

Ejercicio físico, salud y responsabilidad: claves para una práctica deportiva segura

Madrid, 26 de diciembre de 2025. Con motivo de la celebración de numerosas pruebas deportivas populares en todo el territorio nacional, especialmente en determinadas épocas del año con alta participación ciudadana, desde el Grupo de Trabajo de Salud y Deporte de la Organización Médica Colegial queremos trasladar a la población un mensaje claro y coherente con las estrategias de salud pública: la práctica regular de ejercicio físico constituye un pilar fundamental para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

La participación en actividades deportivas de mayor exigencia física debe realizarse desde la responsabilidad individual, especialmente en personas con factores de riesgo cardiovascular, enfermedades respiratorias crónicas, antecedentes familiares relevantes o tras periodos prolongados de inactividad. En estos casos, solicitar asesoramiento médico previo permite orientar de forma adecuada el tipo de ejercicio, su intensidad y su progresión, favoreciendo una práctica más segura y eficaz.

El Reconocimiento Médico-Deportivo

El Reconocimiento Médico-Deportivo constituye un acto médico preventivo, orientado a valorar el estado de salud de la persona que realiza actividad física y a optimizar los beneficios del ejercicio minimizando riesgos evitables. Este reconocimiento adquiere especial relevancia cuando se afrontan esfuerzos de intensidad moderada o alta, y debe entenderse como una herramienta de acompañamiento clínico, no como una barrera para la práctica deportiva.

La Medicina del Deporte, y los médicos con formación específica en prescripción de ejercicio físico, desempeñan un papel esencial en este ámbito, contribuyendo a que el deporte se practique de forma segura, individualizada y adaptada a las características de cada persona, tanto en población sana como en personas con patología crónica. En este contexto, la valoración médica se basa en un enfoque de medicina de precisión, teniendo en cuenta el perfil individual de cada persona, sus antecedentes, factores de riesgo y el tipo de esfuerzo a realizar, lo que permite decidir de forma personalizada las recomendaciones y, cuando procede, las pruebas complementarias más adecuadas.

Desde la Organización Médica Colegial animamos a la ciudadanía a mantener un estilo de vida activo, a escuchar las señales de su propio cuerpo y a consultar con profesionales sanitarios cuando sea necesario. Promover el ejercicio físico con responsabilidad es avanzar hacia una sociedad más saludable, activa y comprometida con el autocuidado.