



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®



Fundación
Colombiana
del Corazón



SOCIEDAD
COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA Y
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

UN LLAMADO GLOBAL PARA TOMAR ACCIONES

“Exercise is Medicine” (EIM) (marca registrada) es una iniciativa que busca motivar a los médicos de atención primaria y a otros proveedores de servicios de salud para incluir el ejercicio al diseñar planes de tratamiento para los pacientes. EIM enfatiza la necesidad de evaluar regularmente el ejercicio y la actividad física en todo servicio médico como parte integral de la prevención y el manejo de la enfermedad.

EL EJERCICIO ES MEDICINA

La inactividad física es un creciente problema de salud pública a nivel mundial que contribuye a diversas enfermedades crónicas tales como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión, cáncer, depresión, ansiedad, artritis y osteoporosis. Además de mejorar el estado general de salud, el aumento en la actividad física ha demostrado ser efectivo en la prevención y el manejo de las enfermedades crónicas.

UN SIGNO VITAL PARA LA SALUD

Un componente clave de EIM es el llamado a todo médico y prestador de servicios de salud, sin restricciones de especialidad, a revisar y evaluar los niveles de actividad física de cada paciente en cada visita. Los pacientes deben recibir consejería sobre planes de ejercicio y al culminar la consulta deben recibir una autorización y prescripción escrita de ejercicio o en su defecto con la remisión a un profesional experto y certificado en ejercicio. Esta iniciativa busca el registro de la actividad física como un signo vital en cada consulta de los pacientes, así como la motivación para todos aquellos pacientes que puedan alcanzar las recomendaciones internacionales de actividad física participando en por lo menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, por ejemplo 30 minutos 5 días a la semana.

PRINCIPIOS GUÍA DE EIM

Los principios guía de EIM compartidos por el *American College of Sports Medicine (ACSM)* y otras organizaciones de salud y “fitness” están diseñados para mejorar la salud y el bienestar de la población por medio de la prescripción de la actividad física por parte de médicos y otros profesionales de la salud, o por un profesional del ejercicio trabajando en conjunto con un médico:

- El ejercicio y la actividad física son importantes para la salud, la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades crónicas.
- Es necesario trabajar más para promover la actividad física y el ejercicio en las instituciones de salud.

- El ACSM respalda los esfuerzos para promover una mayor atención al ejercicio y la actividad física en las instituciones de salud.

DESARROLLOS A NIVEL GLOBAL

EIM se ha posicionado para expandir sus roles y contribuciones para mejorar la salud pública global prestando servicios y conectando individuos, organizaciones y países. Activar EIM como una iniciativa global permitirá potenciar el progreso mundial en la promoción de la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas. La iniciativa compromete individuos, como consejeros y líderes del ejercicio, sociedades médicas y agencias gubernamentales como socios, así como países colaborando para lograr que EIM sea una iniciativa global. El Congreso Mundial de EIM, como evento inaugural en Junio de 2010, servirá como foro internacional para discutir los aspectos científicos, prácticos y políticos a cerca del impacto de la actividad física sobre la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

APOYO a EIM

EIM ha recibido respaldo de numerosas organizaciones basado en una visión compartida para mejorar la salud y el bienestar de la población por medio de la prescripción regular de la actividad física por parte de médicos y proveedores de servicios de salud. Actualmente existen dos niveles de apoyo: miembros de la red y patrocinadores corporativos. Contáctenos o visite nuestra página web para mayor información.

VINCULESE

Visite EIM online www.exerciseismedicine.org para apoyar la iniciativa y recibir actualizaciones del programa. Visite www.exerciseismedicinemonth.org para descargar una guía de acción y promoción que provee herramientas y consejos para la planeación de eventos y actividades locales durante el “Mes de EIM” en Mayo o en cualquier otra época del año. Esta guía incluye material en PowerPoint y herramientas para aumentar la visibilidad en medios de comunicación.



CONTACTO
www.exerciseismedicine.com
eim@acsm.org
317 637 9200
**American College
of Sports Medicine**
P.O. Box 1440
Indianapolis IN, 46206-1440

■ GUÍAS AMERICANAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 2008

Se obtienen importantes beneficios para la salud al practicar actividad física de acuerdo con las siguientes guías. La actividad física es segura para casi todas las personas y los beneficios sobrepasan ampliamente los riesgos. Las personas sin condiciones crónicas diagnosticadas (tales como diabetes, enfermedad cardíaca u osteoartritis) y no tienen síntomas (por ejemplo dolor u opresión precordial, mareo, vértigo o dolor articular) no requieren consultar a un proveedor de servicios de salud a cerca de la actividad física.

"Para todos los individuos algo de actividad es mejor que ninguna"

NIÑOS Y ADOLESCENTES (EDAD 6-17 AÑOS)

Los niños y adolescentes deben realizar 1 hora (60 minutos) o más de actividad física cada día.

La mayor parte de este tiempo debe ser de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa.

Como parte de su actividad física diaria, los niños y adolescentes deben realizar actividad física intensa por lo menos 3 días a la semana. Adicionalmente deben realizar actividad de fortalecimiento muscular y óseo por lo menos 3 días a la semana.

ADULTOS (EDAD 18-64)

Para promover y mantener la salud, todo adulto sano requiere de actividad física aeróbica ("endurance") de intensidad moderada, por un mínimo de 30 minutos al día, 5 días a la semana (2 horas y 30 minutos por semana) o al menos 15-20 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, 3-4 días a la semana (75 minutos por semana). Para alcanzar estas recomendaciones se pueden combinar la actividad física moderada y vigorosa (por ejemplo, caminar rápidamente por 30 minutos 2 días a la semana y trotar o correr 20 minutos 2 días adicionales en la semana).

Se pueden lograr beneficios adicionales para la salud, tales como la reducción de peso y la regulación del metabolismo de grasa y carbohidratos,

con 300 min/semana (por ejemplo 5 x 60 min) de actividad física moderada o 150 min/semana de actividad física vigorosa (5 x 30 min).

Estas actividades deben ser adicionales a las actividades de la vida cotidiana de baja intensidad o muy corta duración (autocuidado, lavar platos, trabajo de escritorio, sacar la basura, caminar al trabajo de compras o al parqueadero). Es posible acumular 30 minutos o más de actividad física aeróbica de moderada intensidad, generalmente equivalente a caminar rápido y percibir un aumento de las pulsaciones cardíacas, sumando sesiones de por lo menos 10 minutos por sesión. La actividad física vigorosa corresponde por ejemplo a trotar y causa un aumento sustancial en la respiración y las pulsaciones cardíacas.

Adicionalmente, se recomienda para los adultos el entrenamiento de fuerza de los principales grupos musculares, por lo menos 2 veces por semana, con el fin de preservar la masa y la resistencia muscular.

ADULTOS MAYORES (EDAD MAYOR DE 65 AÑOS)

Los adultos mayores deben seguir las guías para adultos. Si esto no es posible debido a condiciones crónicas limitantes, los adultos mayores deben ser tan activos como sus habilidades lo permitan. Deben evitar la inactividad. Los adultos mayores deben realizar ejercicios que mantengan o mejoren su equilibrio si tienen riesgo de caídas.



■ Beneficios de la Actividad Física para la Salud (Fuerza de la Evidencia Científica)

ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Evidencia Fuerte

Menor riesgo de:

- ✓ Muerte prematura
- ✓ Enfermedad cardíaca
- ✓ Accidente Cerebrovascular
- ✓ Diabetes Mellitus tipo 2
- ✓ Hipertensión Arterial
- ✓ Dislipidemia
- ✓ Síndrome Metabólico
- ✓ Cáncer de Colon y Seno
- ✓ Prevención de sobrepeso
- ✓ Reducción de peso combinada con dieta
- ✓ Mejor capacidad cardiorespiratoria
- ✓ Prevención de caídas

- ✓ Menor depresión
- ✓ Mejor función cognitiva (adultos mayores)

Evidencia moderada a fuerte

- ✓ Mejor salud funcional
- ✓ Menor obesidad abdominal

Evidencia moderada

- ✓ Estabilidad del peso después de reducción
- ✓ Menor riesgo de fractura de cadera
- ✓ Mayor densidad mineral ósea
- ✓ Mejor calidad del sueño
- ✓ Menor riesgo de de cáncer de pulmón y endometrio

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Evidencia Fuerte

- ✓ Mejor capacidad y resistencia cardiorespiratoria y muscular
- ✓ Composición corporal favorable
- ✓ Mejor salud ósea

Evidencia moderada

- ✓ Menores síntomas de ansiedad y depresión

Adaptado de
"2008 Physical Activity Guidelines
for Americans"
(www.health.gov/guidelines)