Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Taller 2:Actividad Física-Medicamento milagroso

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MEDICIÓN PERÍMETRO ABDOMINAL



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿Qué es actividad física?

Movimiento corporal voluntario, repetitivo, producido por los músculos esqueléticos, que implica gasto de energía.



Beneficios

- La actividad física regular reduce el riesgo de situaciones desfavorables en la salud.
- Para alcanzar mayores y adicionales beneficios se requiere de una Actividad Física de mayor duración, intensidad y frecuencia.
- Los mayores beneficios ocurren con una actividad física de intensidad moderada mayor a 150 minutos semanales.
- Los beneficios de la actividad física sobre la salud ocurren tanto en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.
- Los beneficios de la actividad física sobre la salud también ocurren en personas con discapacidades.



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas



¿cómo hacer actividad física?

RECOMENDACIONES POBLACIONALES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

TIPO	FRECUENCIA O VOLUMEN	ACTIVIDADES	EJEMPLOS
Actividades aeróbicas moderadas o vigorosas	60 minutos/día	✓ Juegos ✓ Deportes ✓ Transporte activo ✓ Recreación ✓ Clases de educación física.	**MODERADOS** ✓ Caminar hasta la escuela ✓ Capturar la bandera ✓ Ponchado **VIGOROSOS** ✓ Baloncesto ✓ Bicicross ✓ Saltar cuerda
Actividades de fuerza muscular y ósea	3 días/semana (sin vol. mínimo recomendado)	✓ Ejercicios programados	✓ Pasamano ✓ Trepar en árbol

(Lineamientos nacionales de promoción de actividad física en tiempo libre, 2015)

Cuadro 1. Recomendaciones poblacionales de práctica de actividad física para la salud para niños y adolescentes (5 a 17 años). Fuente: OMS, 2010.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

pasos para realizar actividad física

Paso	Nombre	Descripción
1 Primer paso	Calentamiento	Incluye estiramientos iniciales para preparar el cuerpo y evitar lesiones.
2 Segundo paso	Zona activa	Desarrollo de los ejercicios o actividad física principal.
3 Tercer paso	Enfriamiento	Disminuye la temperatura muscular y permite el descanso progresivo.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

RECOMENDACIONES POBLACIONALES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD PARA ADULTOS (18 - 65 AÑOS)

TIPO	FRECUENCIA O VOLUMEN	ACTIVIDADES	EJEMPLOS
Actividades aeróbicas moderadas o vigorosas	✓ 150 min/semana (moderada) o, ✓ 75 min/semana (vigorosa) o, ✓ Acumulo equivalente mezclando actividades moderadas y vigorosas ✓ Realizarlas en periodos de por lo menos 10 min.	✓ Transporte activo ✓ Pausas activas en el trabajo. ✓ Tareas del hogar ✓ Juegos y deportes en tiempo libre	**MODERADAS** ✓ Senderismo ✓ Limpiar la casa ✓ Voleibol ✓ Caminar hasta el trabajo **VIGOROSAS** ✓ Correr ✓ Gimnasia aeróbica ✓ Futbol
Actividades de fuerza muscular y ósea	2 días/semana (sin vol. mínimo recomendado)	✓ Ejercicios programados ✓	✓ Entrenamiento funcional ✓ Ejercicio con pesos

(Lineamientos nacionales de promoción de actividad física en tiempo libre, 2015)

Cuadro 2. Recomendaciones poblacionales de práctica de actividad física para la salud para adultos (de 18 a 65 años). Fuente: OMS, 2010.



PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Territorial

RECOMENDACIONES POBLACIONALES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD PARA PERSONAS MAYORES (≥ 65)

TIPO	FRECUENCIA O VOLUMEN	ACTIVIDADES	EJEMPLOS
Actividades aeróbicas moderadas o vigorosas	✓ 150 min/semana (moderada) o, ✓ 75 min/semana (vigorosa) o, ✓ Acumulo equivalente mezclando actividades moderadas y vigorosas ✓ Realizarlas en períodos de por lo menos 10 min.	✓ Transporte activo ✓ Pausas activas en el trabajo. ✓ Tareas del hogar ✓ Juegos y deportes en tiempo libre	**MODERADAS** ✓ Hidrogimnasia ✓ Caminada ✓ Limpiar la casa **VIGOROSAS** ✓ Bailar ✓ Bicicleta estacionaria ✓ Nadar
Actividades de fuerza muscular y ósea	2 días/semana (sin vol. mínimo recomendado)	✓ Ejercicios programados	✓ Yoga ✓ Cargar las bolsas del mercado ✓ Subir escaleras
Actividades de equilibrio y prevención de caídas (para los que tienen baja movilidad)	3 días/semana (sin vol. mínimo recomendado)	✓ Ejercicios programados	✓ Tai Chi ✓ Lian Gong

(Lineamientos nacionales de promoción de actividad física en tiempo libre, 2015)

Cuadro 3. Recomendaciones poblacionales de práctica de Actividad Física para la salud para personas mayores (≥65 años). Fuente: OMS, 2010.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Estiramiento

Aspecto	Información clave
¿Por qué?	Relaja, previene lesiones, mejora movilidad, circulación y conciencia corporal.
¿Quién?	Todas las personas, sin importar edad o condición física (consultar si hay lesiones).
¿Cuándo?	En cualquier momento del día: al despertar, en el trabajo, antes/después de ejercicio.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

FICHA DE RECORDACIÓN No. 2



PASOS PARA REALIZAR UNA JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA

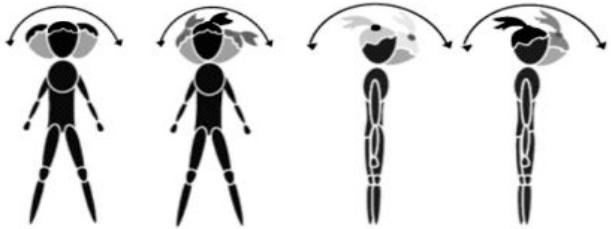
Los pasos para realizar una jornada de actividad física son:

1. Calentamiento (incluye estiramiento inicial)
2. Zona activa
3. Enfriamiento

El calentamiento consiste en subir la temperatura del cuerpo; esto aumenta la cantidad de sangre que sale del corazón hacia los músculos, llevándole nutrientes que mejoran la respuesta de los mismos durante el ejercicio, disminuyendo la probabilidad de que músculos y ligamentos sufran lesiones.

INSTRUCCIONES PARA EL CALENTAMIENTO

Mueva la cabeza adelante y atrás 5 veces, luego mueva la cabeza de derecha a izquierda, realice estos movimientos de forma suave y controlada.

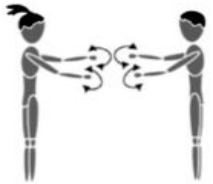


Territorial

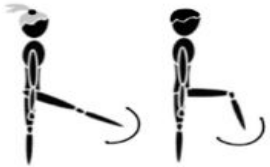
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.2

Mueva las manos hacia arriba y hacia abajo sin doblar el codo, realizando 5 rutinas con cada brazo



Lleve los brazos al frente sin doblar el codo y muévalos hacia arriba y hacia abajo 10 veces.



Doble la pierna derecha llevándola a la rodilla a la altura de la cadera y en esta posición estire y doble la rodilla, realizando 5 veces el ejercicio con



De pie, dirija la pierna derecha hacia afuera y hacia adentro mantenga el equilibrio y repita 5 veces con cada pierna sin doblar la rodilla.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Entrelace las manos y llévelas arriba por encima de la cabeza sintiendo el estiramiento en la espalda.
Entrelace los brazos detrás del cuerpo y llévelos hacia arriba estirando la parte anterior de los hombros, mantenga la espalda siempre derecha.



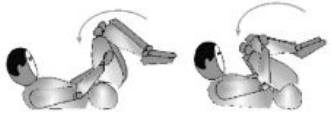


Separe las piernas baje las caderas, flexione la rodilla derecha y estire la izquierda apoyando los brazos en el muslo derecho, sostenga de 20 a 30 segundos.

Flexione la pierna derecha llevando el tronco en la misma dirección de esta pierna, mientras la pierna izquierda permanece extendida hacia atrás, manténgalo de 20 a 30 segundos y cambie de pierna.







Acuéstese boca arriba, lleve sus rodillas al pecho y abrácelas, sosténgalas de 20 a 30 segundos

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

INSTRUCCIONES PARA EL ENFRIAMIENTO

Después de realizar actividad física, los músculos del cuerpo sienten calor y cansancio, por esta razón hay que someterlos a un proceso de enfriamiento.



Este proceso disminuye la frecuencia cardiaca y permite la salida de algunas sustancias que se producen en el cuerpo cuando se realiza la actividad física.

Es usual que tanto para el calentamiento como para el enfriamiento, se utilicen algunos estiramientos que sirvan tanto para preparar los músculos como para relajarlos y dejarlos en su estado original.

GRACIAS AL EJERCICIO SU SALUD MEJORA

- Ahora vamos a profundizar un poco en cuanto al tipo de actividad física, número de días a la semana que se debe realizar y la intensidad (nivel de actividad física requerido).

- ¿Cuántos minutos diarios de actividad física favorecen la salud?
  Para obtener beneficios en su salud se aconseja realizar actividad física mínimo 30 minutos diarios, entre más tiempo mejor.

- ¿Cuántas veces a la semana se debe realizar la actividad física?
  Se recomienda realizar actividad física al menos 5 veces a la semana



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Fortalecimiento muscular

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

El desarrollo de la fuerza muscular mejora la condición física general y permite mover las articulaciones sin limitaciones.



Los ejercicios con pesas o con el propio peso corporal ayudan a mantener y aumentar la fuerza necesaria para las actividades diarias.



RECOMENDACIONES

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

1. **Calentar antes** con ejercicio aeróbico y estiramientos.
2. **Alternar zonas musculares** (brazos, abdomen, piernas, etc.) para evitar fatiga.
3. **Comenzar con ejercicios fáciles** y aumentar la dificultad gradualmente.
4. **Incrementar repeticiones y series** según mejore la fuerza.
5. **Respirar correctamente**: inhalar en reposo y exhalar durante el esfuerzo.





MIEMBROS SUPERIORES

Aspecto	Descripción
Funciones musculares	Movimiento, mantenimiento de la postura, producción de calor.
Producción de calor	Fundamental para la homeostasis (equilibrio interno del cuerpo).
Riesgos del sedentarismo	Causa principal de atrofia muscular, más que la edad.
Importancia funcional	Permiten movimientos vitales como llevar alimentos a la boca.
Prevención	Ejercitar regularmente para mantener fuerza y evitar pérdida muscular.

MIEMBROS INFERIORES

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Aspecto	Descripción
Problemas por inactividad	Cansancio, pesadez, dolor, hinchazón, várices, acumulación de líquidos y toxinas.
Causas	Permanecer mucho tiempo de pie o sentado y falta de tono muscular.
Beneficios del ejercicio	Fortalece muslos, pantorrillas, glúteos y espalda; mejora tono y forma física.
Circulación y salud	Favorece el retorno venoso y linfático, elimina toxinas, previene lesiones y revitaliza el cuerpo.
Bienestar general	Aumenta la autoestima, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo y la digestión.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Caminar es un ejercicio natural, gratuito y accesible que mejora la salud física y mental. Su práctica regular combate el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades. Especialistas recomiendan caminar al menos 30 minutos, 3 a 5 veces por semana, aumentando progresivamente el tiempo y la intensidad.



Es importante usar calzado adecuado, buena postura y mantenerse hidratado. La caminata también favorece la circulación, fortalece el sistema inmune, mejora el estado de ánimo y permite socializar.

Además del ejercicio, se debe mantener una dieta saludable, controlar el estrés y evitar el tabaco para cuidar la salud integral.

FICHA DE RECORDACIÓN No. 5



RECONOCIMIENTO Y APROPIACIÓN DE ESPACIOS PÚBLICOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA



Dentro del barrio o vereda, existen espacios que se pueden aprovechar para realizar actividad física, ya sea en familia o con amigos; estos espacios deben tener unas características especiales, por ejemplo zonas verdes, juegos infantiles, corredores amplios diseñados para caminatas o para trotar, además es ideal si cuentan con escenarios deportivos.

Es necesario conocer estos sitios, de esta manera sabrá donde acudir cuando quiera hacer ejercicio. Recuerde seguir siempre las recomendaciones, caliente y estire antes y después de hacer ejercicio, cuídese del sol usando una cachucha y tome bastante agua.

No olvide que estos espacios han sido construidos para ofrecer oportunidades para realizar actividad física. Si los usa con frecuencia mejora su calidad de vida y se llenara de energía vital, por esta razón es necesario reconocer, cuidar y aprovechar los espacios en su barrio o vereda.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

PONERSE EN MOVIMIENTO

La práctica de actividad física incluye los siguientes elementos: frecuencia, intensidad, duración y tipo. Esto depende de su edad y sus condiciones individuales de salud.

SEÑALEMOS CON UNA X CUÁLES SERIAN NUESTROS OBJETIVOS AL PONERNOS EN MOVIMIENTO...

- Mejorar el estado de ánimo
- Reducir el riesgo de depresión
- Disminuir el estrés
- Aumentar la autoestima
- Fortalecer la imagen corporal positiva

Beneficios físicos

- Fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos
- Ayudar a controlar el peso
- Mejorar la apariencia física
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes

Conozcamos la herramienta Colombiana de tamizaje de riesgo cardiovascular y metabólico...

Nosotros podemos conocer nuestro riesgo y recibir recomendaciones y educación en salud, según el resultado individual...no nos quita mucho tiempo y son preguntas muy sencillas:



https://www.minsalud.gov.co/sites/valoraturiesgo/_layouts/15/estilovidasaludable/datosusuario.aspx

CONOCER

Índice de Masa Corporal

Le ayuda a saber si está en sobrepeso u obesidad, con una operación simple:
EJEMPLO

Peso: 104 kg
Talla: 1,80 mt

IMC = 104 / (1,80 x 1,80)
IMC = 104 / 3,24
IMC = 32,09

$$IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$$

Escribamos acá los resultados...

Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3
Integrante 4	**Integrante 5**	**Integrante 6**



Desnutrición IMC menor de 18,5 | Peso normal IMC entre 18,5 y 24,9 | Sobrepeso IMC entre 25 y 29,9 | Obesidad grado I IMC entre 30 y 34,9 | Obesidad grado II IMC entre 35 y 39,9 | Obesidad grado mórbido IMC mayor de 40

Perímetro abdominal

Le ayuda a saber si tiene obesidad abdominal, con una medición simple...



Con una cinta métrica puesta completamente pegada la piel, ubique la cintura (esta debe ir entre la parte más inferior de la última costilla y la parte más superior del hueso de la cadera)

Siga las recomendaciones de la tabla y con una x, ubique su resultado, el 0 indica que no hay riesgo y el 4 indica que tiene obesidad abdominal...

Perímetro de cintura (cm)		Escala
En hombres	En Mujeres	
Menos de 94 cm	Menos de 90 cm	0
94 cm o más	90 cm o más	4

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas



GRACIAS