



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**Factores de riesgo y protección frente a las enfermedades no transmisibles.**

**La actividad física como herramienta imprescindible.**



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

## Los datos más cercanos muestran una realidad preocupante.

Las ENT son las principal causa de morbimortalidad en nuestro país.

Dentro de este grupo de enfermedades las enfermedades CV siguen siendo la principal causa de mortalidad.

Los F de R mayores tienen gran peso y se vinculan fuertemente con los hábitos de vida. **Esa es la buena noticia.**

Tabaquismo – 2006 (32,7%), 2013 (28,8%).

Colesterol elevado – 2006 (29,2%), 2013 (23,1%)

Consumo excesivo de alcohol – 2006 (12,1 %), 2013 (9,5%).

Consumo insuficiente de frutas y/o verduras – 2006 (84,9%), 2013 (90,8%).

Hipertensión Arterial – 2006 (30,4%), 2013 (38,7%).

Sobrepeso y obesidad – 2006 (56,6%), 2013 (64,7%).

Glicemia elevada – 2006(5,3%), 2013 (7,8%).



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# AF, ejercicio y salud



Concepto de AF.

Concepto de ejercicio.

Relación entre estos conceptos y la salud.

Dimensiones de la AF.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

### ¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.



### ¿Qué es ser una persona inactiva?

Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

### ¿Qué es ser una persona sedentaria?

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

## Beneficio en salud



### Muy activo y poco sedentario

Gran beneficio en salud

Ejemplo: Un cartero que en su tiempo libre sale a andar en bicicleta o a caminar con sus amigos.

Sugerencia: continúe así



### No activo y muy sedentario

Gran riesgo en salud

Ejemplo: Un oficinista que en su tiempo libre no hace ningún tipo de ejercicio.

Sugerencia: aumentar la actividad física y disminuir tiempo prolongado sentado

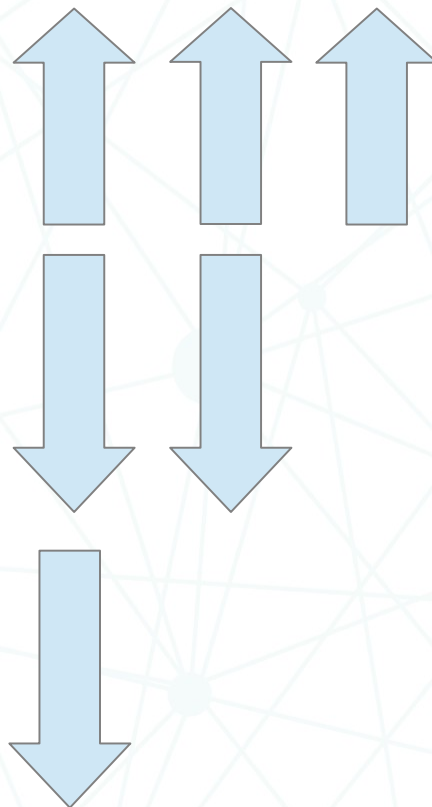


### Muy activo y muy sedentario

Beneficio en salud que puede mejorarse

Ejemplo: Un deportista que en su tiempo libre está mucho rato frente a una pantalla.

Sugerencia: disminuir tiempo prolongado sentado







Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

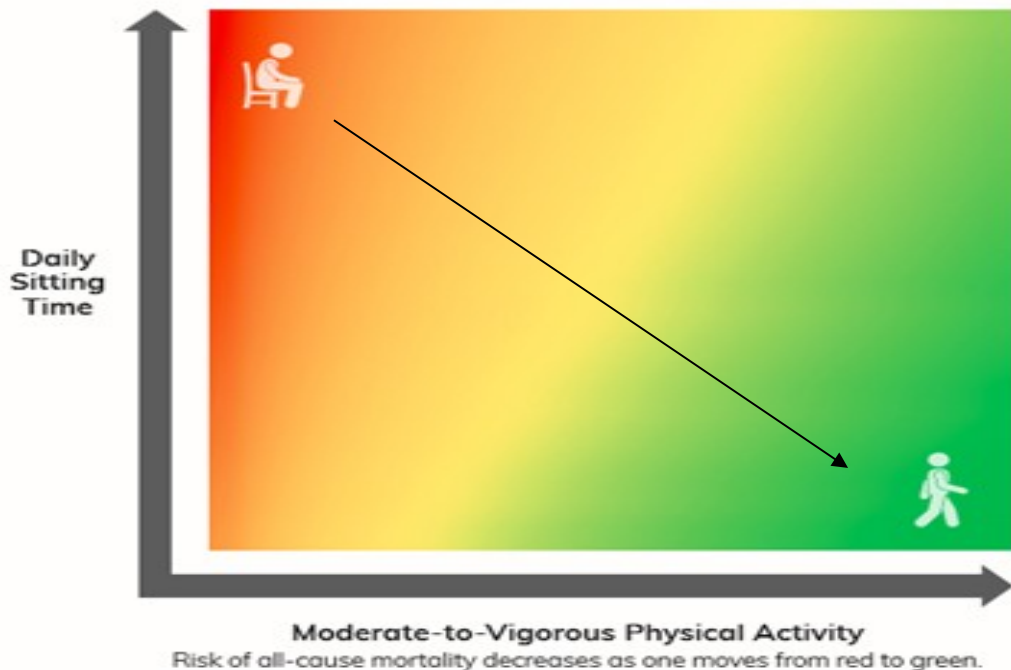
Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

Figure 1-3. Relationship Among Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Sitting Time, and Risk of All-Cause Mortality in Adults

Perspectiva de  
riesgo.



Extraído de las Guías Americanas de Actividad Física 2018



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

## Prevalencia inactividad física y comportamiento sedentario en adultos\*. Uruguay.

Año ENFRENT	Inactividad física**	Comportamiento sedentario***
2006	29,9% (27,7 - 32,0)	18,2% (16,9 - 21,0)
2013	22,8% (20,8 - 24,8)	25,3% (23,0 - 27,6)

Fuente de datos: 2º ENFRENT 2013 – MSP \* 25 a 64 años

\*\*Cuando no se llegaba a la recomendación de actividad física de 150 min semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa o una combinación equivalente entre actividad intensa y moderada.

\*\*\*Tiempo  $\geq$  7 horas que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Incluye tiempo que pase ante una mesa de trabajo, sentado con amigos, viajando en ómnibus, jugando a las cartas o viendo la televisión, entre otras actividades. No incluye tiempo durmiendo.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

# Puntos clave.

## Aspectos Clave:

No importa sólo **ser más activo**, sino también ser menos sedentario.

La AF no atenúa el riesgo de **mortalidad del sedentarismo**, excepto cuando el individuo tiene un alto nivel de AF.

Una persona con **igual nivel de AF** pero con más horas sedentarias, tiene mayor riesgo de morbi-mortalidad.

No sólo importa disminuir el tiempo de sedentarismo diario, sino disminuir el tiempo prolongado sentado con **interrupciones o pausas activas**.

El tiempo sedentario diario se contrarresta principalmente con **actividades leves**.

El **mayor riesgo** de mortalidad existe cuando la persona no realiza AF moderada a intensa y a su vez tiene muchas horas de tiempo sentado.

Se demuestra entonces la importancia no sólo de **recomendar** ser más activo sino disminuir el tiempo sentado. **Todo minuto de AF suma.**





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

**Semana del Corazón**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

• **Muchas Gracias.**