

# 7. Otros tratamientos

## 7.1. Programas de ejercicio físico

**Pregunta para responder:**

- En adultos con TAG, ¿cuál es la efectividad y seguridad comparada de los programas de ejercicio físico de resistencia frente al control?

## Recomendaciones

1. Se sugiere recomendar a las personas con TAG la práctica regular de un programa de ejercicio físico supervisado como complemento del tratamiento psicológico y/o farmacológico pautado. [Débil a favor]

*Consideraciones para la implementación:*

Es importante tener en cuenta que los programas de ejercicio físico deben adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente con TAG.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, se recomienda consultar con un entrenador personal certificado o un profesional de la salud con formación en ejercicio terapéutico para garantizar la seguridad y la adecuación de la actividad física a las condiciones físicas y mentales específicas de cada persona.

Tal y como recomienda la OMS para toda la población adulta, los pacientes deberían realizar durante la semana al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o al menos 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa.

## Justificación

Se ha formulado una recomendación débil a favor de la práctica regular de ejercicio físico supervisado en pacientes con TAG. El GAG ha considerado que, en base a evidencia indirecta procedente de otras poblaciones, que los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico supervisado probablemente superan los posibles daños.