

# La importancia de la actividad física

**T**uve el privilegio de llevar en la escuela clases de educación física varias veces por semana. Teníamos un entrenador, Herr Fischer, un alemán, serio y bueno, que nos enseñó muchas cosas positivas, entre ellas la disciplina, la importancia de practicar para mejorar y el ser persistentes. Además, era nuestro profesor de matemáticas. Él siempre decía que el deporte y las matemáticas exigían mucho sentido común y mucha práctica, y logró que todos gustáramos del deporte... y también de las matemáticas.

*Mens sana in corpore sano*, aquella frase del siglo I d.C. acuñada por el poeta romano Juvenal, siempre tendrá vigencia. En la actualidad, debemos de tenerla muy presente todos los días, más aún en el mundo moderno, donde se busca hacer las cosas fáciles empleando la tecnología. Nos movemos cada vez menos... y comemos cada vez más. Se crea un desbalance que, con matemáticas elementales, se puede comprender muy rápido. Hay tantas personas diabéticas, con problemas vasculares o circulatorios que reciben los consejos médicos para que suban escaleras, para que caminen e, inclusive, para que no usen el auto al ir a la casa del vecino. Ya ni nos paramos para cambiar el canal de televisión, ni para activar el aire acondicionado, ni para contestar el teléfono. Hasta pedimos a nuestros amigos que no nos llamen al teléfono fijo sino al que tiene inalámbrico o al celular. Se consumen menos calorías y el peso aumenta. Al final, no hay atajos, es una cuenta que tenemos que pagar..., a veces inclusive pasando horas cada mes en la sala de espera de una oficina médica.

La función del médico en la salud preventiva es básica y una responsabilidad ineludible. Debemos de inculcar a todos a moverse, en la casa, en la calle, en las oficinas subiendo escaleras, en los parques o en los gimnasios o centros deportivos. A todo nivel y en todas las instancias, tenemos que poner la voz de alerta y de alarma. Debemos de insistir en la importancia que tiene esto para el desarrollo general, en la salud pública y en la economía del país. Recordando a mi querido profesor de escuela: es el sentido común de la actividad física y las matemáticas. El bienestar individual que proporciona un cuerpo sano es tan valioso: da tranquilidad, felicidad y libera de preocupaciones.

Aún estamos a tiempo. Como médicos tenemos que difundir este mensaje para mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad, bajo el concepto de compartir para progresar.

Saludos amigos.



**Marco Villanueva-Meyer, MD**

[mvm@revistagalenus.com](mailto:mvm@revistagalenus.com)

