

TALLER ACTIVIDAD FÍSICA

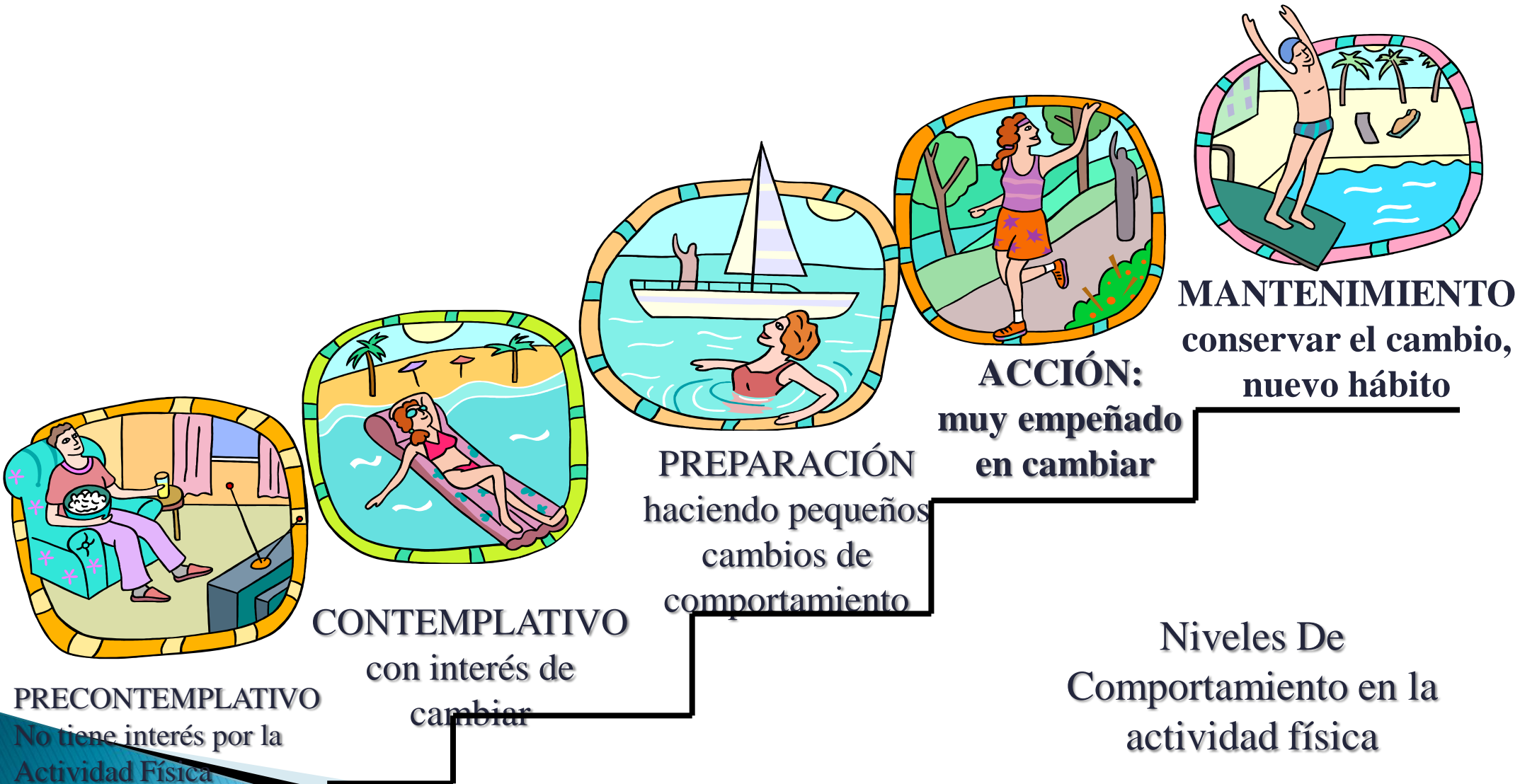
LUIS HERNANDO ARBOLEDA NARANJO

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.



MOVILIZACIÓN SOCIAL



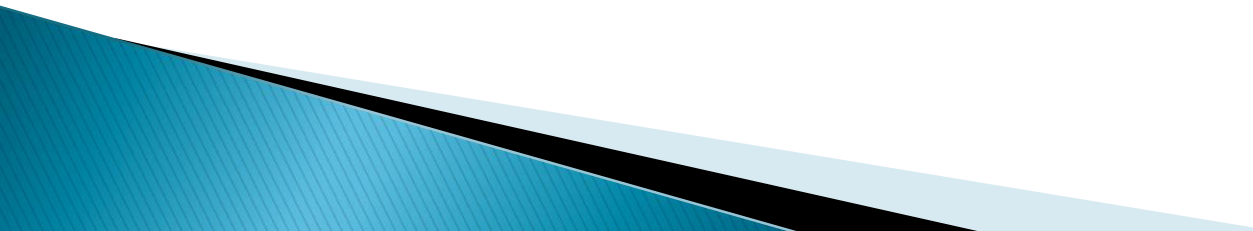
DESTAQUE SAÍD

DESPISTAJE DE SALUD

DEFINICIÓN:

Es la evaluación de salud previa al inicio de programas de actividad física. Se dirige a la población general y es hecha por profesionales en el área de la salud.

RECOMENDACIONES (ACSM)

- ▶ Ofrecer Despistaje Cardiovascular
 - ▶ Identificar y excluir personas con riesgo
 - ▶ Uso del Despistaje para prescripción del ejercicio físico.
 - ▶ Fomentar su utilización
 - ▶ Uso ante el potencial de riesgo legal
- 

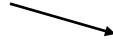
DESPISTAJE DE SALUD

DESPISTAJE DE RIESGOS

ETAPA I

ENFERMEDAD CONOCIDA

No

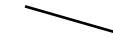


Si

ETAPA II

SIGNOS Y SÍNTOMAS

No

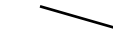


Si

ETAPA III

F.R. CARDIOVASCULAR

No



Si

ETAPA IV (elección ejercicio)



Ejercicio vigoroso

Chequeo médico

Ejercicio moderado

No chequeo médico

CHEQUEO MÉDICO
+ EKG

DESPISTAJE DE SALUD

SI HAY:

- ▶ Diabetes Mellitus
- ▶ Enfermedad Cardiovascular
- ▶ Asma
- ▶ Embarazo
- ▶ Otras enfermedades

Chequeo MD. + EKG. PE?
Si es normal, ir a **etapa II.**



DESPISTAJE DE SALUD

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- ▶ Dolor torácico
- ▶ Mareo
- ▶ Disnea
- ▶ Edema de tobillo
- ▶ Palpitación
- ▶ Claudicación
- ▶ Fatiga inusual

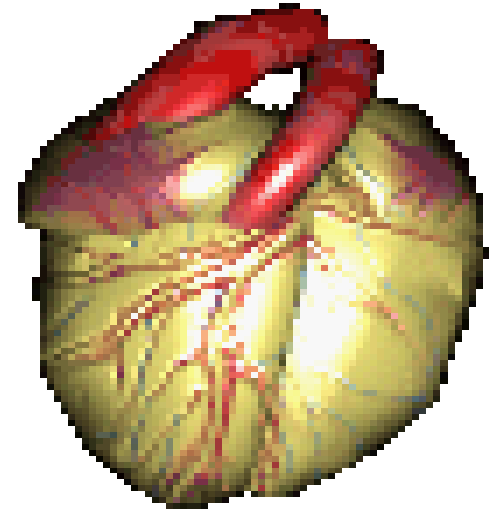
Chequeo MD. + EKG



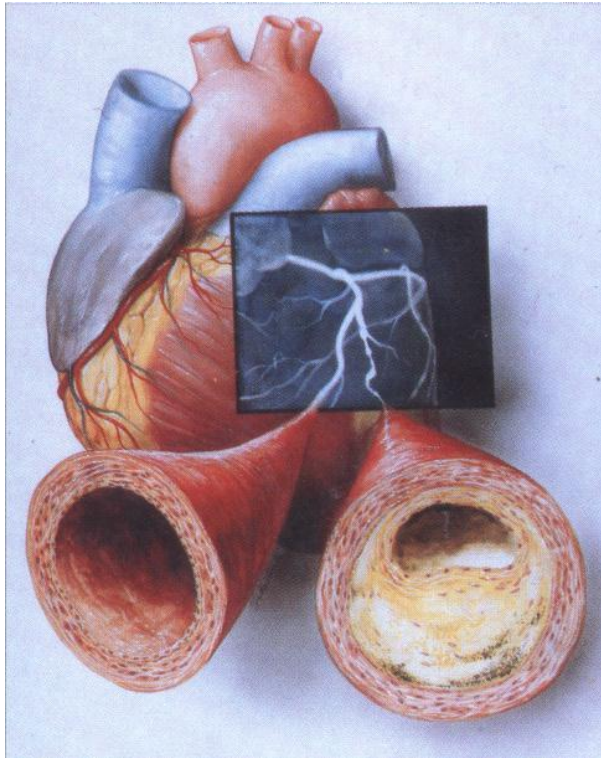
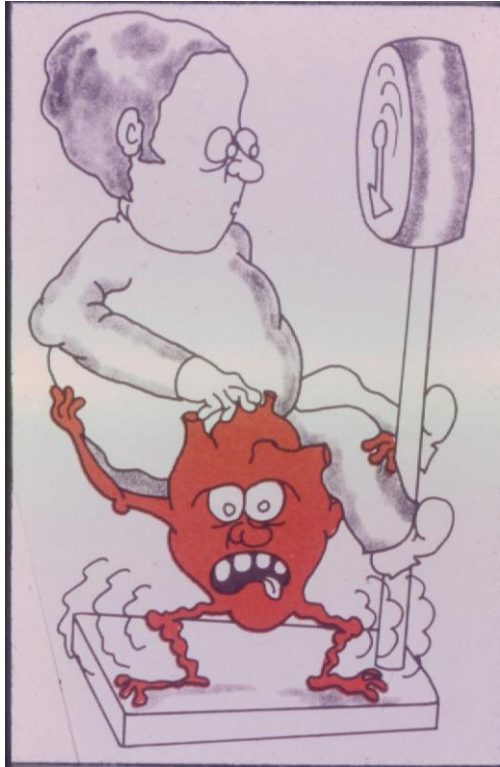
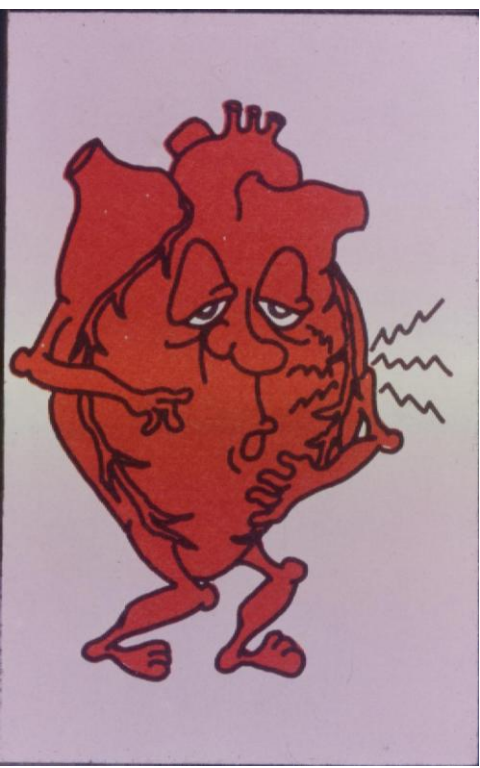
DESPISTAJE DE SALUD

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

- ▶ Familia ECV
- ▶ Cigarrillo
- ▶ HTA
- ▶ HDL
- ▶ DM
- ▶ Sedentarismo



< 1 FR: ETAPA IV
> 2 FR:Chequeo MD. + EKG



MEDICIONES A REALIZAR

CUÁLES??

- ▶ T. Arterial
- ▶ Frecuencia Cardíaca
- ▶ Glucometría
- ▶ Peso
- ▶ Talla
- ▶ IMC
- ▶ P. Abdominal
- ▶ % Tejido Graso
- ▶ Distancia recorrida en 6 minutos
- ▶ Abdominales
- ▶ Fuerza de brazos
- ▶ Fuerza de agarre
- ▶ Flexibilidad

PARA QUÉ SIRVEN???

- ▶ Descartar HTA no controlada
- ▶ Condición CV en reposo
- ▶ Descartar hiperglicemia
- ▶ Diagnóstico de obesidad, sobrepeso
- ▶ RCV
- ▶ Adaptación física, recuperación
- ▶ Fuerza muscular como indicador directo de masa muscular
- ▶ Flexibilidad corporal

MUCHAS GRACIAS