

ESTRATEGIAS PARA INCENTIVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN

LUIS HERNANDO ARBOLEDA NARANJO

Médico. Esp. Medicina del Deporte, Esp. Rehabilitación Cardíaca. Esp. SST.

Universidad de Caldas, Escuela Superior de Medicina IPN. Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez". México, D.F. Universidad Católica de Manizales.



**EL SEDENTARISMO
MATA**
MÁS QUE EL TABAQUISMO

MOVER Infórmate en www.moverse.cl

CAMPAÑA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

**a veces
hay que
perder
para
ganar.**

IB

Andalucía COVAP Interfresa *¡elotocesto*



**¿Sabías
qué?**

EL TABAQUISMO
es la tercera causa de muerte
prematura en Colombia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. **BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS**
SECRETARÍA DE SALUD



Anspaugh, Hamrick, Rosato 2007.

ANTECEDENTES

Health Care Task Force

- ▶ Políticas para instalaciones para práctica de E.F, clínicas para dejar de fumar, provisión de alimentos saludables.
- ▶ Extender a pensionados y dependientes los programas de educación para la salud.
- ▶ Explorar estrategias para brindar educación para la salud como parte de los seguros de salud y los programas de cuidados médicos directos.
- ▶ Los programas de promoción de la salud en ambientes



ANTECEDENTES

- ▶ Los datos nacionales aportados por el programa Muévete Bogotá, estiman en un 47% la incidencia del sedentarismo en la población trabajadora de la ciudad de Bogotá



ASPECTOS GENERALES

El estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENFREEC), realizado en 1998, mostró que sólo el 21.2% de los adultos colombianos participaba, al menos dos o tres veces por semana, en actividades físicas que representaran beneficios para la salud

PRACTICA SOCIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA

OBJETIVO

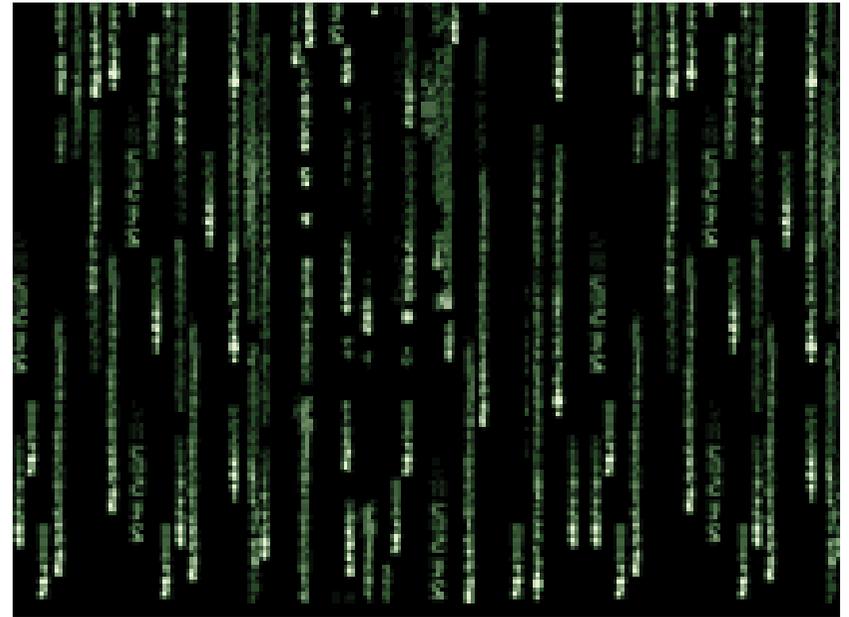
INCREMENTAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN COLOMBIANA.

METAS DEL PROGRAMA

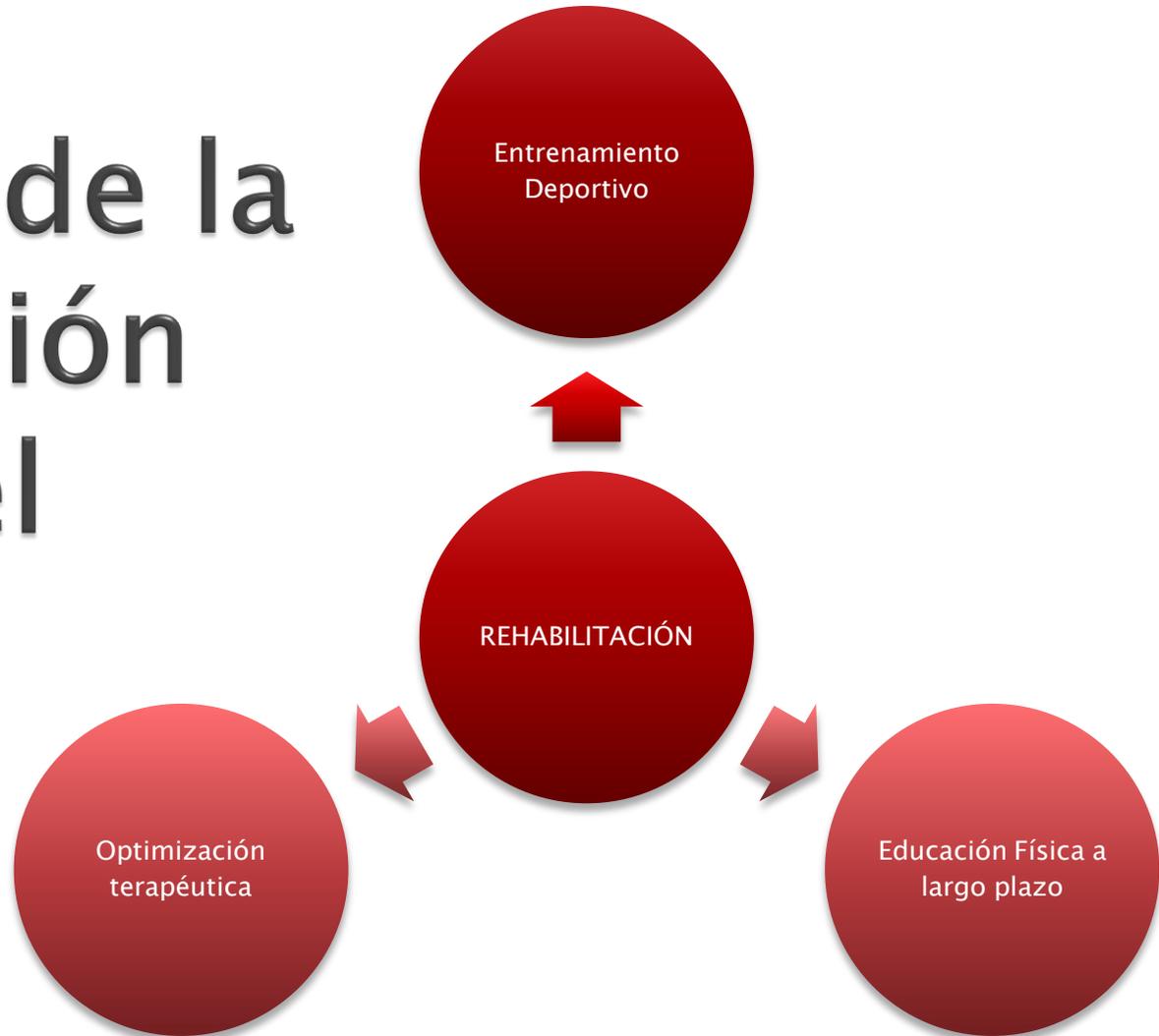
- ▶ CONVERTIR EL 20% (800.000) DE LOS ADOLESCENTES URBANOS DE 12 A 17 AÑOS QUE SON SEDENTARIOS A IRREGULARMENTE ACTIVOS Y EL 25%(500.000) DE IRREGULARMENTE ACTIVOS EN ACTIVOS.
- ▶ DISMINUIR LA PREVALENCIA DE SEDENTARISMO EN 1% (800.000) ADULTOS URBANOS DE 18 A 64 AÑOS. EN EL ÁMBITO LABORAL EL 50% (400.000) DE LA POBLACIÓN EN EL SISTEMA DE RIESGOS PROFESIONALES Y EL OTRO 50% (400.000) EN EL ÁMBITO COMUNITARIO Y EL 25% (620.000) DE IRREGULARMENTE ACTIVOS EN ACTIVOS EN EL ÁMBITO LABORAL Y (620.000) EN EL ÁMBITO COMUNITARIO.

PORQUÉ ES IMPORTANTE?

- ▶ Un gran número de pacientes tienen secuelas graves que disminuyen su calidad de vida.
- ▶ Costo socioeconómico elevado.
- ▶ Una necesidad creciente de legislación en países en vía de desarrollo.
- ▶ El sedentarismo como principal factor que perpetúa los factores de riesgo.



Elementos de la Rehabilitación mediante el ejercicio



Protocolos de educación o consejo

BUSCA:

1. mantener a los pacientes informados sobre su enfermedad, pautas de autocuidado, disminuir angustia.
2. Objetivos trazados.
3. Selección de alimentos saludables.
4. Consejos para regreso a su vida laboral y terapia ocupacional.

GRUPO DE TRABAJO

Director de
servicio

Nutricionistas.

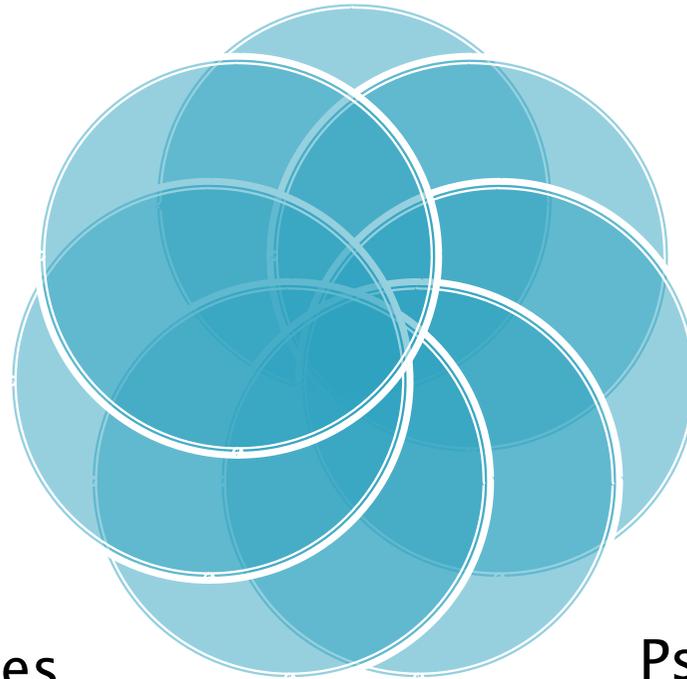
Médicos

Enfermeras.

Fisioterapeutas

Educadores
físicos

Psicólogos y
otros
profesionales



CONDICIONANTES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Lugar físico	espacioso, ventilado.
Sala aeróbica	para aparatos por lo menos de 30m ² a 40 m ² de superficie.
Gimnasio de piso blando (por ejemplo, parqué)	para gimnasia especial de 60–80 m ² .
Cantidad de pacientes	no mayor de 12 por clase.
Grupo humano en sala de ejercicios:	Cardiólogo. Profesor de educación física o fisioterapeuta, o ambos. Enfermera.

Equipamiento imprescindible:

- Cicloergómetros.
- Cintas rodantes eléctricas. El número de máquinas variará de acuerdo a las posibilidades del centro y según el número de pacientes que se desea atender.
- Colchonetas.
- Mancuernas, cuerdas, balones, otros.
- Esfignomanómetros o aparatos de presión arterial.
- Estetoscopios.
- Equipo de reanimación cardiopulmonar avanzada (cardiodesfibrilador, fármacos, etcétera).
- Electrocardiógrafo (ECG).

Equipos accesorios o de apoyo:

- Monitores de frecuencia cardíaca
- Equipo de telemetría.
- Botiquín de primeros auxilios.

FASE II



A) SELECCIÓN DE PACIENTES



Frecuencia de actividad física: tres veces por semana.

Control de parámetros clínicos. FC, FR
PA.

monitorización para los pacientes
estratificados como de alto riesgo
durante un período de 18 a 24
sesiones (tabla 5).

Se enseña a los pacientes a controlarse
el pulso.

Parámetros a medir en el esfuerzo



Antes de comenzar cada sesión: control de frecuencias cardíaca y respiratoria y presión arterial. Si la presión arterial está elevada, controlarla al final de la sesión.

No ejercicio con cifras de presión arterial exageradamente altas

Al inicio:

- Intensidad.
- La frecuencia cardíaca máxima
- El RPE (escala de Borg o rating de percepción del esfuerzo) no debe ser mayor de 12- 13.

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

No solo estimular la práctica deportiva, sino generar alternativas contra el sedentarismo (TV, carro, computador).

▶ Sitios de intervención:

- Centros de salud
- Escuela
- Hogar
- Trabajo

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

▶ Estrategias generales:

- Incrementar la caminata
 - Estimular el uso de escaleras
 - Enseñanza de la educación física en las escuelas
 - Cambio de ambiente físico (infraestructura urbana, calles seguras, conciencia de la población).
 - Pasómetros.
- 

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

▶ Estrategias para practicar mas actividad física

- **EN EL LUGAR DE TRABAJO**

sin gastar tiempo del día de trabajo:

- Use las *escalas* en lugar del Ascensor.
- Evite estar mucho tiempo *sentado*: atienda el teléfono caminando alguna distancia hacia el, o caminando mientras habla.
- Aproveche el horario después del almuerzo para dar una *caminada*
- Estacione el *carro* un poco mas lejos del destino.

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

- ▶ Estrategias para practicar mas actividad física
 - **EN EL LUGAR DE TRABAJO**
 - *Aborde* el tren, Autobús o metro una o dos estaciones antes o después.
 - *Aliste ropa informal* para hacer algún tipo de actividad después de salir del trabajo.
 - *Camine* o *transpórtese en bicicleta* para ir al trabajo.
 - *Camine* en lugar de usar carro para ir al banco, supermercado, etc.
 - Haga *ejercicios* de calentamiento y estiramiento, antes, durante y/o después de trabajar; y mantenga una postura adecuada

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

▶ Estrategias para practicar mas actividad física

• **EN CASA:**

- Cuando se sienta *cansado* intente caminar o pedalear. Esta es una forma de ir logrando mejor adecuación física. De esta forma se sentirá más activo y tendrá más energía a disposición.
- Evite el Control de la *televisión*, cambie manualmente los canales
- *Lave* usted mismo el carro.
- *Baile* con alguien.
- Limpie los *vidrios*, pasee con su *mascota*.

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

▶ Estrategias para practicar mas actividad física

• **CON EL ESCOLAR:**

Formas de mantenerse activo en la adolescencia

- Disminuya el *tiempo* viendo televisión o en el computador.
- Únase a un *grupo de personas* para practicar su deporte favorito. Es otra forma de encontrar nuevos amigos y de mejorar su adecuación física.
- Si *no* gusta de deportes de conjunto, escoja una actividad individual como montar en bicicleta, patinar, caminar o correr.

Actividad Física propiamente dicha

- ▶ Programas de instrucción
- ▶ Trabajo domiciliario
- ▶ Control de factores de riesgo
- ▶ Apoyo psico-pedagógico
- ▶ Controlar el grado de esfuerzo: FC, BORG
- ▶ Respetar tiempos de digestión: indumentaria

Resultados esperados

- ▶ Disminución de
 - Morbilidad CV
 - Reconsultas
 - Medicamentos y paraclínicos
 - Procedimientos invasivos
 - Mortalidad CV
- ▶ Retorno a actividades
- ▶ Mejora de
 - Capacidad funcional
 - Relación costo–beneficio
 - Calidad de vida

ACTIVIDAD FISICA EN LA PROMOCION DE LA SALUD:

Beneficios y riesgos de la salud con la actividad física.





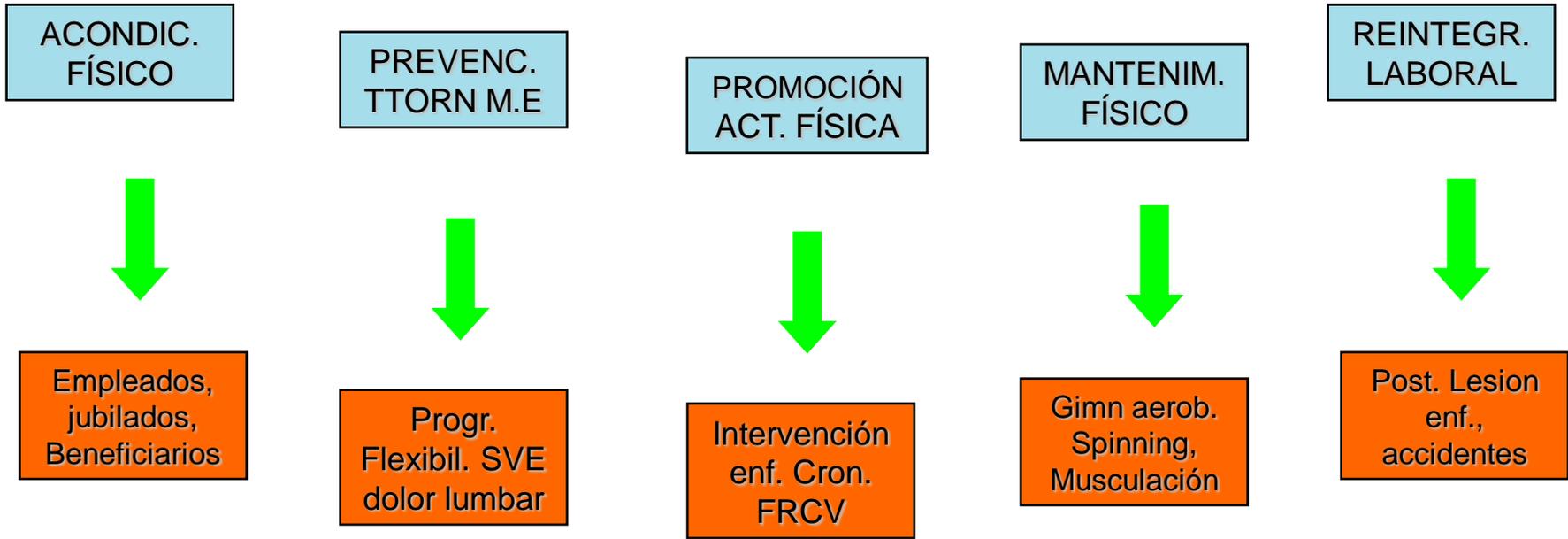
¡PRIMERA CLASE!, A VER TESO
SI NOS ENTENDEMOS... ¿VOS
QUERÉS REDUCIR, ENDURECER
O TONIFICAR...?

HUIR.

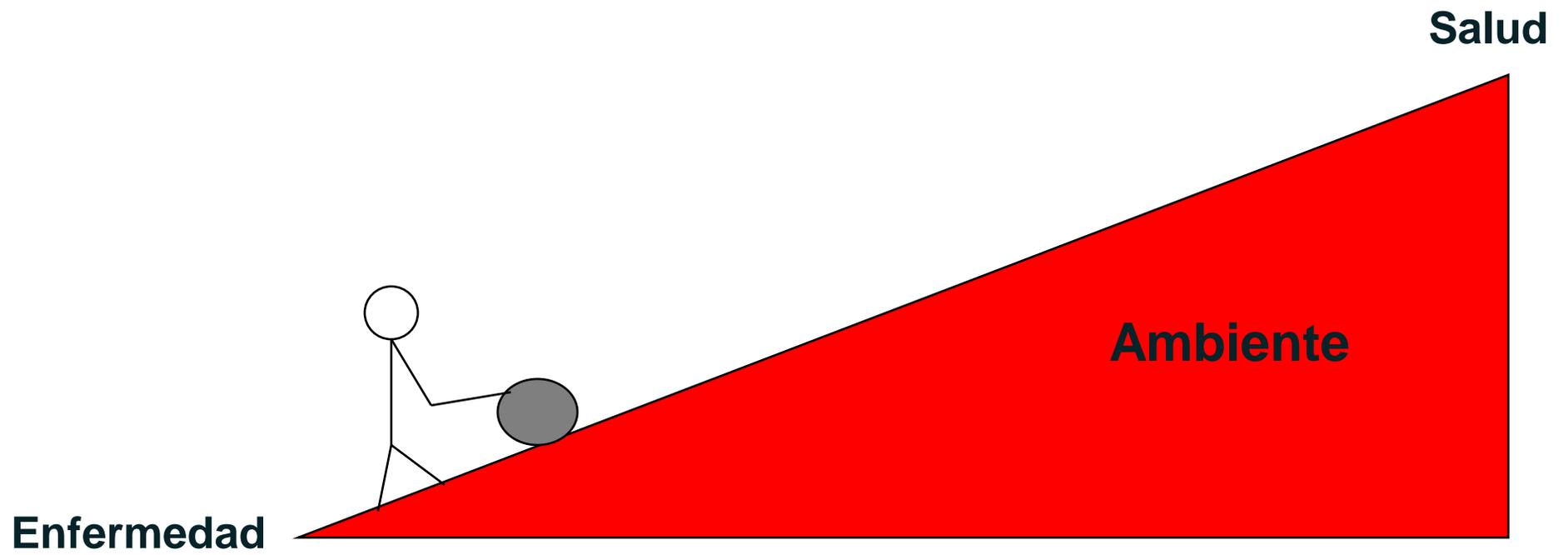


MODELOS GIMNASIOS

PROGRAMAS



TRABAJO INTERDISCIPLINARIO





ESTRATIFICACIÓN DE RIESGO M.S.

MUCHAS GRACIAS