que mueven a las personas

modelo basado en pastillas o pruebas médicas, que no siempre son mágicas, este médico rehabilitador impulsa la tecnología más potente de la que dispone el ser humano, que es su motivación personal, la ilusión, el sentido vital o propósito. En el modelo asistencial actual, nos move-