

Orientaciones Básicas para una Práctica de Ejercicio Saludable



ANTECEDENTES

Alfabetización en Salud

Perdida de la calidad de vida

Estilo de Vida Saludable

Actividad Física y Ejercicio

Nutrición

Ayudas Ergogénicas





ANTECEDENTES

Mientras entrenaba en gimnasio, médico en Cali murió de un infarto

Por: Cali | 10 de abril 2018, 09:56 a.m.

se encontraba en el calentamiento para una actividad física. De pronto, se quejó y empezó a sufrir lo que serían convulsiones.

era un médico pediatra, vinculado a una clínica de esta capital.

Falleció el ciclista Michael Goolaerts luego de un paro cardíaco en la París-Roubaix

[Ciclismo](#) 8 Abr 2018 - 5:00 PM AFP

Un atleta se desmaya en una maratón y los espectadores le fotografían en lugar de ayudarlo

Callum Hawkins lideraba la prueba en los Juegos de la Mancomunidad en Southport (Australia)

Medicine & Science in Sports & Exercise[®]

Volumen 30, Número 6

1998

Pronunciamiento conjunto entre el Colegio Americano de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine) y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

**Recomendaciones para el Monitoreo Cardiovascular,
las Políticas de Selección de Personal y Procedimientos
de Emergencias en las Instalaciones Deportivas y
Gimnasios**

Los siete saberes necesarios para la educación del futuro

1. Las cegueras del conocimiento: El error y la ilusión.
2. Los principios del conocimiento pertinente
3. Enseñar la condición humana
4. La identidad terrenal
5. Enfrentar las incertidumbres
6. Enseñar la comprensión
7. La ética del género humano

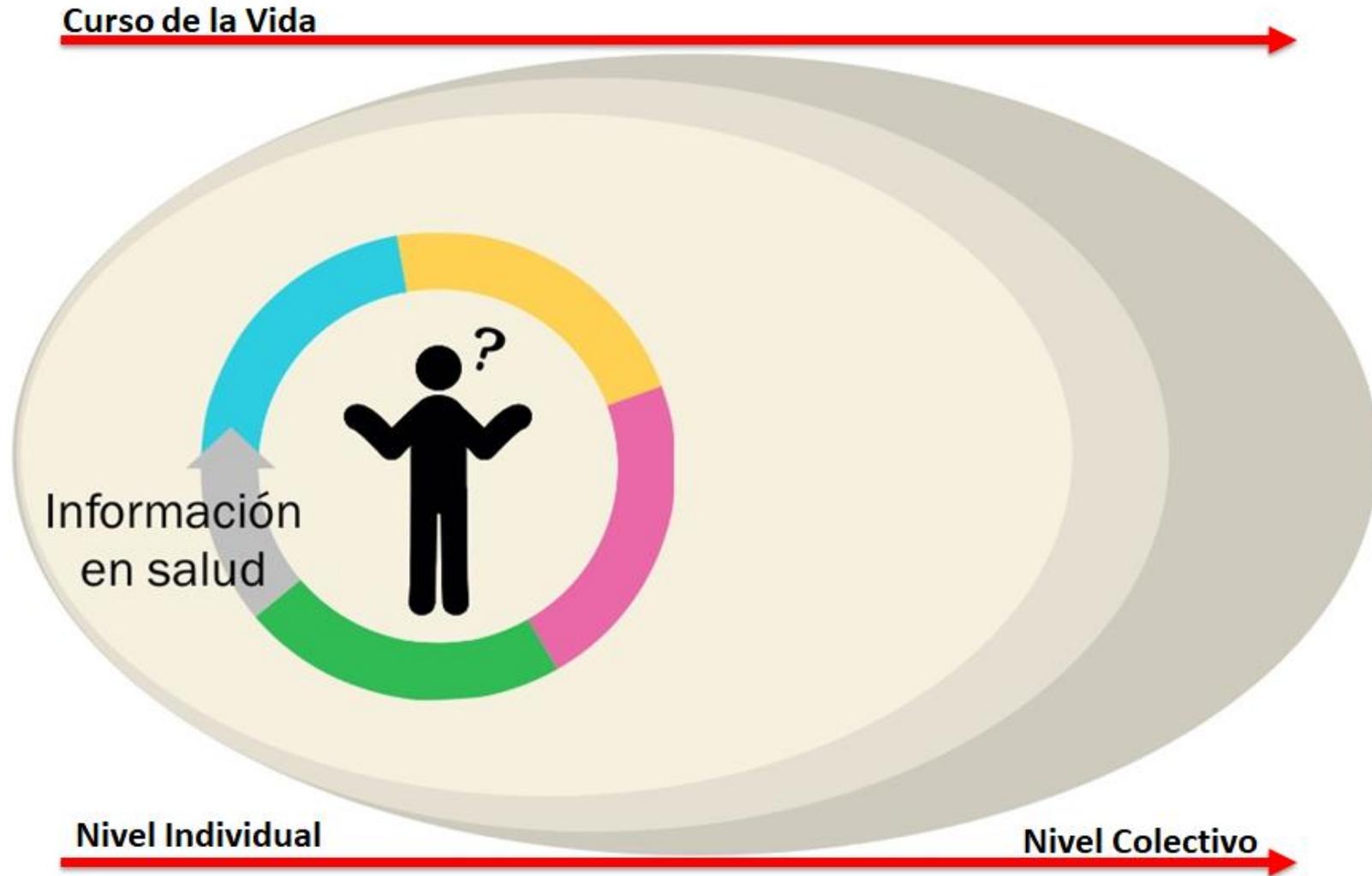
Edgar Morin



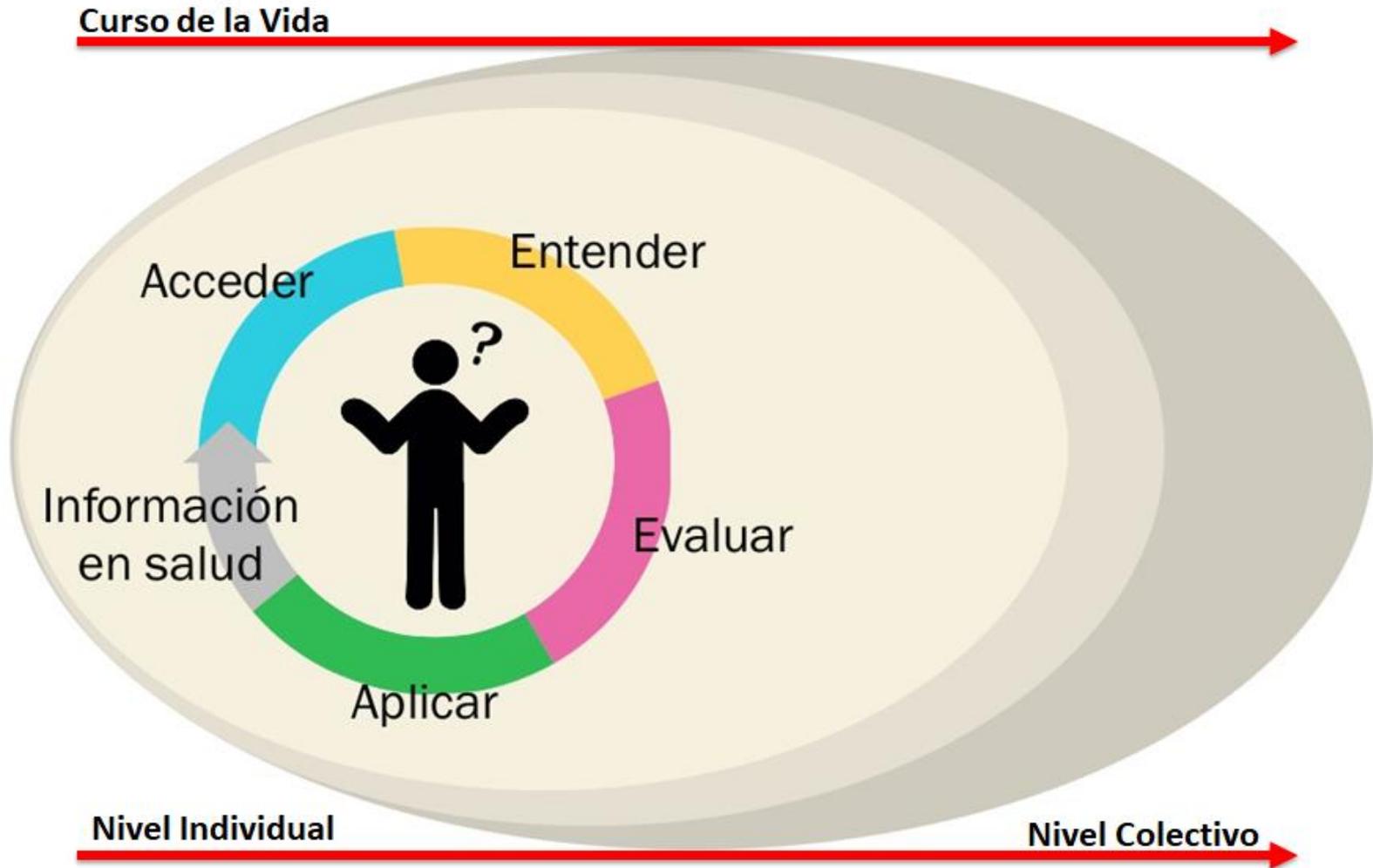


Alfabetización en Salud

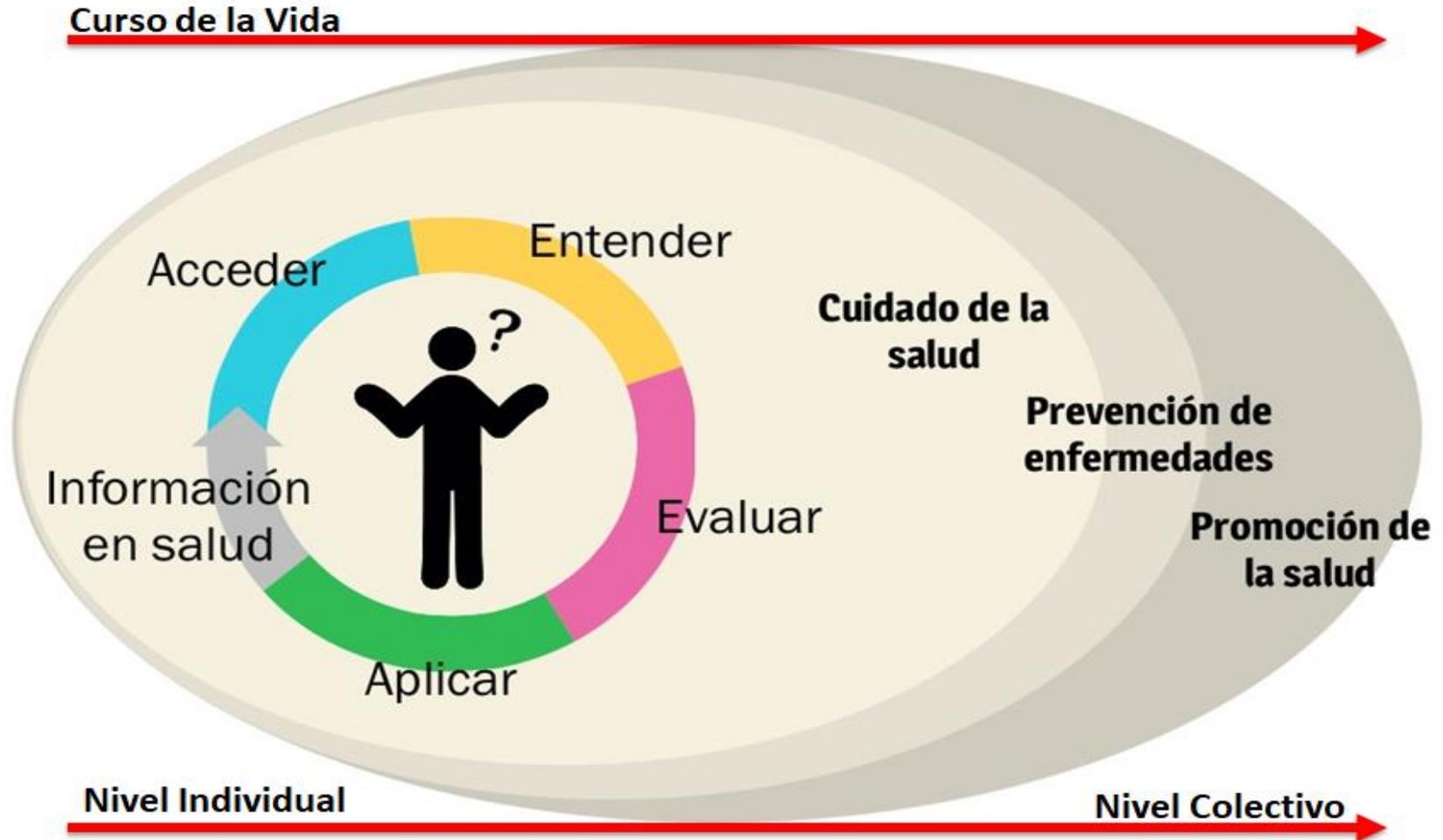
Alfabetización en Salud



Alfabetización en Salud



Alfabetización en Salud

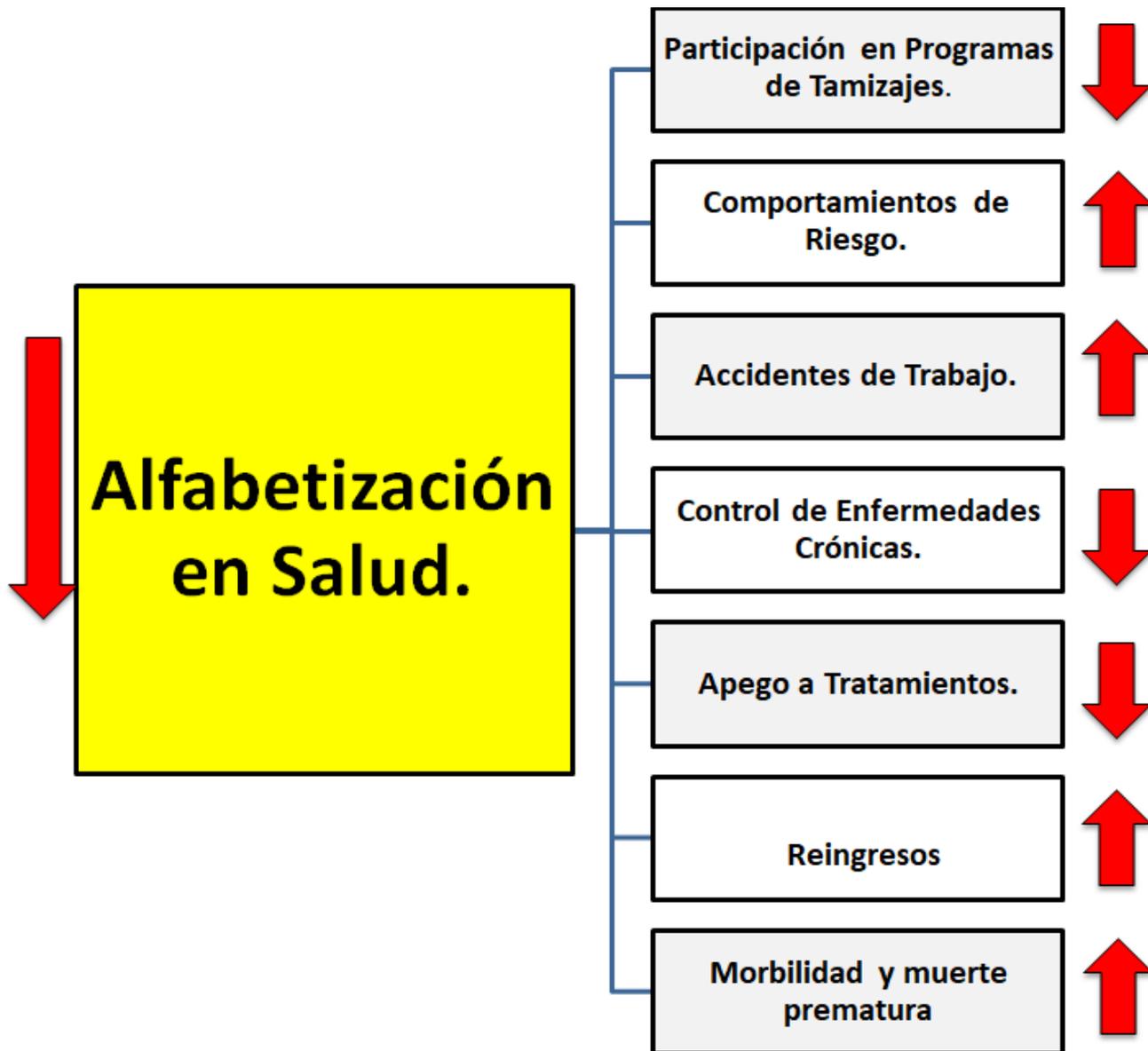


¿Qué Porcentaje de la Población es competente en la alfabetización en salud?

12% EEUU



Colombia





*Health literacy.
The Solid Facts.
WHO 2013*

Componentes de la aptitud física

Contribución a la Salud

Alto Mediano Bajo



**Capacidad
Cardiorespiratoria**

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

Coordinación

Equilibrio

Tiempo de reacción

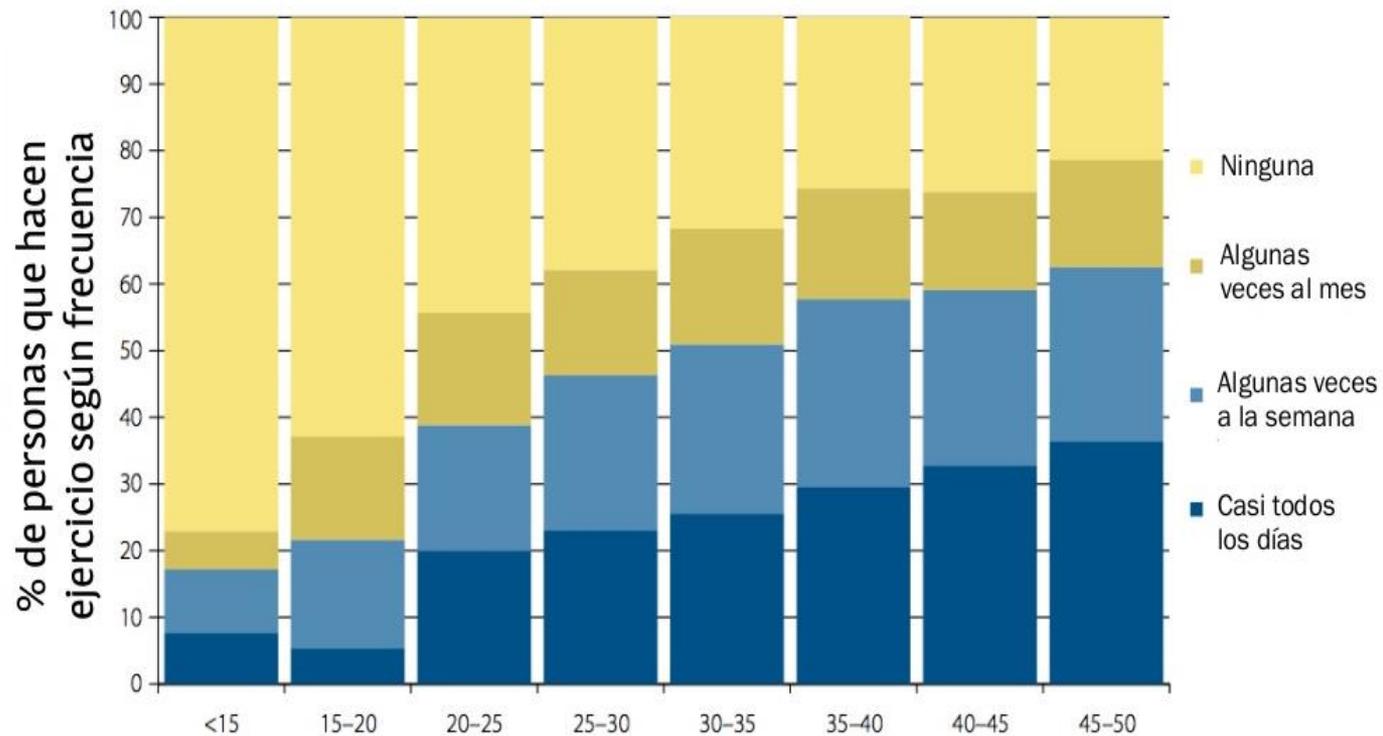
Composición Corporal

Contribución al desempeño

Bajo Mediano Alto



Alfabetización en salud y Comportamiento

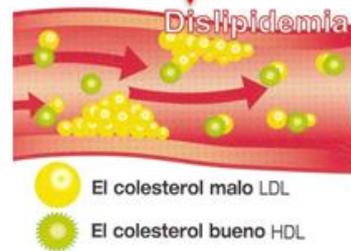
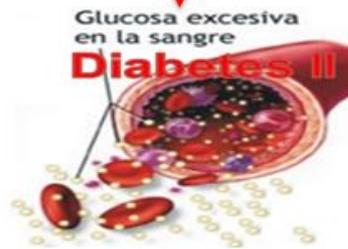


Puntajes en el Índice General de Alfabetización en Salud (Europa)

*Health literacy.
The Solid Facts. WHO 2013*



ObesityGEN®
Nos informa de qué proporción del acúmulo de grasa de una persona puede atribuirse a factores genéticos



SINDROME METABOLICO

SALUD Armenia, mayo de 2013

La Crónica

Riesgo cardiovascular RCV: ¡Hablemos claro!

No consuma alcohol, camine, trote, baile o muévase mínimo treinta minutos, por lo menos tres veces a la semana. Hidrátese bien con agua. Además, si es diabético revítese todos los días los pies. Vigile su azúcar.

Por Jorge Luis Duque Valencia
Médico, docente e investigador

*Comida 'chatarra',
sobrepeso y
tabaquismo,
constituyen un 'como
ideal' en materia de
riesgo cardiovascular.*

*El riesgo cardiovascular
es el que tiene
una persona de
presentar un evento
cardiovascular —infarto
del corazón, trombosis
cerebral o daño de
cualquier arteria—.*



Criterios para el diagnóstico clínico del Síndrome Metabólico

Parámetro	IDF <input checked="" type="checkbox"/>	ATP III-AHA-NHLBI	ALAD
Obesidad abdominal	Perímetro de cintura ≥ 90 cm en hombres y ≥ 80 cm en mujeres (para Asia y Latinoamérica)	Perímetro de cintura > 102 cm en hombres (para hispanos > 94 cm) y > 88 cm en mujeres	Perímetro de cintura ≥ 94 cm en hombres y ≥ 88 cm en mujeres
Triglicéridos altos	> 150 mg/dl (o en tratamiento hipolipemiante específico)	≥ 150 mg/dl (o en tratamiento hipolipemiante específico)	> 150 mg/dl (o en tratamiento hipolipemiante específico)
cHDL bajo	< 40 mg/dl en hombres o < 50 mg/dl en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre cHDL)		
PA elevada	PAS ≥ 130 S.S. Hg y/o PAD ≥ 85 mm Hg o en tratamiento antihipertensivo	$\geq 130/85$ mm/Hg	PAS ≥ 130 mm Hg y/o PAD ≥ 85 mm Hg o en tratamiento antihipertensivo
Alteración en la regulación de la glucosa	Glucemia ayunas ≥ 100 mg/dL o DM2 diagnosticada previamente	Glucemia ayunas ≥ 100 mg/dL o en tratamiento para glucemia elevada	Glucemia anormal ayunas, Intolerancia a la glucosa o Diabetes
Diagnóstico	Obesidad abdominal + 2 de los 4 restantes	3 de los 5	Obesidad abdominal + 2 de los 4 restantes



Estilo de Vida Saludable

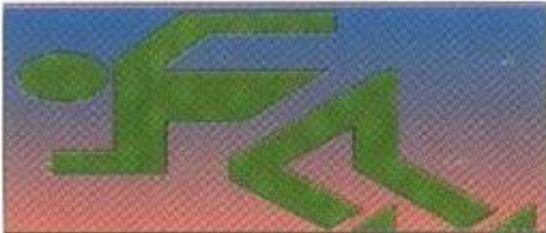
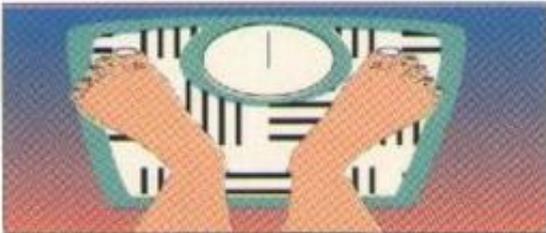
TRATAMIENTO

Reducción de peso.

Ejercicio controlado

Dieta dirigida

Farmacológico.

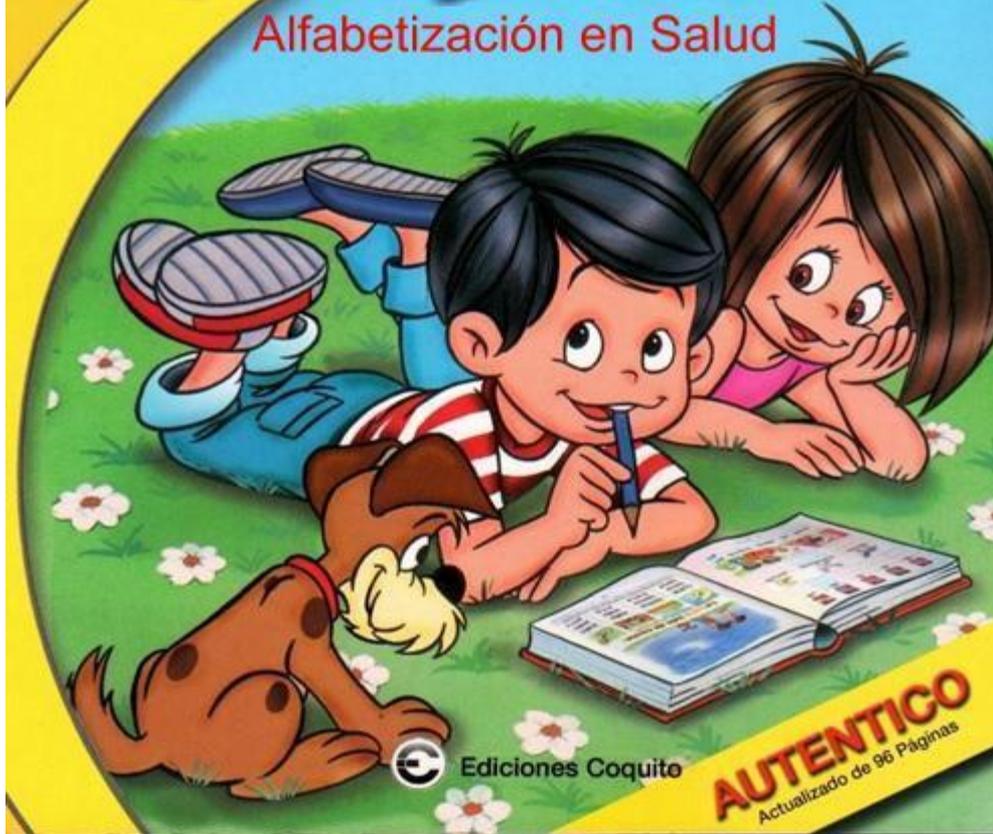


Coquito

Cartilla

Lectura Inicial

Alfabetización en Salud



 Ediciones Coquito

AUTENTICO
Actualizado de 96 Páginas

Actividad Física y Ejercicio

¡¡Ejercicio!!!!!!

Criterios para la clasificación de los niveles de Actividad Física

Alto Rendimiento

Muy Activos

Salud

Regularmente Activos

Cualquier intensidad o actividad **3-5** V/sem, al menos **30 min.** por ocasión

Irregularmente Activos

AF < 3 veces sem, < 20 min.

Inactivos

No Realizaron Actividad Física en el mes pasado

SEDENTARISMO
(Enfermedad OMS)

Principios generales

Para realizar la prescripción va a necesitar los datos de:

1. Tamizaje de riesgo cardiovascular

- Cuestionarios
- Historia clínica
- Mediciones objetivas

1. Valoración del estadio comportamental

2. Objetivos SMART

- Específicos, medibles, alcanzables, realistas, tiempos claros

Parámetros para el tamizaje del riesgo de eventos durante la Actividad Física

CLASIFICACIÓN	CLASE	CARACTERÍSTICAS
APARENTEMENTE SANO RIESGO AUMENTADO	A1	Hombre <45, mujer < 55, 1 factor de riesgo
	A2	Hombre >45, mujer >55, 1 factor de riesgo
	A3	Hombre >45, mujer >55 y 2 ó mas factores de riesgo.
ENFERMEDAD C/V CONOCIDA	B	Enfermedad CV conocida, NYHA I o II, prueba máxima: >6METS, respuesta presora OK, sin taquicardia ventricular, entiende el Bohr
	C	2 o mas IAM previos, NYHA > III, < 6 METS, ST > 1, antes de 6 METS, Respuesta presora anormal, Problema médico grave, TV en < 6 METS, Paro cardiaco previo.
	D	Contraindica el ejercicio

Adaptado del ACSM.

Dr. Carlos E Nieto G - Medicina Deportiva



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE.**

PAR-Q & YOU

(Un Cuestionario para Personas de 15 a 69 años)

La actividad física regular es saludable y sana, y más personas cada día están comenzando a estar más activas. Ser más activo es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunos individuos deben consultar a un médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física.

Si usted está planificando participar en programas de ejercicio o de actividad física, lo recomendado es que responda a las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad, y no está acostumbrado a estar activo, consulte a su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente; Marque SÍ o NO.

SÍ	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. ¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular, y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. ¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. ¿En el último mes, le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos, o alguna vez ha perdido el conocimiento?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo, en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse al aumentar la actividad física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. ¿Al presente, le receta su médico medicamentos (por ejemplo, pastillas de agua) para la presión arterial o problemas con el corazón?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. ¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?

Si

usted

contestó

SÍ a una o más preguntas:

Hable con su médico por teléfono o en persona ANTES de empezar a estar más activo físicamente, o ANTES de tener una evaluación de su aptitud física. Dígale a su médico que realizó este cuestionario y las preguntas que usted respondió que SÍ.

- Usted puede estar listo para realizar cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience lenta y gradualmente. O bien, puede que tenga que restringir su actividad a las que sea mas segura para usted. Hable con su médico sobre el tipo de actividades que desea participar y siga su consejo.
- Busque programas en lugares especializados que sean seguros y beneficiosos para usted.

No todas preguntas:

Si usted contestó **NO** honestamente a todas las preguntas, entonces puede estar razonablemente seguro que puede:

- Comenzar a ser más activo físicamente, pero con un enfoque lento y que se progrese gradualmente. Esta es la manera más segura y fácil.
- Formar parte de una evaluación de la aptitud física; esta es una manera excelente para determinar su aptitud física de base, lo cual le ayuda a planificar la mejor estrategia de vivir activamente. También, es muy recomendable que usted se evalúe la presión arterial. Si su lectura se encuentra sobre 144/94, entonces, hable con su médico antes de ser más activo físicamente.

DEMORE EL INICIO DE SER MÁS ACTIVO:

- Si usted no se siente bien a causa de una enfermedad temporera, tal como un resfriado o fiebre, entonces lo sugerido es esperar hasta que se recupere por completo; o
- Si usted está o puede estar embarazada, hable con su médico antes de comenzar a estar físicamente más activa.

POR FAVOR: Si un cambio en su salud lo obliga a responder **SI** a cualquiera de las preguntas, es importante que esta situación se le informe a su médico o entrenador personal. Pregunte si debe modificar su plan de ejercicio o actividad física.

Uso Informado de PAR-Q: La Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, y sus agentes, no asumen ninguna responsabilidad legal para las personas que realizan ejercicio o actividad física; en caso de duda después, de completar este cuestionario, consulte primero a su médico.

No se permiten cambios. Se puede fotocopiar el PAR-Q, únicamente si se emplea todo el formulario.

NOTA: Si se requiere administrar el PAR-Q antes que el participante se incorpore a un programa de ejercicio/actividad física, o se someta a pruebas de aptitud física, esta sección se puede utilizar para propósitos administrativos o legales:

"Yo he leído, entendido y completado el cuestionario. Todas las preguntas fueron respondidas a mi entera satisfacción."

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

FIRMA DEL PARIENTE: _____

TESTIGO: _____

o TUTOR (para participantes menores edad)

NOTA: Este cuestionario es valido hasta un máximo de 12 meses, a partir de la fecha en que se completa. El mismo se invalida si su estado de salud requiere contestar **SI** en alguna de las siete preguntas.

NOTA. Obtenido de: The Physical Activity Readiness Questionnaire: PAR-Q & YOU, por Canadian Society for Exercise Physiology, 2002. Copyright 2002 por Canadian Society for Exercise Physiology, www.csep.ca/forms. Recuperado de <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/par-q.pdf>

Nutrición

¡¡Dieta!!!!!!!

La energía necesaria para que el músculo esquelético pueda desarrollar adecuadamente su función se obtiene de:

 <p>CARBOHIDRATOS ✓ Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	 <p>GRASAS ✓ Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
 <p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	 <p>PROTEÍNAS ✓ Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
 <p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	 <p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>











SALUD PÚBLICA **Noticias del Viernes. 14 de mayo de 2010**

Un plan de Sanidad para la reducción del consumo de sal podría evitar 20.000 accidentes cardiovasculares al año

El ministerio presentó ayer su programa de actuaciones, que implicará la rebaja de un 20% de sal en varios grupos de alimentos, así como en los comedores escolares.

MEDICINA PREVENTIVA

Excesivo consumo de sal entre varones jóvenes, al menos en Suecia

JANO.es y agencias · **15 Enero 2010 10:51**

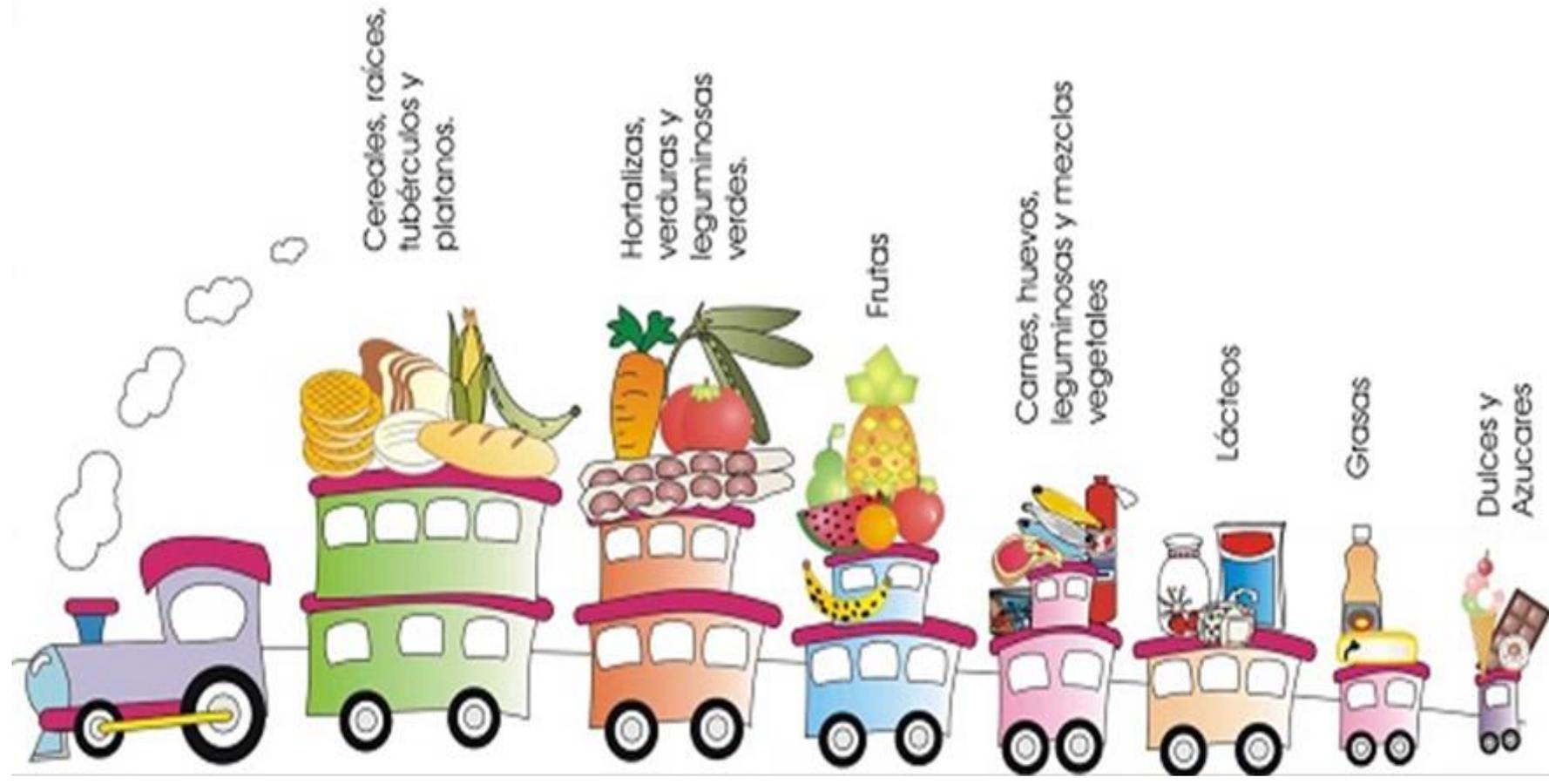
Un estudio realizado en el país nórdico muestra que ingieren al menos el doble de los 6 gramos diarios máximos recomendados por la OMS

SALUD PÚBLICA

España liderará una iniciativa para reducir el consumo de sal en la UE

JANO.es y agencias · **14 Enero 2010 13:19**

Durante la presidencia española, también está previsto impulsar el Plan de acción sobre nutrición, obesidad y sobrepeso



Cereales, raíces,
tubérculos y
platanos.

Hortalizas,
verduras y
leguminosas
verdes.

Frutas

Carnes, huevos,
leguminosas y mezclas
vegetales

Lácteos

Grasas

Dulces y
Azúcares

Ayudas Ergogénicas

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.



6 Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



¡ ¡ Gracias!!!!!!!