

**Congreso Médico de los XIX Juegos Deportivos
Centroamericanos y del Caribe**

San Salvador, 26-28 de septiembre de 2002

***Programa de actividad
física para diferentes
grupos de población***



Lic. Jaume A. Mirallas Sariola

¿Por qué es conveniente hacer actividad física?

Protege contra el avance de enfermedades crónicas

Enlentece la pérdida de fuerza, resistencia y movilidad

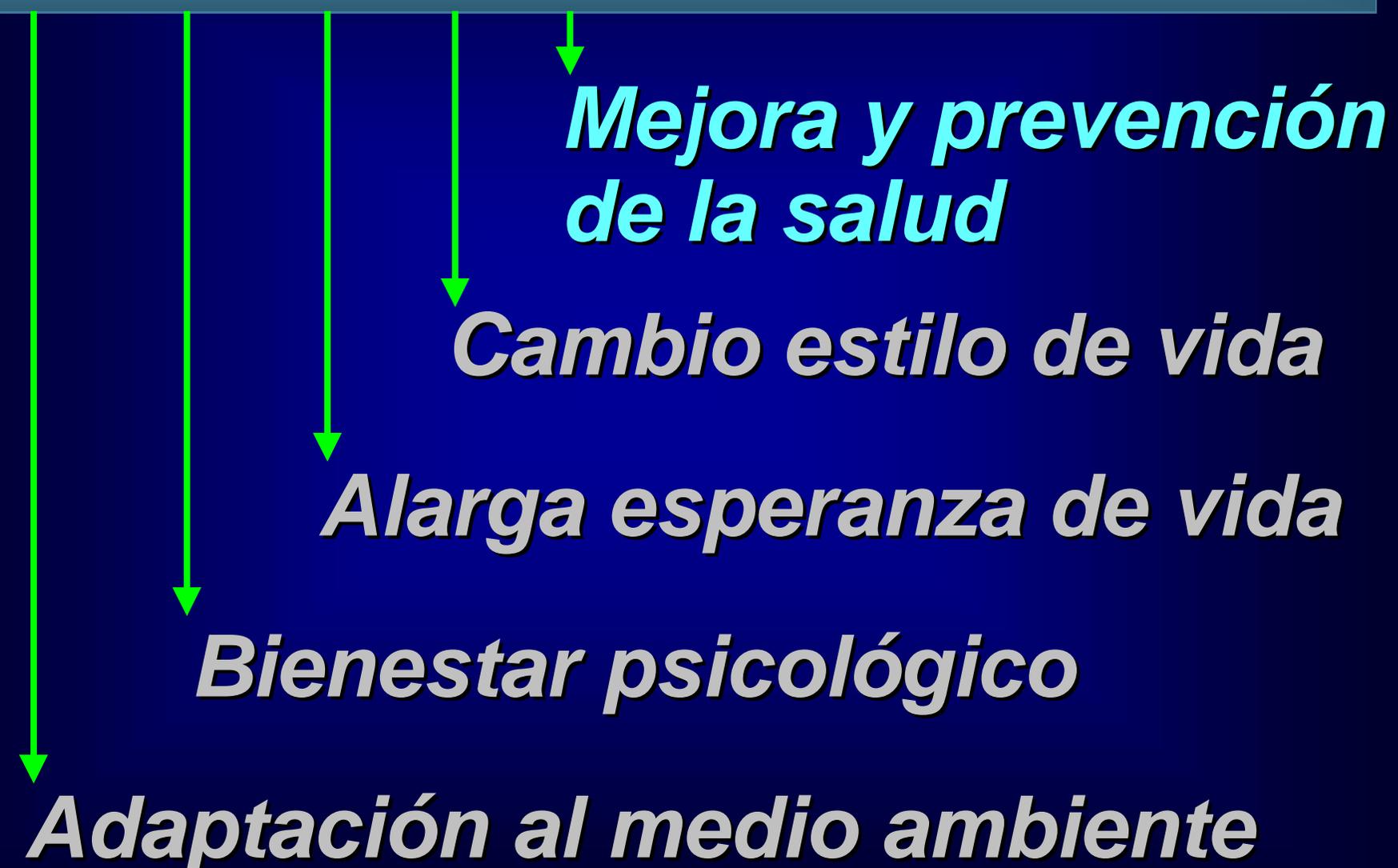
Mejora la condición física

Permite realizar más fácilmente la tareas cotidianas de la persona

Ayuda a bajar peso y a mantenerlo

Mejora la sensación de bienestar

Beneficios de la actividad física



Mejora y prevención de la salud

Cambio estilo de vida

Alarga esperanza de vida

Bienestar psicológico

Adaptación al medio ambiente

La actividad física ayuda a prevenir...

```
graph TD; A[La actividad física ayuda a prevenir...] --> B[Aterosclerosis]; A --> C[Hipertensión]; A --> D[Obesidad]; A --> E[Enfermedades pulmonares]; A --> F[Osteoartritis, osteoporosis, diabetes];
```

Aterosclerosis

Hipertensión

Obesidad

Enfermedades pulmonares

***Osteoartritis, osteoporosis,
diabetes***

La actividad física ayuda a controlar...

Obesidad

Diabetes

Asma (- brocoespasmo)

Mejora del estrés

Fibrosis quística (drenaje bronquial)

Autopercepción del estado de salud

Relación con hábitos de vida

Factores de riesgo: tabaco, hipertensión...

Índice de recuperación cardíaca (IRC)

Tras una prueba de valoración de esfuerzo

La persona más activa percibe mejor su estado de salud

Sólo hábitos vida y IRC, NO HIGIÉNICOS!

La actividad física a cualquier edad

***Caminar
habitualmente***

Subir y bajar escaleras

Excursión por la montaña

Nadar en la playa o piscina

Trote suave por zonas adecuadas

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Mejora la salud

ACCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

EJERCICIO

CAMINAR

CAMINAR PARA
IR DE COMPRAS

CAMINAR
4 km DIARIOS

El ejercicio físico (controlado) hasta los 35 años

***Vital para el
crecimiento***

***El deporte y el juego,
desarrollo psicomotor
y psicosocial***

Evitar sobrecargas

Iniciación deportiva progresiva

Características del ejercicio físico (controlado)

Terapia natural

Higiénica

Divertida

Se adapta a todas las edades

Libertad de acción

Consejos sobre el ejercicio físico (controlado)

Regular y continuado

Calzado deportivo

Ropa cómoda y de algodón

Alimentación equilibrada

**Ante cualquier malestar general,
desistir del ejercicio físico**

Ejercicio físico al servicio de la salud

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Con buena salud

FORMA FÍSICA

DEPORTE

**CAMINAR 4 km
EN 15'**

**CROSS A
SAN MIGUEL**

Ejercicio físico (controlado) a partir de los 35 años

Sin factores de riesgo

Con factores de riesgo

Con enfermedad reumática

Con enfermedad respiratoria

Con patología cardiovascular

Sin factores de riesgo (+35 años)

Prueba de esfuerzo máximo
Exploración física de base completa

Ejercicio aeróbico
Movilización grandes masas musculares

Natación, ciclismo, gimnasia...
Aumento de la fuerza y estado funcional

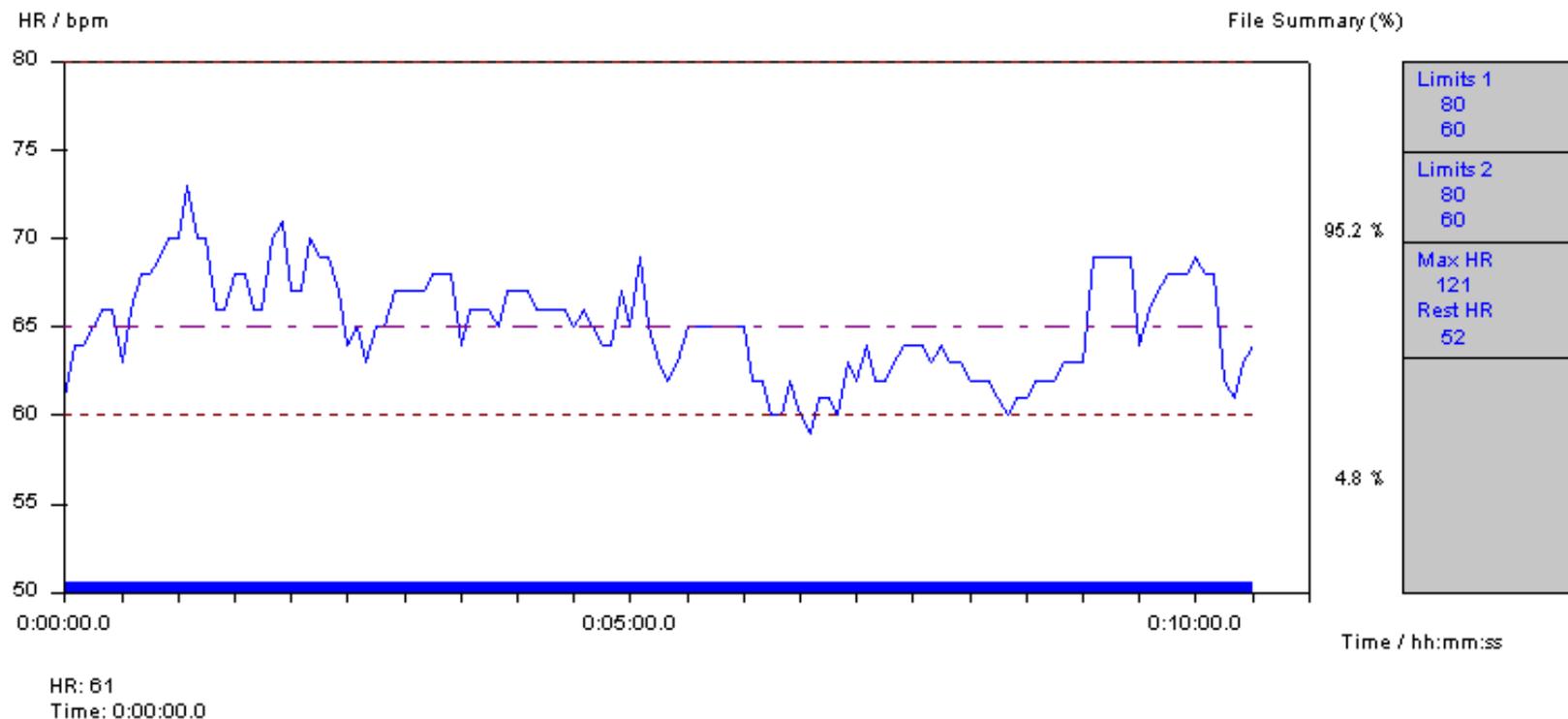
Prueba de esfuerzo máximo



Prueba de esfuerzo en cicloergómetro

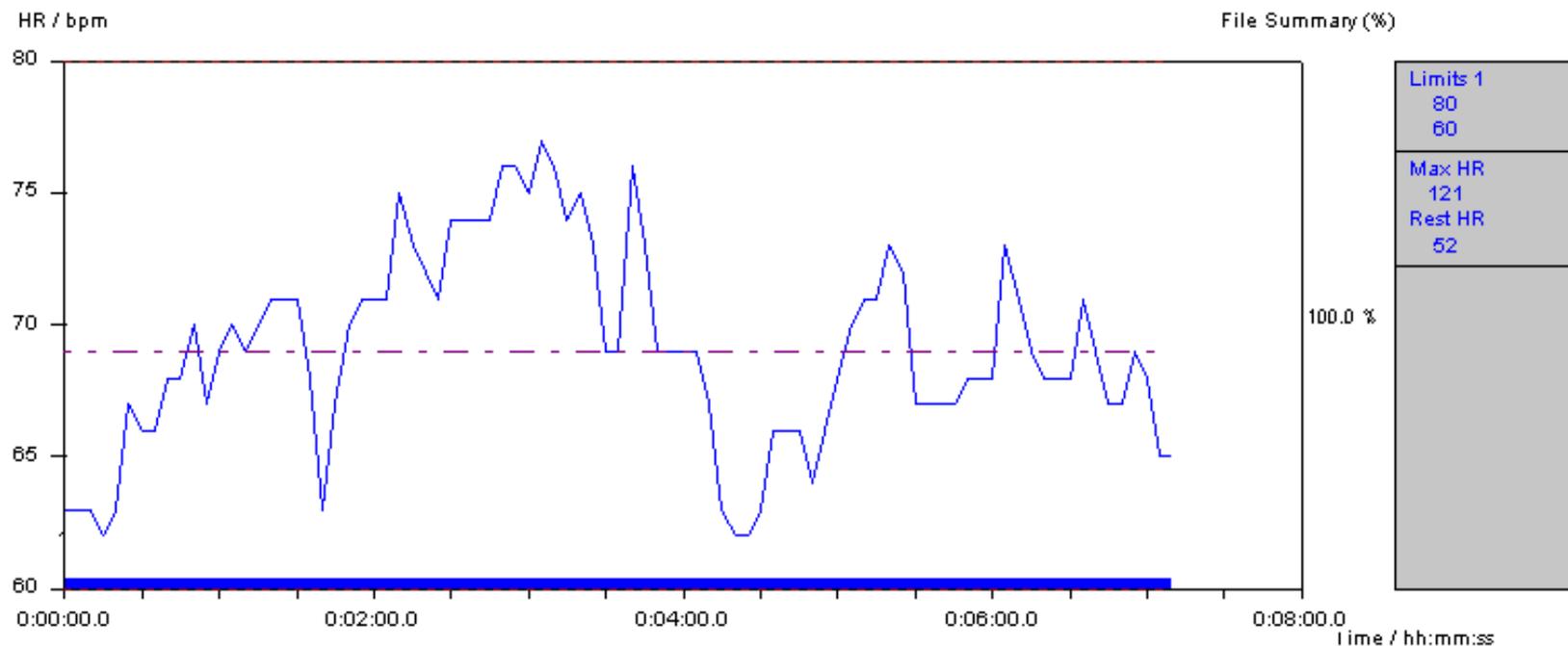


Fc antes del inicio de la prueba de esfuerzo



Person	Maria Junyent i Prat	Date	12/06/1997	Average	65 bpm	Recovery	-3 bpm
Exercise		Time	15:34:53.0	Duration of exercise: 0:10:33.1			
Note	F/c abans de començar la prova en el cicloergòmetre del CAR			Selected period: 0:00:00.0 - 0:10:30.0 (0:10:30.0)			

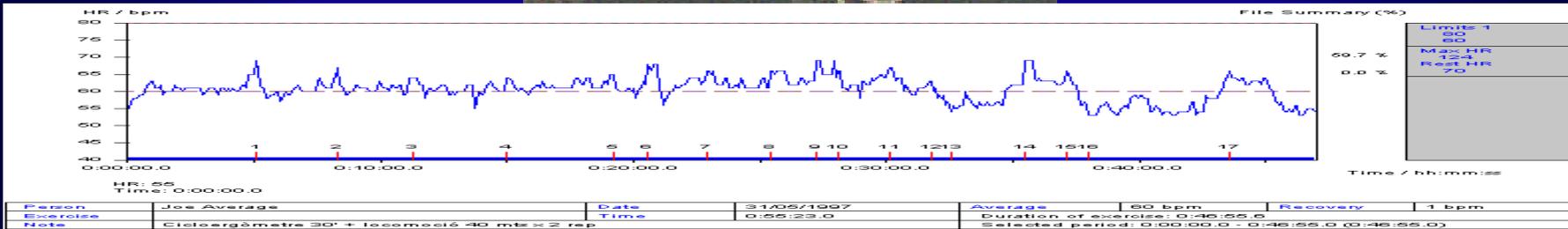
Fc durante la prueba de esfuerzo



HR: 63
Time: 0:00:00.0

Person	Maria Junyent i Prat	Date	12/06/1997	Average	69 bpm	Recovery	-2 bpm
Exercise		Time	15:46:15.0	Duration of exercise: 0:07:12.9			
Note	Test cicloergòmetre CAR			Selected period: 0:00:00.0 - 0:07:10.0 (0:07:10.0)			

Ejercicio aeróbico en casa



Los factores de riesgo

```
graph TD; A[Los factores de riesgo] --> B[Consumo de tabaco]; A --> C[Hipertensión]; A --> D[Obesidad]; A --> E[Niveles elevados de colesterol en la sangre];
```

Consumo de tabaco

Hipertensión

Obesidad

*Niveles elevados de
colesterol en la sangre*

Con factores de riesgo

Prueba esfuerzo máximo

Exploración física de base completa

Ejercicio aeróbico

Pautas individualizadas de tareas diarias

***Frecuencia, duración, intensidad
y progresión*** *A tener en cuenta*

Con enfermedades cardiovasculares

```
graph TD; A["Con enfermedades cardiovasculares"] --> B["Ejercicio adaptado a cada situación clínica"]; A --> C["Caminar, pasear, bicicleta ergométrica, nadar"]; A --> D["Supervisión médica y técnico-deportiva"];
```

***Ejercicio adaptado a cada
situación clínica***

***Caminar, pasear, bicicleta
ergométrica, nadar***

***Supervisión médica y técnico-
deportiva***

Con enfermedades respiratorias

```
graph TD; A[Con enfermedades respiratorias] --> B[Programa muy flexible y adaptado]; A --> C[Entrenamiento específico de los músculos ventilatorios]; A --> D[El ejercicio sólo es parte del tratamiento (+ medicamentos)];
```

Programa muy flexible y adaptado

Entrenamiento específico de los músculos ventilatorios

El ejercicio sólo es parte del tratamiento (+ medicamentos)

Con enfermedades reumáticas

```
graph TD; A[Con enfermedades reumáticas] --> B[Prueba de esfuerzo en cicloergómetro]; A --> C[Caminar, nadar, remo, bicicleta ergométrica]; A --> D[Trabajo isométrico es el más adecuado, si hay dolor];
```

Prueba de esfuerzo en cicloergómetro

Caminar, nadar, remo, bicicleta ergométrica

Trabajo isométrico es el más adecuado, si hay dolor

Con prótesis de cadera

***Programa según
límites de tolerancia***

***Nadar, remo, bicicleta
ergométrica sin estrés***

***Correr y esquí de fondo están
contraindicados***

Con osteoporosis

***Programa según la
afección ósea***

***Nadar, gimnasia, bicicleta
ergométrica***

***La magnitud de la carga es un
factor muy importante***

Perspectivas para el futuro

**Mejorar la salud y alargar la
esperanza de vida:**

CALIDAD DE VIDA

Un cambio del estilo de vida

Conclusiones

La actividad física

1 Mejora la salud y protege contra el avance de enfermedades crónicas

2 Mejora la sensación de bienestar, la autonomía física y la relación social

El ejercicio físico

1 Desarrollo integral de la persona

2 Enseña a descubrir el uso del propio cuerpo

3 La persona se siente útil en la sociedad

Bibliografía

Terreros, J L; Arnaudas, C; Cucullo, J M: *Estudi médico-esportiu en la tercera edat. 1. Valoració mèdica.*

Apunts de medicina de l'esport. 112 (29): 115-125, 1992

Terreros, J L; Arnaudas, C; Cucullo, J M: *Estudi médico-esportiu en la tercera edat. 2. Valoració ergomètrica.*

Apunts de medicina de l'esport. 113 (29): 215-224, 1992

Alfaro, V; Torras, R; Prats, M T; Palacios, L; Ibáñez, J: *Reducció del cost ventilatori durant l'exercici en malalts pulmonars obstructius crònics (MPOC) mitjançant un programa de rehabilitació integral extrahospitalari i individualitzat.*

Apunts de medicina de l'esport. 115 (32): 175-186, 1995

Ticó, J: *Aspectes sociològics de les pràctiques físiques a la 3a edat.*

Apunts d'educació física i esport. 30: 20-28, 1992

Blasco, T (1994): *Actividad física y salud* (pp. 115-125).

Barcelona. Ed. Martínez Roca S/A

Ortega Sánchez-Pinilla, R & Pujol Amat, P (1997): *Programa de Roche de actualización en cardiología. Estilos de vida saludables: actividad física* (pp. 81-103). Barcelona. Productos Roche S/A

**Deseo expresar mi agradecimiento
al Comité Organizador de los
XIX Juegos Deportivos
Centroamericanos y del Caribe,**

**Lic. Juan José Gómez,
Dr. Juan Carlos Vargas**

**y a todos cuantos han hecho posible
la celebración del *Congreso Médico,***

**EL SALVADOR,
San Salvador, 26-28 de septiembre de 2002**