

"Simposio Internacional de Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas, "Vida Activa y Saludable Post Pandemia"". Foro. "La Cultura del Cuidado para una Vida Activa y Saludable"

Carlos Danilo Zapata Valencia

Profesor Titular Programa Ciencias del Deporte y la Recreación _UTP





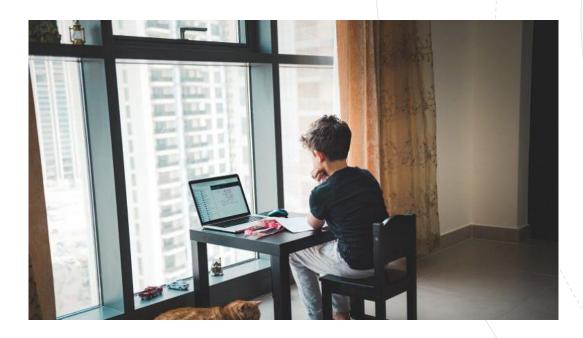
LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

La Actividad Física, a raíz de la pandemia de las ECNT (por la declaración de Yakarta de la OMS 1996), retomó la vigencia como un componente fundamental de la salud, tanto desde la perspectiva en prevención de la enfermedad (factores de riesgo) como en el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades asociadas a las crónicas no transmisibles, llamadas así porque su transmisión no obedece a un vector (contacto o contagio por ejemplo), pero sí son transmisibles a través de los hábitos y estilos de vida de los entornos en los que vivimos, es decir, desde lo social y cultural.

Organización Mundial de la Salud



Hoy con la pandemia del Covid 19, cobra mayor importancia como un componente fundamental del estilo de vida de las personas para mantener su salud tanto física como mental, además de ser un aspecto importante en el fortalecimiento del sistema inmunitario, en la lucha contra los efectos del Covid 19. **Trastornos de sueño,** problemas alimenticios (desde **falta de apetito** hasta síndrome del atracón), **atrofia muscular y articular** derivadas del sedentarismo y la falta de ejercicio, **falta de vitamina D** por la nula exposición a la luz solar... Esos los principales problemas físicos del confinamiento... además están también los problemas psicológicos como ansiedad, miedo y apatía...



PANDEMIA - CONFINAMIENTO

Qué efectos trae sobre las personas?



¿Cómo es esto relevante para la actividad física?

Cuando se está activo, los músculos producen compuestos que **mejoran el funcionamiento del** sistema inmunitario y reducen la inflamación (Hojman, 2017). Por lo tanto, la actividad física fortalece los dos procesos biológicos que reaccionan a la infección. Aunque no se han realizado estudios de los efectos del ejercicio con pacientes con COVID-19, los efectos de la actividad física sobre la inmunidad, la inflamación (Campbell y Turner, 2018; Hojman, 2017; Jones y Davison, 2019; Lee et al., 2019; Meneses-Echávez et al., 2016; Miles et al., 2019) y las infecciones respiratorias virales (Nieman & Wentz, 2019) están bien documentadas. Debido a que los músculos representan el 30-40% del peso corporal, pueden ser un poderoso aliado para combatir el impacto de la infección, pero solo cuando se usan los músculos. La actividad física de intensidad moderada, como caminar, tiene el mejor impacto, pero el ejercicio vigoroso extremo, como correr un maratón, reduce temporalmente la función inmune (Nieman & Wentz, 2019).

El potencial de una mayor actividad física para reducir la cantidad de personas infectadas que requieren hospitalización y el uso de ventiladores podría ayudar a reducir el grado en que los sistemas de atención médica se ven abrumados por los casos de infección grave.

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Dimensión de la aptitud física asociada con algún/os componente de la salud:



- 1. Aptitud cardiorrespiratoria \rightarrow Salud cardiovascular; disminución de riesgo de enfermedad coronaria y ACV; calidad de vida.
- 2. Aptitud muscular 🔶 Salud metabólica; disminución de riesgo de DBT 2 y enfermedad metabólica; masa magra; salud ósea
- 3. Composición corporal 中 Morbilidad: muerte prematura; salud metabólica; dislipemia.
- 4. Flexibilidad **b** Estabilidad postural; equilibrio
- calidad de vida.
- 5. Neuromotor P Riesgo de caídas; control motor;

(Modificado de: Garber, Blissmer, Deschenes, Franklin, Lamonte, Lee y otros, 2011.)

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas 1. Los niños de 5–17 años **deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios** de actividad física moderada o vigorosa.

2. Los adultos de 18 a 64 años **deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales** de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

> ... Permanecer menos tiempo sentado



TODO PASO CUENTA!





La Cultura del cuidado para promover estilos de vida, donde sea posible optar por lo saludable, es la propuesta de Corazones Responsables, para responder ante el desafío de lo que hoy representa como pandemia la enfermedad del corazón. Parece una contradicción como evidentemente lo es, que cada día encontremos nuevas propuestas sobre estilos de vida saludable, en tanto siguen creciendo en forma dramática los índices de enfermedades impulsadas por los estilos de vida no saludables



HÁBITO vs ESTILO VIDA ACTIVA



LA CUARENTENA PASARÁ... EL SEDENTARISMO NO

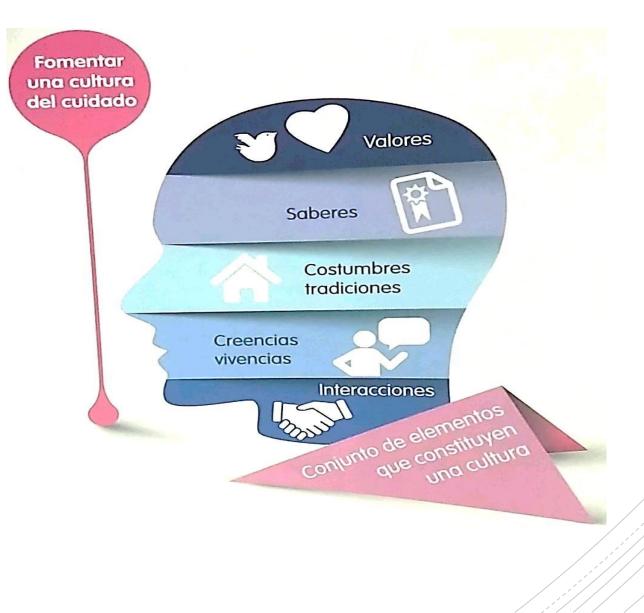


LA ESTRATEGIA

Promover estilos de vida saludable, donde la clave sea la coherencia del ser y el parecer para construir nuevos imaginarios que impulsen la generación de hábitos permanentes del cuidado

EL CUIDADO COMOCULTURA

Son sentimientos de preocupación, responsabilidad y afecto en el actuar sobre si mismos y sobre los demás los que permiten que aflore el cuidado como una acción típicamente humana, que nace del sentir y pensar para tomar conciencia





Adopción del modo del CUIDADO... Conmigo, con el otro, con mi entorno...

6. PEQUEÑOS CAMBIOS: La actividad física como medicina para el corazón





Estar físicamente activo y adquirir un estilo de vida en el cual moverse sea parte de un habito cotidiano y permanente

Ponerse activo no implica grandes costos

Reduce el riesgo de padecer un ataque al corazón es mejor cuidar su salud que una enfermedad









Promover la cultura del movimiento frente a la cultura del sedentarismo

PRACTICAS DE CONDUCTAS PARA QUE LAS PERSONAS CADA DÍA SEAN MAS ACTIVAS...

Construcción de Habito (30 minutos diarios de actividad física) La alimentación sana para un corazón sano.

CULTURA DE LAS DIETAS Y LA RESTRICCIÓN



CULTURA DE APRENDER A COMER





TU ALIMENTACIÓN



La promoción de espacios libres de humo



GENERAR UN CAMBIO HACIA LA CULTURA DEL CUIDADO PORQUE CUIDARSE ES SALUDABLE





Comunicaciones sustentadas en la ciencia pero centradas en comportamientos



ASPECTO DE CAMBIO : EN FAMILIA



MEDIO EDUCATIVO



EN EL TRABAJO



EN LA MUJER



Y EN TI!



Una persona activa tiene menos oportunidades para deprimirse.

¡RÍETE TODO EL DÍA, MEJOR SI ES DE TI MISMO!





Cuidarte es conocer los 5 números que más le gustan a tu corazón.







