

Actividad Física y Salud.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



- Concepto de actividad física
- Concepto de ejercicio
- Relación entre estos conceptos y la salud.
- Dimensiones de la AF.

Definiciones

Extraído de la guía de actividad física ¡A moverse! MSP-SND

¿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.



Definiciones

Extraído de la guía de actividad física ¡A moverse! MSP-SND

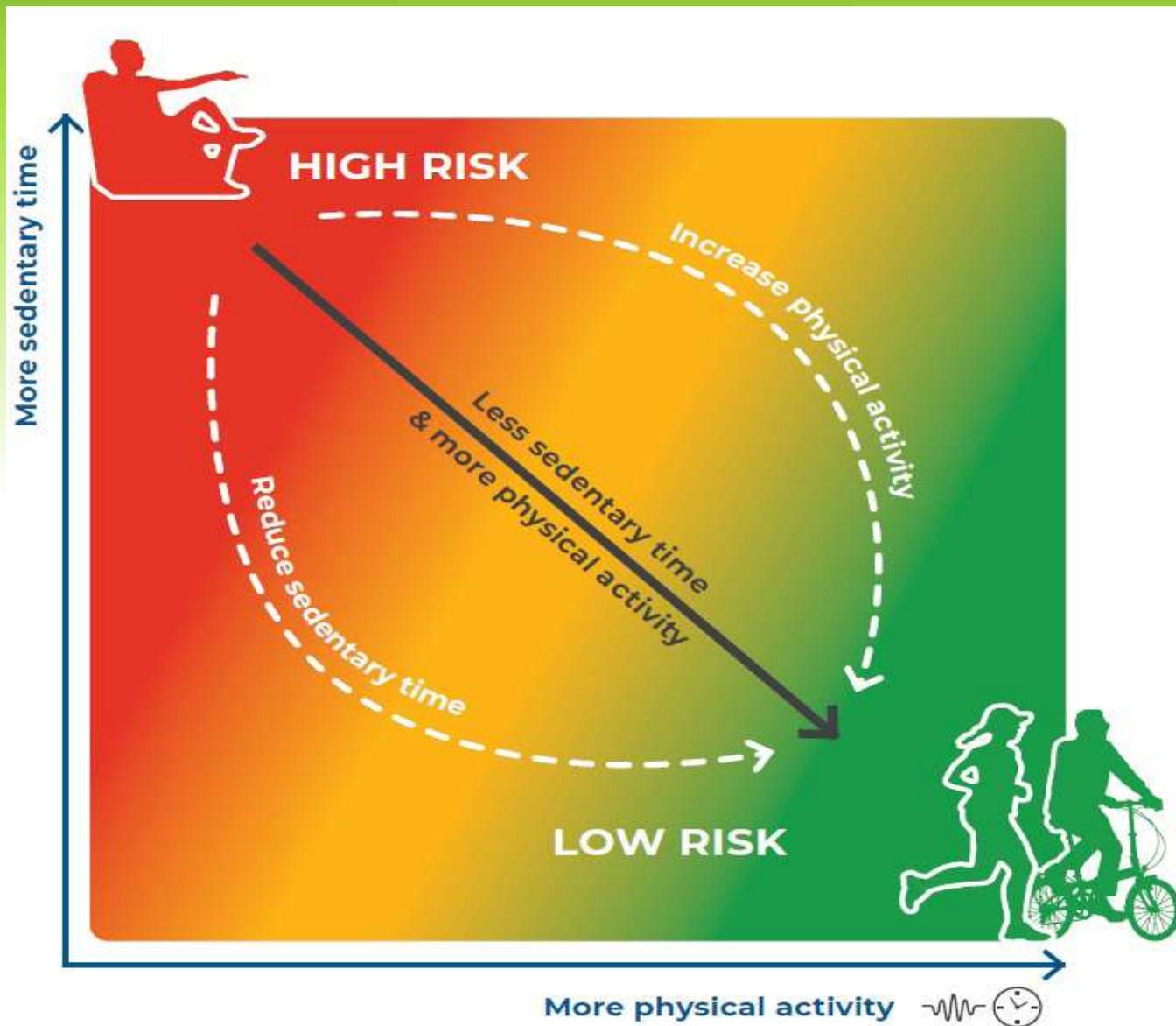
Beneficio en salud

		<p>★★★★★</p> <p>Muy activo y poco sedentario Gran beneficio en salud</p> <p>Ejemplo: Un cartero que en su tiempo libre sale a andar en bicicleta o a caminar con sus amigos.</p> <p>Sugerencia: continúe así</p>
		<p>★</p> <p>No activo y muy sedentario Gran riesgo en salud</p> <p>Ejemplo: Un oficinista que en su tiempo libre no hace ningún tipo de ejercicio.</p> <p>Sugerencia: aumentar la actividad física y disminuir tiempo prolongado sentado</p>
		<p>★★</p> <p>Muy activo y muy sedentario Beneficio en salud que puede mejorarse</p> <p>Ejemplo: Un deportista que en su tiempo libre está mucho rato frente a una pantalla.</p> <p>Sugerencia: disminuir tiempo prolongado sentado</p>

Los datos más cercanos muestran una realidad preocupante.

- ***Las enfermedades no transmisibles representan la principal causa de morbimortalidad en nuestro país.***
- ***Dentro de este grupo de enfermedades las enfermedades CV siguen siendo la principal causa de mortalidad.***
- ***Estas enfermedades comparten factores de riesgo que dependen de estilos de vida no saludables***
- ***Buena noticia: son prevenibles y modificables***
- ***¿Cuáles son? Consumo de tabaco, Consumo nocivo de alcohol, alimentación no saludable, inactividad física / comportamiento sedentario***
- ***Sobrepeso y obesidad .***
- ***Metas de actividad física 2025 (OMS): Disminuir un 10% la prevalencia de inactividad física.***

Perspectiva de riesgo



Prevención de las ECV y promoción de la salud

La realización de AF, junto con la reducción del comportamiento sedentario, representan herramientas imprescindibles para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación.

El abordaje de estos dos factores independientes genera efectos sinérgicos para la prevención de las ENT, como las vasculares (cardio y cerebrovasculares), metabólicas (diabetes fundamentalmente la tipo 2 y obesidad), ciertos tipos de cáncer (colon y digestivos, mama, útero, pulmón por ejemplo), e impacta positivamente en la salud mental y el bienestar.

Plan de acción mundial sobre AF OPS – OMS (2028 – 2030)



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for people, families and communities, whether you're walking, exercising or doing fun things, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior (2020)
 For more information, visit www.who.int/news/item/26-09-2020-physical-activity



Plan de acción mundial OPS - OMS 2018 - 2030

1 CREAR UNA SOCIEDADES ACTIVAS

NORMAS Y ACTITUDES SOCIALES

Lograr un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante el mejoramiento de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades.



2 CREAR ENTORNOS ACTIVOS

ESPACIOS Y LUGARES

Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades.



3 FOMENTAR POBLACIONES ACTIVAS

PROGRAMAS Y OPORTUNIDADES

Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.



4 CREAR SISTEMAS ACTIVOS

ELEMENTOS PROPICIADORES DE LA GOBERNANZA Y LAS POLÍTICAS

Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal, la promoción y los sistemas de información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.



Impacto de la AF en la salud CV, evidencia.

Volumen, tipo e intensidad de ejercicio físico y riesgo de mortalidad por todas las causas y eventos cardiovasculares en pacientes con enfermedad cardiovascular.

Cohorte prospectiva UCC-SMART (N= 8660)

El ejercicio físico regular se relaciona significativamente con la reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas y de eventos vasculares recurrentes en pacientes con ECV.

Los beneficios del ejercicio estuvieron mediados principalmente por los efectos sobre la inflamación sistémica y la resistencia a la insulina.

Link:

<https://doi.org/10.1093/ehjopen/oead057>

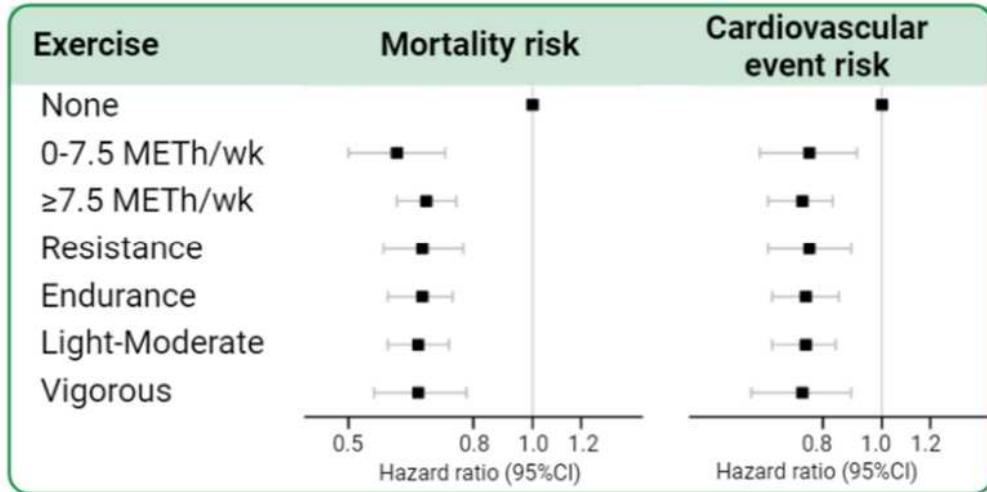
Publicado 13 de junio de 2023

Physical exercise volume, type and intensity and risk of all-cause mortality and cardiovascular events in patients with cardiovascular disease: A mediation analysis

Objective: To quantify the relation between exercise type, volume and intensity and cardiovascular event risk and to what extent this is mediated through cardiovascular risk factors.

Methods

- UCC SMART cohort, N = 8,660
- 9.5 years follow-up
- Cox proportional hazard models
- Mediation analysis using structural equation models



Proportion of total exercise effects mediated through cardiovascular risk factors: Up to 38% (95%CI 24-61)



Conclusion

- Exercise reduces risk of all-cause mortality and recurrent cardiovascular events
- Different exercise types and intensities result in similar benefits
- Systemic inflammation and insulin resistance are the most important mediators

Impacto de la AF en la salud CV, evidencia.

Beneficios del ejercicio en enfermedades cardiovasculares: de los mecanismos a la implementación clínica.

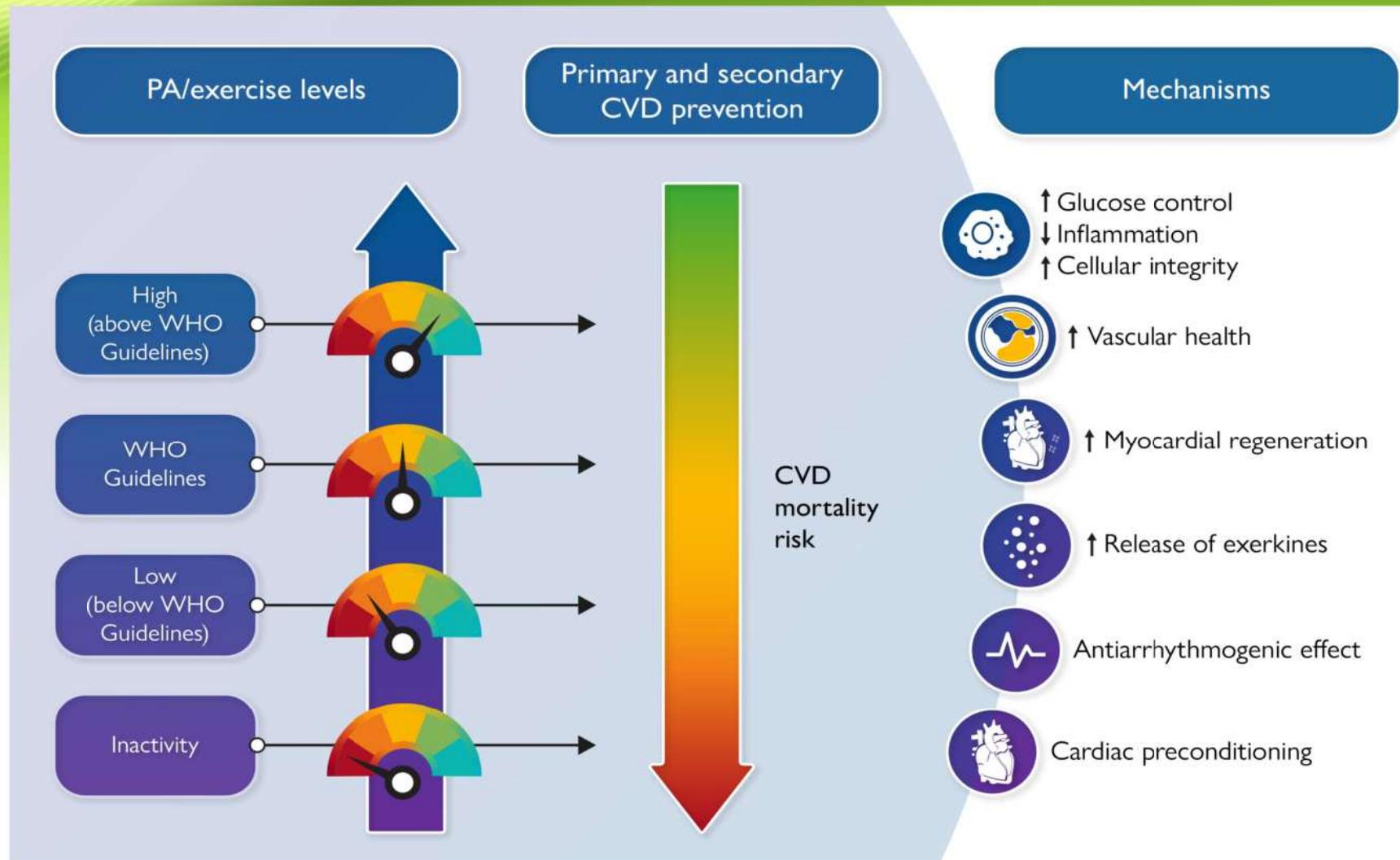
La actividad física (AF) regular y el ejercicio pueden desempeñar un papel importante no solo en la prevención cardiovascular primaria sino también en la prevención secundaria.

Efectos cardiovasculares de la AF/ejercicio y los mecanismos involucrados, en pacientes con ECV.

Link:

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad170>

Publicado 3 de abril de 2023



Impacto de la AF en la salud CV, evidencia.

Asociación de la actividad física intensa e intermitente del estilo de vida (medida con un dispositivo portátil), con la mortalidad.

La actividad física vigorosa intermitente de estilo de vida (VILPA) está integrada en la vida cotidiana, como caminar cuesta arriba, subir rápido un tramo o dos de escaleras o correr para tomar un autobús.

Se examinó la asociación de VILPA con la enfermedad cardiovascular (ECV) y mortalidad en 25 241 no deportistas (edad media 61,8 años) en el Biobanco del Reino Unido. Seguimiento promedio de 6,9 años.

Quienes realizaron VILPA con la frecuencia mediana de 3 sesiones de duración estandarizada por día (de 1 o 2 minutos de duración cada una) mostraron una reducción del 38 % al 40 % en el riesgo de mortalidad por todas las causas y una reducción del 48 % al 49 % del riesgo de mortalidad por ECV.

Link:

<https://www.nature.com/articles/s41591-022-02100-x>

Publicado 8 de diciembre de 2022

Impacto de la AF en la salud CV, evidencia.

Asociación de la actividad física intensa e intermitente del estilo de vida (medida con un dispositivo portátil), con la mortalidad.

Además, la duración media de la VILPA de 4,4 min por día se asoció con una reducción del 26 % al 30 % en el riesgo de mortalidad por todas las causas y una reducción del 32 % al 34 % en el riesgo de mortalidad por ECV.

Tan solo 3 a 4 minutos de VILPA por día se asocia con un riesgo de mortalidad sustancialmente reducido en comparación con la ausencia de VILPA.

Link:

<https://www.nature.com/articles/s41591-022-02100-x>

Publicado 8 de diciembre de 2022

Impacto de la AF en la salud CV, evidencia.

Actividad física de “guerrero de fin de semana” derivada del uso de acelerómetros y enfermedad cardiovascular

Análisis de 89 573 personas del Biobanco del Reino Unido, proporcionaron una semana completa de datos de actividad física basados en acelerómetros entre el 8 de junio de 2013 y el 30 de diciembre de 2015.

Un patrón de actividad física de fin de semana se asoció con riesgos igualmente menores de fibrilación auricular incidente, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular en comparación con una distribución más uniforme.

Conclusiones - La actividad física concentrada dentro de 1 a 2 días se asoció con un riesgo similarmente menor de resultados cardiovasculares a una actividad distribuida de manera más uniforme.

Link:

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2807286>

Publicado 18 de julio de 2023

Links:

- Manual de prescripción de la AF:
- <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-prescripcion-actividad-fisica>

Links:

- Curso de OPS - CHSCV para aplicación del manual de prescripción:
- <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/prescripcion-de-actividad-fisica-para-medicos-2022>

MUCHAS GRACIAS



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular