

# ACTIVIDAD FISICA Y TABACO

Podemos definir a la actividad física como cualquier movimiento corporal realizado por el sistema osteo-muscular que exige cambio de energía y brinda una experiencia personal que permite relacionarnos con el ambiente circundante. Esta abarca todas las áreas de conducta de la persona: física, psíquica y emocional.

El ejercicio es una variedad de actividad física, de tipo planificada, estructurada, repetida y con uno o varios objetivos que, en general, se relacionan con el mantenimiento o la mejora de las capacidades físicas que definen nuestra condición.

La actividad física está estrechamente relacionada con el concepto de salud. Es por ello que, cuando buscamos mejorar la calidad de vida, no sólo hacemos hincapié en adquirir hábitos positivos como la alimentación equilibrada y la actividad física, sino que buscamos alejarnos y rechazar conductas poco saludables como el sedentarismo, el consumo de alcohol o el tabaquismo.

La actividad física sistemática y planificada reduce el riesgo de contraer numerosas enfermedades y mejora la calidad de vida en general.

- Disminuye la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y reduce los valores o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial.

- Mejora el perfil lipídico sanguíneo, disminuyendo el riesgo de padecer las enfermedades relacionadas con el colesterol alto.
- Mejora la falta de aire frente a los esfuerzos.
- Colabora en el control del peso, utilizando las reservas grasas y mejorando el índice de masa corporal.
- Mejora y/o mantiene el rango articular.
- Estimula el depósito de calcio en los huesos mejorando el perfil óseo y disminuyendo así el riesgo de fracturas.
- Ayuda a mantener la fuerza y la resistencia.
- Mejora el descanso y la calidad del sueño.
- Disminuye el stress y promueve el bienestar psicológico, creando hábitos saludables y disminuyendo estados de ansiedad y/o depresión.

En cambio, la nicotina y el monóxido de carbono, dos de las sustancias más tóxicas que contiene el cigarrillo, al ser inhaladas generan efectos deletéreos para la salud.

Cuando se realiza ejercicio físico la demanda de oxígeno aumenta. En el pulmón sano la claudicación se produce, en general, sólo por la falta de entrenamiento. En el pulmón dañado por el tabaquismo existe limitación al flujo aéreo generando así falta de aire y poca

tolerancia al mismo.

El ejercicio ayuda a dejar de fumar. Es una herramienta eficaz, no farmacológica, coadyuvante en las estrategias para la deshabituación tabáquica, de bajo costo. Permite disminuir la ansiedad que provoca la abstinencia, refuerza la autoestima y la identificación positiva y mejora la adherencia al tratamiento cuando se realiza en forma grupal.

Es fundamental incorporar hábitos saludables. El ejercicio es uno de ellos. Sólo debemos conocer su impacto y el momento de su indicación. Con una adecuada y profesional evaluación del paciente, podemos delinear protocolos personalizados que lograrán mejorar la aptitud física, acercar a nuestros pacientes los beneficios de la actividad física y así mejorar la calidad de vida.

**Lic. Analía Resguardo**  
**Kinesióloga Fisiatra**  
**Prof. Educ. Física**

BIBLIOGRAFIA: 1-Avan Parez C: Prescribing Exercise in Tobacco Smoking Cessation Therapy. November 2009 Archivos de Bronconeumología Volumen45, Issue 11, Pages 556-560. 2-GiraldoBultrago G., y cols. Impacto del tabaquismo en el rendimiento físico 2009Rev Int Nal Enf Resp Mex Volumen14- Numero 4. 3- Giraldo Bultrago G y cols. Impacto del tabaquismo en el rendimiento físico 2003. Rev. Inst Nal Enf Resp Mex Volumen 14 N 4