



Estrategia de Vida Saludable

OINEZ BIZI 2007

Bilbao, a 4 de octubre de 2007

PALABRAS DEL CONSEJERO DE SANIDAD

El motivo que hoy nos reúne es el de invitarles a realizar actividad física "juntos" el proximo día 7 de octubre, en Bilbao, en la jornada *OINEZ BIZI* que, dentro de la *Estrategia de Vida Saludable*, ha organizado este Departamento de Sanidad.

Se trata de una iniciativa que parte del hecho incuestionable de que la *práctica regular de actividad física* es una medida idónea de protección frente al inicio, desarrollo y aparición de complicaciones por numerosas enfermedades crónicas y degenerativas. Diversos estudios epidemiológicos han mostrado de forma consistente la relación entre el nivel de actividad física y la reducción del riesgo de morbi-mortalidad por enfermedades coronarias, diabetes mellitus, cáncer de colón o hipertensión arterial.

Más concretamente, sabemos que:

- Las mujeres que hacen ejercicio o pasean habitualmente tienen en torno al 30% menos probabilidades de desarrollar enfermedad cardiovascular que el resto.
- El aumento de la actividad física moderada-vigorosa se asocia a una reducción de la mortalidad cardiovascular y a una reducción de la mortalidad por todas las causas, con un 23 % de menor riesgo de muerte que en las personas sedentarias.
- Previene y reduce la Hipertensión arterial.
- Previene y mejora el control de la Diabetes Mellitus tipo 2.
- Mejora el perfil lipídico, con aumento de HDL y contribuye al tratamiento de la obesidad.
- Mejora la función respiratoria.
- Ejerce una modesta protección contra el cáncer de mama, colon y próstata.
- Contribuye a abandonar el hábito tabáquico, dentro de los programas de deshabituación.
- En el anciano, puede retrasar o reducir el declinar mental, reduce la discapacidad para las actividades de la vida diaria y el riesgo de caídas.

- Un aumento significativo del tiempo de paseo tiene efectos positivos sobre el estado de salud autodeclarada, el bienestar o la calidad de vida

¿Y conociendo que la práctica regular de ejercicio físico aporta todos estos beneficios, en qué medida lo practicamos en nuestro entorno? Veamos algún dato:

El País Vasco, con un **40,5%** de población inactiva, seguido de Navarra, con un **47,1%**, fueron las Comunidades Autónomas con menos porcentaje de población sedentaria según la Encuesta de Salud del año 2003.

Pero este dato -muy positivo- no debe hacernos olvidar que, según señalan las encuestas de ámbito europeo (Eurostat), aún estamos lejos de alcanzar la cultura de vida activa que mantienen los países del norte de Europa. Finlandia tiene únicamente un **4%** de población sedentaria y Suecia un **7%**.

Por otra parte, si bien el sedentarismo venía reduciéndose desde finales de los años 80, en los últimos años se ha observado una tendencia a la estabilización e, incluso, al aumento, por lo que se hace necesario redoblar los esfuerzos de promover la práctica de ejercicio físico.

¿Y qué podemos hacer para disminuir el sedentarismo?

En primer lugar, ser conscientes de que conseguir este objetivo no es sólo tarea de quienes tienen responsabilidades públicas, sino de toda la sociedad, y que debemos participar individualmente con nuestro esfuerzo y también colectivamente.

A partir de ahí, la respuesta preventiva es el fomento de *buenos hábitos de vida*, hábitos de vida saludables, que es lo que pretendemos subrayar con esta II edición de *Oinez Bizi*.

A su vez, hay que adaptar el ritmo e intensidad de la actividad física a los diferentes tipos de personas, procurando responder a sus características psicológicas y a sus circunstancias vitales.

Pero lo que está claro es que caminar se ha definido como el ejercicio casi perfecto. Incluso caminar a una velocidad cómoda de 5 km/h, consume suficiente energía como para considerarse una actividad física de intensidad moderada. Comparado con muchos deportes y con otras actividades de tiempo libre, caminar es una forma de ejercicio popular, familiar, conveniente y sin ataduras, que puede incorporarse a la vida diaria y mantenerse hasta una avanzada edad. Se puede considerar también un medio de transporte sin emisiones de CO₂, que ha ido desapareciendo con el aumento del uso del automóvil. Hay por tanto importantes razones para animar a la ciudadanía a caminar más.

En ese sentido, quisiera resaltar la labor de las y los profesionales sanitarios y de las sociedades científicas: **SEMERGEN** (Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista), **SEMFYC** (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria), **EUSTEN** (Sociedad Vasca de Hipertensión), **OSATZEN** (Sociedad de Medicina Familiar y Comunitaria de Euskadi), en la promoción de la práctica de ejercicio físico. Esta tarea, cuya efectividad está soportada por evidencia científica sólida, se realiza en Osakidetza de una forma cada vez más estructurada y sistematizada en Atención Primaria, tal como nos indican las evaluaciones anuales que realizamos desde el Departamento de Sanidad.

Así, se ha producido un incremento de 49.009 consejos sobre realización de actividad física registrados en Atención primaria en 2006 respecto al año anterior, tras la puesta en marcha del Programa Oinez Bizi en Osakidetza, en el que un número elevado de profesionales, más de 500, participó durante los meses de mayo y junio 2006 en sesiones formativas sobre la importancia de este factor de riesgo.

Con el fin de seguir, en cualquier caso, promoviendo la actividad física, el próximo día 7 de octubre de 2007, organizamos en Bilbao la **II edición de OINEZ BIZI**, con la pretensión de repetir una fiesta social que, como recordarán, reunió a más de 5.000 personas el pasado 11 de junio de 2006.

Como entonces, el paseo comenzará en la Plaza Pío Baroja (Paseo de Uribitarte), transcurrirá por las dos márgenes de la ría y tendrá dos recorridos:

- **RECORRIDO "A"**: (5.000 pasos/ 3,5 km.) por Uribitarte, Pasarela del Padre Arrupe, Campo Volantín, etc...
- **RECORRIDO "B"**: (10.000 pasos/ 7 km.) por Uribitarte, Puente de Euskalduna, Campo Volantín, etc...

De esta manera, cada persona podrá adaptar su participación a sus circunstancias personales y hombres y mujeres de todas las edades podrán disfrutar de este encuentro en el que les invito a compartir una saludable marcha de 5.000 ó 10.000 pasos. Lo que cada uno quiera.

Gabriel M^a Inclán Iribar

CONSEJERO DE SANIDAD