

SEDENTARISMO

PREVENCION SECUNDARIA CARDIOVASCULAR
CASMU

Dra. Verónica Pérez Bardanca
(MEDICO CARDIOLOGO)

DEFINICION

- Es la actitud de la persona que lleva una vida sedentaria, de poco movimiento.
- Proviene del latín SEDERE estar sentado.
- Implica un nivel de actividad menor al necesario para mantener una condición física saludable.
- FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR.
- Factor de Riesgo que aumenta la MORTALIDAD en general.

Conceptos

- **SEDENTARISMO:** conducta en la cual predominan actividades que requieren bajo gasto de energía.
- **Ejercicio físico:** actividad física PLANIFICADA, ESTRUCTURADA, REPETITIVA y con un PROPOSITO de mejorar o incrementar la aptitud física.
- **Deporte:** Práctica de Actividad física institucionalizada, organizada y regida por reglas específicas.

- **NACTIVIDAD FISICA:** Una persona es inactiva físicamente cuando no alcanza a realizar las recomendaciones actuales de la OMS para la salud. **ENTRE EN CONCEPTO DE SEDENTARISMO.**
- **FISICAMENTE ACTIVO:** alcanza a realizar las recomendaciones de la OMS.
- (Recomendación de la OMS: 3 a 5 veces por semana , 30 a 45 minutos de actividad física programada, mantenida)
- **ACTIVO Físicamente o SEDENTARIO?**

PREVALENCIA SEDENTARISMO

- Uno de cada 4 adultos no realiza suficiente actividad física (28%)
- 4 de cada 5 adolescentes (11 a 17 años), tienen un nivel insuficiente de actividad física (80%).



CAUSAS de SEDENTARISMO

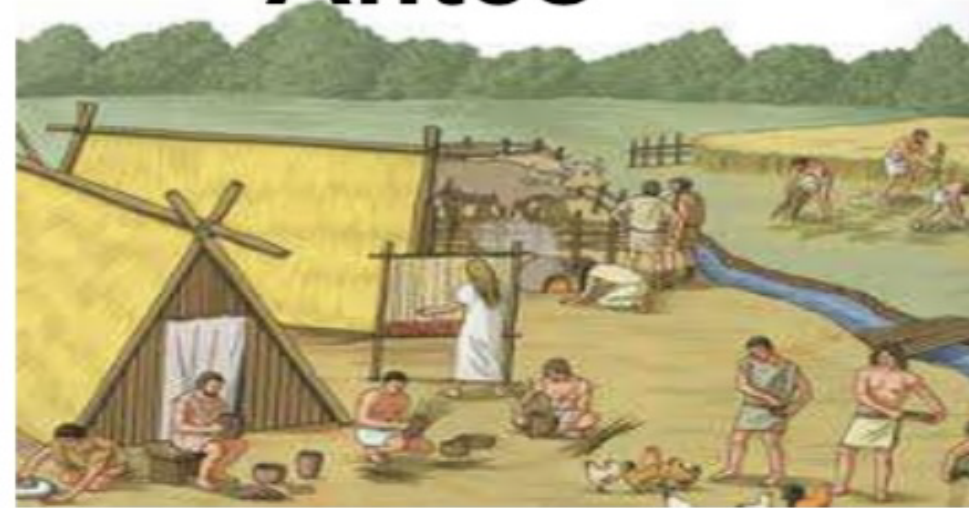
- Conducta aprendida dar el ejemplo en la familia.
- Enfermedades de base: asma, discapacidades.
- Persepcion de falta tiempo.
- Actividad aburrida o poco atractiva.
- Socioambientales (espacio, costo).

Consecuencias del sedentarismo

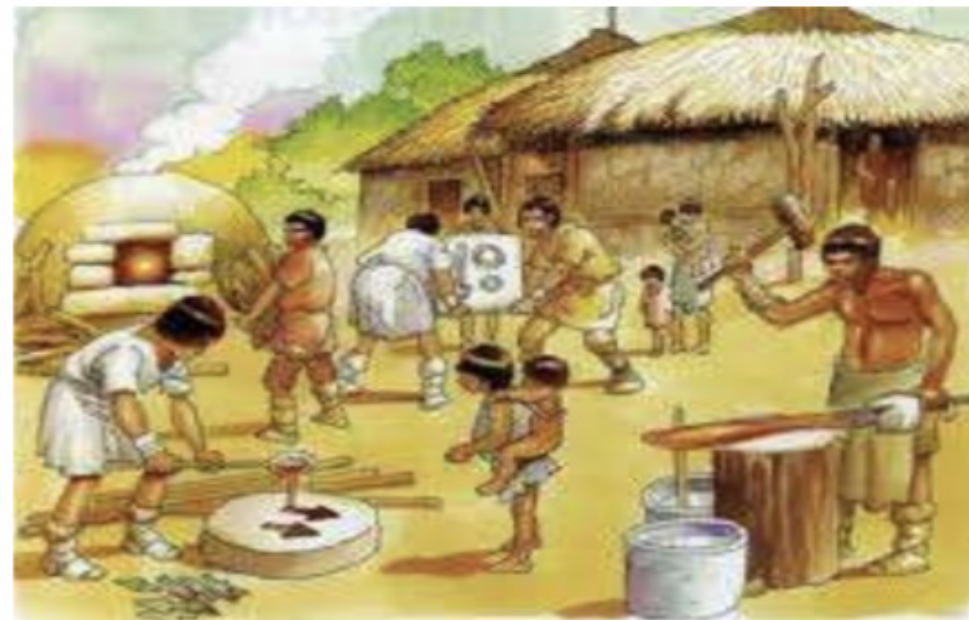
- Metabolicas: DM, dislipemia, hiperuricemia.
- CV : Infarto de miocardio, Insuficiencia cardiaca, ACV, Trombosis, HTA,
- Pulmonares: Asma, EPOC.
- Neurologicas: depresion, ansiedad, deterioro cognitivo.
- Trastornos musculoesqueleticos: artrosis, osteosporosis.
- Trastornos digestivos: Estrenimiento.
- Cancer: mama, colon, útero, prostata, pancreas, melanomas.
- MENOR CALIDAD DE VIDA!!
- ESPERANZA DE VIDA MAS CORTA!!

ESTILOS DE VIDA

Antes



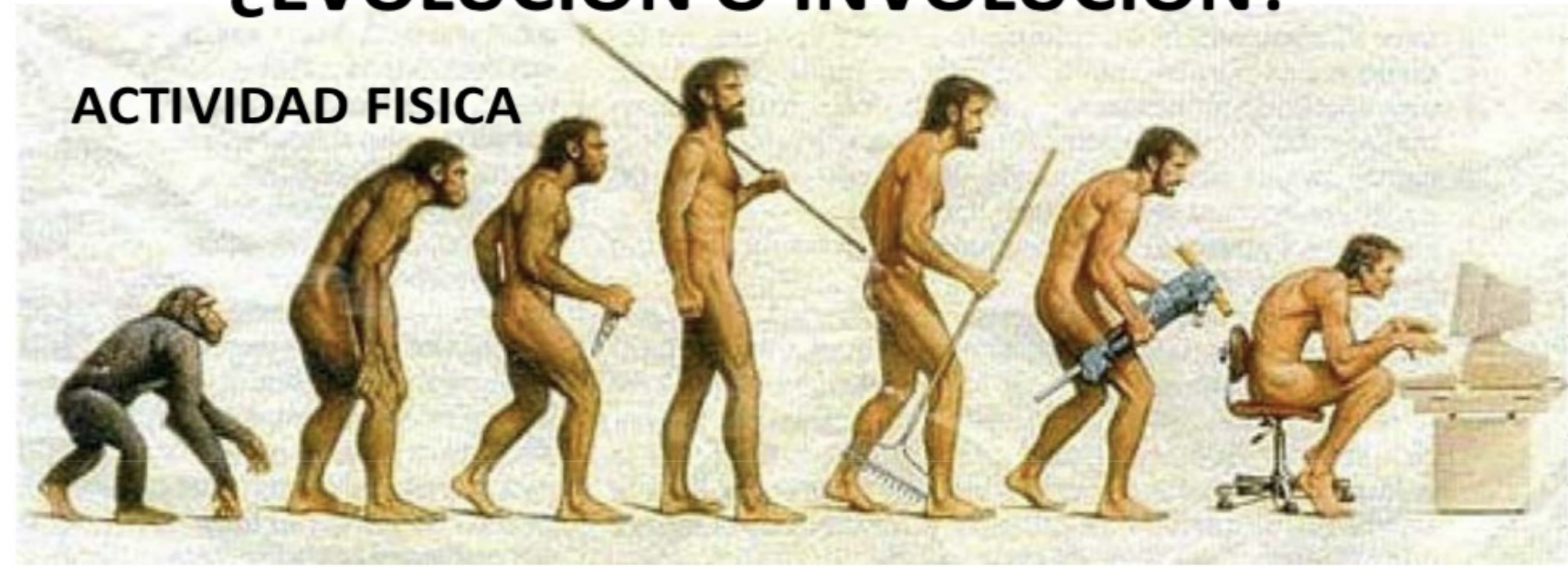
Ahora



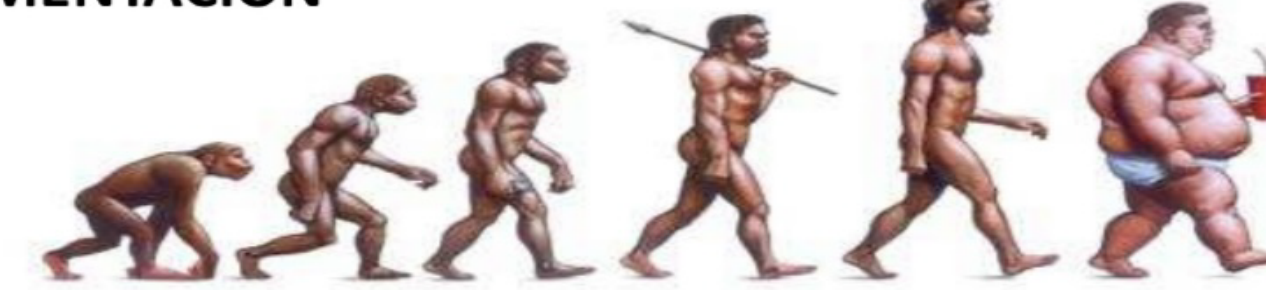


¿EVOLUCIÓN O INVOLUCION?

ACTIVIDAD FISICA



ALIMENTACIÓN



Beneficios de la actividad física

- Disminuye mortalidad en general.
- Disminuye mortalidad por enfermedad cardiovascular.
 - Mejora perfil lipídico.
 - Mejora metabolismo glicemia.
- Retrasa la aparición de HTA, y disminuye los valores de PA en los hipertensos.
- Ayuda a perder grasa corporal y en el control de peso.
 - Mejora digestión y regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye riesgo de padecer ciertos tipos de cancer.
 - Mejora estado osteoarticular, retrasa artrosis.
 - Incrementa capacidad funcional y vitalidad.
 - Disminuye nivel de estrés.

Contando pasos

10.000
pasos/día



Pasos	Nivel de AF
< 5.000	Sedentario
5.000-7.499	Baja actividad
7.500-9.999	Algo Activo
10.000-12.499	Activo
≥12.500	Muy Activo

Recomendaciones según el Riesgo

Riesgo	Características	Recomendaciones
Alto	<ul style="list-style-type: none">• Sintomático• Con enfermedad	<ul style="list-style-type: none">• Solicitar prueba de esfuerzo para realizar AF en cualquier intensidad
Medio	<ul style="list-style-type: none">• Asintomático• ≥ 2 F. de riesgo	<ul style="list-style-type: none">• Realizar AF de intensidad leve/moderada• Solicitar prueba de esfuerzo para realizar AF de intensidad vigorosa
Bajo	<ul style="list-style-type: none">• Asintomático• < 2 F. de riesgo	<ul style="list-style-type: none">• Iniciar programa de ejercicio• No requiere exámenes adicionales

Programas de actividad física

- **Objetivo:** lograr un estilo de vida activo.
- **Ser físicamente activo** la mayor parte del día.
- **Disminuir al máximo** el tiempo sentado.
- **Alcanzar las recomendaciones** de actividad física de la OMS.
- **Progresivamente** sumar ejercicio físico acorde al contexto de cada persona.

Prescripción de ejercicio físico

- **Frecuencia** casi todos los días. 3-5 días por semana.
- **Intensidad** mets
- **Tipo** : El mejor ejercicio es aquel que se ajuste al paciente, sus motivaciones y su vida cotidiana.
- **Tiempo (duración)** sesiones de 30 a 60 minutos.
- **150 minutos/ semana** de actividad física moderada
- **75 min/ semana** de actividad física vigorosa
- **Constante, Progresivo, paulatino.**

Intensidad de la actividad física

% FC máx	% VO2 máx	Borg	MET	Talk Test	Clasificación
<35	<30	<10	1-1.5	Habla/Canta	Bien Leve
35-59	30-49	10-11	1.6-2.9		Leve
60-79	50-74	12-13	3-5.9	Habla/NO Canta	Moderado
80-89	75-84	14-16	6-9	NO Habla/NO Canta	Fuerte
>90	>85	>16	>9		Muy Fuerte

FC máxima = 220 – Edad (años)