



I JORNADAS MUJER Y DEPORTE

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO



I JORNADA MUJER Y DEPORTE









Málaga, 16-17 de Mayo de 2002

PROGRAMA

Organiza: Ayuntamiento de Málaga

Coordina: Dra. Ana Navarro Sanz

Colabora: Ayuntamiento de Málaga

16 de Mayo

10:00 **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO.** Dra. Ana Navarro. Fundación Deportiva Municipal de Málaga.

13:00 **DEPORTE EN NIÑAS Y ADOLESCENTES.** Dra. María Martínez de Salinas. Centro de Medicina Deportiva ZANUZI Zaroz (Guadalajara).

17 de Mayo

10:00 **DEPORTE EN EMBARAZO Y POST-PARTO.** Dra. Emilia Villegas. Hospital Materno-Infantil, C.H. Carlos Haya de Málaga.

13:00 **ACTIVIDAD FISICA EN LA MUJER MAYOR.** Personal Técnico de la Fundación Deportiva Municipal de Málaga.


AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA


FUNDACION DEPORTIVA
AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

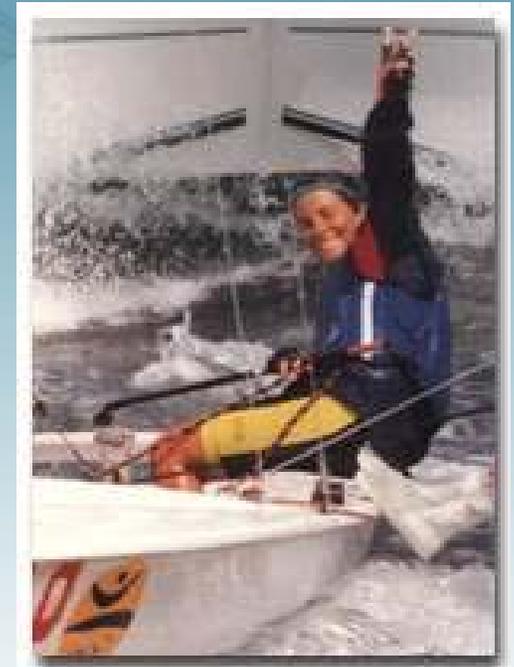

agrupación de la
mujer
ayuntamiento de Málaga

Lugar: Polideportivo de la Trinidad. C/ Malasaña, 4. 29009 Tel.: 952 39 08 30



INDICACIONES DEL DEPORTE

- Evitar el sedentarismo
- Protección enf.crónicas
- Retrasar el declive fisiológico
- Mejorar la forma física
- Diversión y relajación





ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

HIPERTENSION ARTERIAL

Reducción resistencias perifericas

Mejora del gasto cardíaco

↓ TAS y TAD en reposo

Recomendado ejercicio aeróbico



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

CARDIOPATIA ISQUEMICA

Mejora adaptación cardiovascular: ↓FC y TA

Incremento de vascularización

Rehabilitación cardíaca

Recuperación física y psíquica

Ejercicio de tipo de aeróbico



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ENF. VASCULAR PERIFERICA OBSTRUCTIVA

Síntomas: - Claudicación
- Dolor isquémico, calambres

Ejercicio:  flujo sanguíneo
 capacidad oxidativa ms.

METABOLISMO Y ENDOCRINO

OBESIDAD

- Aumento de grasa corporal
- Enfermedad metabólica más común
- Factor de riesgo cardiovascular
- Combinar dieta y ejercicio
- Modificación de la comp.corporal



METABOLISMO Y ENDOCRINO

DIABETES

Elevación crónica de la glucosa en sangre

E.F: ↑ sensibilidad receptores

↑ consumo y tolerancia glucosa

Difícil control metabólico

Pautas individualizadas



METABOLISMO Y ENDOCRINO

MENOPAUSIA : síntomas

- ↑ peso corporal total y grasa
- ↓ masa muscular y fuerza
- ↓ masa ósea

Alteración hormonal ➡ Riesgo cardiovascular



APARATO LOCOMOTOR

OSTEOPOROSIS

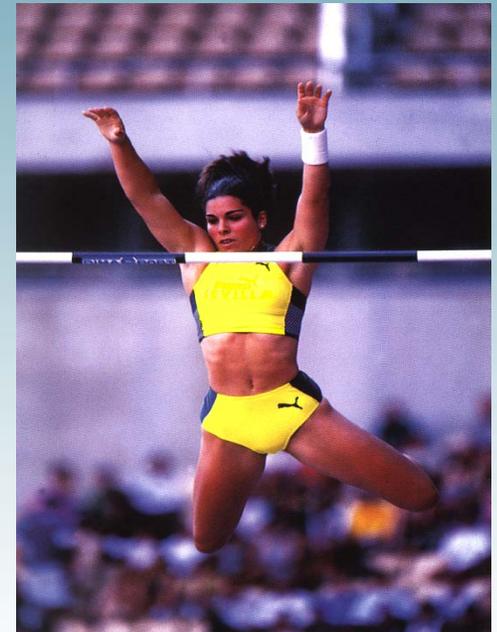
Disminución de masa ósea

Importante ejercicio antes pubertad

Agrava en la Menopausia

Mejora con ejercicio

Importancia de dieta





APARATO LOCOMOTOR

ARTROSIS

Evolución fisiológica

A.F. ↑ Fuerza y Flexibilidad
↑ Capacidad funcional
↓ Dolor

Relación directa con la obesidad



APARATO LOCOMOTOR

ALTERACIONES POSTURALES

Influencia del sedentarismo

Alteraciones mecánicas

Causa de dolor espalda

Escuela de espalda





APARATO LOCOMOTOR

FIBROMIALGIA

Enfermedad crónica: dolor muscular y articular

Asociada a fatiga y depresión

Recomendado: Ej. aeróbico y/o flexibilidad

REHABILITACION



PROCESOS TUMORALES

El ejercicio es importante en la prevención de:

C. de colon

C. de mama

C. endometrio y ovario

Otros





SALUD MENTAL

El ejercicio mejora:

- **Función intelectual**
- **Depresión**
- **Autoestima**
- **Estrés**
- **Alt. sueño**
- **Relaciones sociales**
- **Prevención de hábitos tóxicos**





ORIENTACION MEDICO DEPORTIVA

Indicaciones de evaluación médico deportiva:

- Detectar patologías previas
- Nivel de aptitud deportiva
- Aconsejar deporte adecuado
- Valorar deportista con patología
- Control y seguimiento
- Prevención lesiones y enfermedades



EVALUACION MEDICO DEPORTIVA

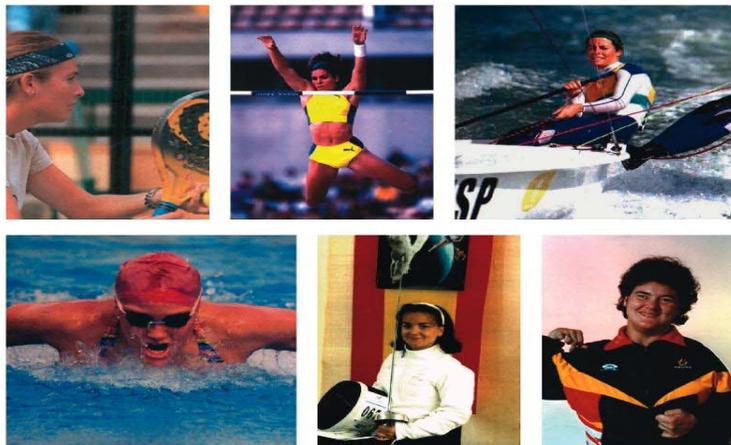
- Anamnesis
- EKG reposo
- Antropometría
- Espirometría
- Flexibilidad
- Ergometría
- EKG esfuerzo
- Lactatos





MYD

I JORNADA MUJER Y DEPORTE



Málaga, 16-17 de Mayo de 2002

PROGRAMA

Día 16 de Mayo

- 18:00 **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO.** Dra. Ana Navarro. Fundación Deportiva Municipal de Málaga.
- 19:00 **DEPORTE EN NIÑAS Y ADOLESCENTES.** Dra. María Martínez de Salinas. Centro de Medicina Deportiva ZAINDU. Zarauz (Guzuzcoa).

Día 17 de Mayo

- 18:00 **DEPORTE EN EMBARAZO Y POST-PARTO.** Dra. Emilia Villegas. Hospital Materno-Infantil. C.H. Carlos Haya de Málaga.
- 19:00 **ACTIVIDAD FISICA EN LA MUJER MAYOR.** Personal Técnico de la Fundación Deportiva Municipal de Málaga.

Organiza:



AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

Coordina:

Dra. Ana Navarro Sanz



FUNDACION
DEPORTIVA
AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

Colabora:



área de la
mujer

ayuntamiento de Málaga

Lugar: Polideportivo de la Trinidad. C/ Malasaña, 4. 29009 Telf.: 952 39 08 30