



Vol. 2 - Nº 1 - Primavera 2002

Suplemento 1

Depósito Legal: C-2282/2001 ; ISSN: 1579-1963

**7 DE ABRIL - DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
AÑO 2002 :
'POR TU SALUD, MUÉVETE'**

Organización Mundial de la Salud (OMS)

WORLD HEALTH DAY: "MOVE FOR HEALTH"

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2002

Mediante el proceso del Día Mundial de la Salud (DMS), la OMS aspira a promover un debate sanitario mundial sobre el cambio epidemiológico observado en la evolución de la carga mundial de morbilidad y sobre los factores que alimentan esa tendencia. En la mayoría de las regiones del mundo, las enfermedades no transmisibles han pasado a convertirse en una importante epidemia. Esto se debe en parte a la rápida transición hacia estilos de vida que conducen a reducir el ejercicio físico, a modificar el régimen alimenticio y a consumir más tabaco. Este fenómeno se observa en todas las sociedades, ya sean ricas o pobres, desarrolladas o en desarrollo.

La pobreza, la violencia, la rápida transformación social y económica, la falta de educación, la inadecuación de los servicios de salud o su inexistencia y la falta de una clara orientación de la política, contribuyen tanto al aumento de los casos de cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares como al SIDA y al paludismo. La OMS cree que ha llegado la hora de centrar el debate mundial tanto en la prevención como en los medios curativos. Dando mayor prioridad a la prevención, todos los responsables de la salud pública saldrán beneficiados.

La falta de ejercicio físico es una causa importante de enfermedades cardiovasculares, de diabetes y de obesidad. La OMS estima que la inactividad física conduce a más de dos millones de defunciones al año. Probablemente, una tercera parte de los cánceres pueden prevenirse adoptando una alimentación sana, manteniendo un peso normal y haciendo suficiente ejercicio a lo largo de toda la vida. Según estimaciones, nada menos que el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras se deben a la falta de ejercicio físico unida a una alimentación inadecuada y al tabaquismo. En países tan diversos como China, Finlandia y los Estados Unidos de América, distintos estudios han mostrado que incluso

un cambio relativamente moderado del modo de vida es suficiente para prevenir casi un 60% de los casos de diabetes del tipo II.

Con objeto de llamar la atención de las instancias normativas, de los responsables de la salud pública y de la sociedad civil sobre estos problemas, la Dra. Gro Harlem Brundtland, Directora General de la OMS, ha anunciado que en 2002 el DMS pondrá de relieve la importancia de una buena forma física y de llevar una vida sana. Las actividades que se desarrollen ese día en todo el mundo girarán en torno al tema de la necesidad del ejercicio físico y de sus efectos beneficiosos.



El ejercicio físico puede ser una manera práctica de conseguir, tanto directa como indirectamente, numerosas ventajas para la salud. Puede reducir la frecuencia de la violencia entre los jóvenes, favorecer estilos de vida sin tabaco y disminuir ciertos comportamientos de riesgo como son las relaciones sexuales no protegidas o el consumo de drogas ilícitas. Asimismo, puede atenuar la sensación de

aislamiento y de soledad entre los ancianos y mejorar su agilidad física y mental.

El DMS 2002 se celebrará en numerosos contextos: escuelas y lugares de trabajo, estadios y barrios urbanos. La fraternidad internacional del deporte, representada por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) y el Comité Olímpico Internacional (COI), está ya vinculada con las actividades desarrolladas por la OMS, de forma que la Copa Mundial de Fútbol de 2002, en Corea y el Japón, y los Juegos Olímpicos de Invierno, en Salt Lake City, van a ser acontecimientos de promoción de la salud.

El DMS 2002 se celebrará principalmente en Sao Paulo (Brasil), poniéndose así de relieve el éxito del programa 'Agita São Paulo'.¹ En el marco de este programa modelo, numerosas organizaciones han movilizado ya a gran número de jóvenes y de personas mayores, que *se mueven* para conservar la salud. Ese modelo ha inspirado también el lema del DMS 2002: "Por tu salud, muévete". Se exhorta así a las ciudades, las aldeas y los municipios a unirse a ese movimiento del DMS en pro de una vida sana, organizando sus propias actividades.

El grupo orgánico NMH, bajo la dirección del Dr. Derek Yach, Director Ejecutivo, junto con el Dr. Pekka Puska, Director de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades No Transmisibles, y la Sra. Chitra Subramaniam-Duella, Coordinadora de Análisis de Políticas y Comunicaciones, encabezará este esfuerzo mundial con la contribución de todos los sectores de la OMS. La Coordinadora del DMS 2002 es la Sra. Elena Subirats. Es la persona de enlace para todos los contactos con las regiones y con los asociados exteriores.



**por tu salud
muévete**

Beneficios de la actividad física

Los beneficios que una actividad física regular aporta a la salud son numerosos. Muchos de ellos pueden lograrse con un mínimo de 30 minutos de

actividad física moderada como, por ejemplo, caminar con vigor. No obstante, el aumento del nivel de actividad entrañará un aumento de los beneficios obtenidos.

La actividad física regular:

- reduce el riesgo de muerte prematura;
- reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio del total de la mortalidad;
- reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer de colon hasta en un 50%;
- reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo II en un 50%;
- contribuye a prevenir y a reducir la hipertensión, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo;
- contribuye a prevenir y a reducir la osteoporosis, reduciendo así el riesgo de fractura de cadera en la mujer hasta en un 50%;
- reduce el riesgo de padecer dolores lumbares;
- contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad;
- ayuda a prevenir o a controlar, especialmente entre los niños y los jóvenes, los comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, los regímenes alimenticios poco saludables o la violencia;
- ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de obesidad en un 50% en comparación con las personas con modos de vida sedentarios;
- ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos y a mejorar la resistencia de las personas que sufren enfermedades crónicas o discapacidades;
- puede contribuir a que disminuyan los dolores de espalda o de rodilla.

Todo el mundo sabe que cualquier actividad física, como andar, montar en bicicleta, bailar o jugar, aumenta el sentimiento de bienestar. Pero la actividad física regular proporciona muchos otros beneficios. No sólo puede mejorar la salud y ayudar a mantenerla, sino que además presenta importantes ventajas sociales y económicas.

La actividad física regular proporciona a las comunidades y a las economías los beneficios derivados de la reducción de los costos de atención sanitaria, el aumento de la producción, el mejor rendimiento escolar, la disminución del absentismo laboral, el incremento de los beneficios comerciales y

el aumento de la participación en actividades deportivas y recreativas.

En muchos países, un gran porcentaje de los gastos de salud son generados por la falta de actividad física y la obesidad. La promoción de la actividad física puede ser una medida de salud pública altamente costo-eficaz y sostenible.

Mitos acerca de la actividad física

La actividad física resulta demasiado cara. Requiere equipo, zapatos y ropa especiales... y algunas veces incluso hay que pagar para utilizar las instalaciones deportivas.

La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier lugar y no exige ningún equipo. Cargar alimentos, madera, libros o niños constituye una buena actividad física complementaria, al igual que subir las escaleras. Andar, quizá la actividad física más practicada y más recomendable, es completamente gratis. La mayoría de las zonas urbanas disponen de algunos parques, puertos u otras zonas peatonales que resultan ideales para andar, correr o jugar. No es necesario ir al gimnasio, la piscina u otras instalaciones deportivas especiales para mantenerse físicamente activo.

Estoy muy ocupado. La actividad física requiere mucho tiempo.

Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada cada día para mejorar y mantener su salud. Ello no quiere decir, sin embargo, que tenga usted que dejar lo que esté haciendo para realizar una actividad física durante media hora. La mayoría de las actividades pueden integrarse en su actividad diaria habitual, en el trabajo, en la escuela, en el hogar o durante el tiempo de ocio. Además, la actividad física puede ir acumulándose a lo largo del día: 10 minutos de caminata rápida tres veces al día, o 20 minutos al comienzo de la mañana y 10 minutos en otro momento de la jornada.

Aunque esté muy ocupado, siempre podrá arreglárselas para dedicar 30 minutos a la actividad física en su rutina diaria.

Los niños tienen una energía desbordante por naturaleza. Prácticamente no pueden estarse quietos. No es necesario perder tiempo y energía enseñándoles una actividad física. Ya son muy activos.

Según algunos estudios recientes, los niños de todo el mundo son cada vez más sedentarios, especialmente en las zonas urbanas pobres. Se están reduciendo los recursos y el tiempo dedicados a la educación física, además los juegos informáticos y la

televisión están sustituyendo a los pasatiempos físicamente activos. Se estima que en muchos países, tanto desarrollados como en desarrollo, más de dos tercios de los jóvenes no son suficientemente activos. Una actividad física inadecuada en la infancia puede tener consecuencias de por vida en la salud.

La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental y la integración social de los jóvenes. Puede ayudar a los niños y los jóvenes a desarrollar la coordinación, a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos, a controlar el peso corporal y a reducir la grasa así como a asegurar el buen funcionamiento del corazón y los pulmones. Los juegos, el deporte y otras actividades físicas permiten a los jóvenes expresarse, adquirir confianza en sí mismos, experimentar sentimientos de éxito, relacionarse e integrarse socialmente. También contribuyen a prevenir y a controlar los sentimientos de ansiedad y de depresión.

La participación en actividades físicas y deportes adecuadamente orientados también puede fomentar la adopción de otros comportamientos saludables, en particular a evitar el tabaquismo, el alcohol y las drogas, así como los comportamientos violentos. Los hábitos de actividad física adquiridos durante la niñez y la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida, y de constituir así la base de una vida activa y saludable. Por otra parte, los estilos de vida poco sanos, como el estilo de vida sedentario, las dietas desequilibradas y el abuso de ciertas sustancias, adquiridos durante los primeros años tienden a persistir en la vida adulta.

La actividad física es para quien está en «la flor de la vida». A mi edad ya no tengo que preocuparme de esas cosas.

La actividad física puede mejorar la calidad de vida de las personas de todas las edades en muchos aspectos. Los estilos de vida activos proporcionan a las personas de edad continuas oportunidades de hacer nuevos amigos, mantener los vínculos sociales y relacionarse con personas de todas las edades. La mejora de la flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular pueden contribuir a prevenir las caídas, que son una causa importante de discapacidad entre las personas de edad. Se ha observado que los niveles de enfermedad mental son más bajos entre las personas físicamente activas. La actividad física también puede contribuir en gran medida al tratamiento de algunos problemas mentales, como la depresión.

Las sesiones de ejercicio organizadas, adaptadas a la condición física de cada uno, o los simples paseos pueden brindar oportunidades para hacer nuevos amigos y para mantener los vínculos con la comunidad, paliando así los sentimientos de soledad y de exclusión social. La actividad física también puede ayudar a mejorar los niveles de confianza en

uno mismo y la autonomía, cualidades que constituyen la base del bienestar psicológico.

Los beneficios de la actividad física pueden disfrutarse incluso si la práctica regular comienza en una etapa tardía de la vida. Si bien mantenerse activos desde la juventud puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, el movimiento y la actividad regulares también ayudan a aliviar la discapacidad y el dolor asociados con enfermedades comunes entre las personas de edad, como la artritis, la osteoporosis y la hipertensión.

La actividad física sólo es necesaria en los países industrializados. Los países en desarrollo tienen otros problemas.

La falta de actividad física es una causa importante de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Los datos preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo indican que la inactividad, o la vida sedentaria, constituye una de las 10 causas principales de mortalidad y discapacidad a nivel mundial. Más de dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física. Entre el 60% y el 85% de los adultos de los países de todo el mundo no hacen ejercicio en la medida necesaria para que su salud se beneficie. Los estilos de vida sedentarios intensifican las causas de mortalidad, duplican el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, y aumentan sustancialmente el riesgo de cáncer de colon, hipertensión, osteoporosis, depresión y ansiedad.

En las ciudades de rápido crecimiento del mundo en desarrollo, las aglomeraciones, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, paseos, instalaciones deportivas y recreativas y otras zonas seguras hacen de la actividad física una alternativa difícil. Por ejemplo, en São Paulo (Brasil), el 70% de la población es inactiva. Incluso en las zonas rurales de los países en desarrollo, los pasatiempos sedentarios, como la televisión, son cada vez más populares. Las consecuencias de ello, sumadas a las de otros cambios del estilo de vida, son el aumento de los niveles de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los países de ingresos medios y bajos sufren las mayores repercusiones de éstas y otras enfermedades no transmisibles (el 77% del número total de muertes causadas por enfermedades no transmisibles se produce en los países en desarrollo). Estas enfermedades están aumentando. Sus repercusiones en los sistemas de atención sanitaria, así como en los recursos de las economías de los países de todo el mundo, serán cada vez más graves.

Estos países están luchando por controlar las repercusiones de las enfermedades infecciosas y, simultáneamente, la carga cada vez mayor que suponen para la sociedad y para los sistemas de salud

las enfermedades no transmisibles. La actividad física, unida a una dieta saludable y a evitar el tabaquismo, constituye un medio eficiente, costo-eficaz y sostenible de promover la salud pública en los países de ingresos medios y bajos.

Estilos de vida sedentarios: un problema mundial de salud pública

Los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Aproximadamente dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física; a ello se añade que, según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo para la salud, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. La inactividad física aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Además, aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon y de pecho, hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad.

Los niveles de inactividad física son altos en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los primeros, más de la mitad de los adultos no son suficientemente activos. En las grandes ciudades en rápido crecimiento del mundo en desarrollo, la inactividad física es un problema cada vez mayor. Las aglomeraciones, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, de instalaciones deportivas y recreativas y de lugares para pasear hacen de la actividad física una opción difícil. En São Paulo, por ejemplo, aproximadamente el 70% de la población es insuficientemente activa.

Incluso en las zonas rurales de los países en desarrollo los pasatiempos sedentarios, como la televisión, son cada vez más populares. Inevitablemente, ello se ha traducido en un aumento de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades crónicas son ahora la principal causa de mortalidad en todo el mundo, a excepción del África subsahariana. Los regímenes alimenticios insanos, el exceso de calorías, la inactividad, la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas son el mayor problema de salud pública de la mayoría de los países del mundo.

Los datos obtenidos con las encuestas sobre salud realizadas en todo el mundo son notablemente similares. El porcentaje de adultos sedentarios o casi sedentarios se sitúa entre el 60% y el 85%.

La OMS está actualmente evaluando el porcentaje mundial de enfermedades causadas por 22 factores de riesgo relativos a la salud, entre los que se encuentra la inactividad física. Los resultados de esta investigación se publicarán en el *Informe sobre la*

salud en el mundo 2002. Es evidente que la inactividad física es un problema importante de salud pública que afecta a un ingente número de personas en todas las regiones del mundo. Se necesitan urgentemente medidas de salud pública eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud pública en todo el mundo.

La actividad física y las personas de edad

La actividad física mejora la calidad de vida de las personas de todas las edades en muchos aspectos. Entre los beneficios físicos cabe citar la mejora y el aumento del equilibrio, la fuerza, la coordinación, la flexibilidad y la resistencia. Se ha demostrado asimismo que la actividad física contribuye a mejorar la salud mental, la coordinación motora y la función cognitiva.

Los estilos de vida activos proporcionan a las personas de edad constantes oportunidades de hacer nuevos amigos, mantener los vínculos sociales y relacionarse con otras personas de todas las edades. La mejora de la flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular puede contribuir a reducir el riesgo de las caídas, que son una causa importante de discapacidad entre las personas de edad. Se ha observado que los niveles de enfermedad mental son inferiores entre las personas físicamente activas.

Los beneficios de la actividad física pueden disfrutarse incluso si la práctica regular comienza en una etapa tardía de la vida. Algunas enfermedades comunes entre las personas de edad avanzada son las cardiovasculares, la artritis y la osteoporosis. Si bien mantenerse activos desde la juventud puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, el movimiento y la actividad regulares también pueden contribuir a aliviar la discapacidad y el dolor asociados a estas enfermedades.

La actividad física también puede contribuir enormemente al tratamiento de algunos trastornos mentales como la depresión y la enfermedad de Alzheimer. Las sesiones de ejercicio organizadas, adaptadas a la condición física de cada uno, o los simples paseos pueden proporcionar la oportunidad de hacer nuevos amigos y mantener vínculos con la comunidad, reduciendo así el sentimiento de soledad y de exclusión social. La actividad física aumenta la confianza en uno mismo y la autonomía, cualidades que constituyen la base del bienestar psicológico.

Al igual que las personas de todas las edades, las personas mayores deberían participar en las actividades físicas que más les agraden. Quienes sufran de una enfermedad o discapacidad específicas que pudieran afectar a su capacidad de mantenerse físicamente activos deberán consultar a un médico antes de participar en una rutina o programa de actividad física. Los paseos, la natación, los ejercicios de estiramiento, la danza, la jardinería, el

excursionismo y la bicicleta son actividades excelentes para las personas de edad.

Según las previsiones, el número de personas mayores de 60 años se duplicará en los próximos 20 años. La mayoría de estas personas vivirá en los países en desarrollo. Reducir y retrasar la discapacidad derivada de la edad es una medida de salud pública esencial, y la actividad física puede ser un factor importante para crear y mantener el bienestar en todas las edades.

La actividad física y los jóvenes

La actividad física regular es altamente beneficiosa para la salud física y mental y la integración social de los jóvenes. La práctica regular de actividad física ayuda a los niños y a los jóvenes a desarrollar y a mantener en buena salud los huesos, los músculos y las articulaciones, a controlar el peso corporal, a reducir las grasas y al buen funcionamiento del corazón y de los pulmones. Contribuye asimismo al desarrollo del movimiento y de la coordinación y ayuda a prevenir y a controlar los sentimientos de ansiedad y la depresión.

Los juegos, los deportes y otras actividades físicas ofrecen a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de adquirir confianza en sí mismos y de desarrollar sentimientos de éxito, también favorecen las relaciones y la integración social. Estos efectos positivos sirven por otro lado para contrarrestar los riesgos y daños causados por el modo de vida exigente, competitivo, estresante y sedentario tan común entre los jóvenes de hoy. La participación en actividades físicas y deportes adecuadamente orientados también puede fomentar la adopción de otros comportamientos saludables que excluyen el consumo de tabaco, alcohol, drogas y los comportamientos violentos. Puede además propiciar una dieta sana, un descanso adecuado y estilos de vida más seguros.

Algunos estudios demuestran que, entre los adolescentes, cuanto más frecuente es la actividad física, menos probabilidades hay de que consuman tabaco. También se ha observado que los niños más activos físicamente suelen tener mejores resultados académicos. Los juegos y deportes de equipo promueven la integración social positiva y facilitan el desarrollo de habilidades sociales en los niños.

Los hábitos de actividad física adquiridos durante la niñez y la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida, proporcionando así la base de una vida activa y saludable. Por otra parte, los modos de vida poco sanos, como el estilo de vida sedentario, los regímenes alimenticios mal equilibrados y el abuso de ciertas sustancias, adoptados durante las primeras etapas de la vida tienen tendencia a persistir en la vida adulta.

Los niveles de actividad física están disminuyendo entre los jóvenes de los países de todo el mundo, especialmente en las zonas urbanas pobres. Se estima que menos de un tercio de los jóvenes son suficientemente activos para que su salud y bienestar presente y futuro se beneficien de ello. La educación física y otras actividades físicas escolares también están disminuyendo. Sólo algunos países ofrecen un mínimo de dos horas semanales de educación física tanto en las escuelas primarias como las secundarias. Es probable que esta tendencia negativa se mantenga, e incluso empeore y se extienda a un número mayor de países.

El declive en la actividad física se debe en gran medida a la adopción cada vez mayor de modos de vida sedentarios. Por ejemplo, cada vez son menos los niños que van a la escuela andando o en bicicleta, y se dedica demasiado tiempo a mirar la televisión, jugar con juegos informáticos y utilizar computadoras, con mucha frecuencia a expensas del tiempo y de las ocasiones dedicadas a la actividad física y a los deportes.

Muchos factores impiden a los jóvenes la práctica regular de actividad física: la falta de tiempo y de motivación, un apoyo y una orientación insuficientes por parte de los adultos, los sentimientos de vergüenza o incompetencia, la falta de instalaciones y locales seguros para la actividad física y la simple ignorancia de las ventajas que proporciona.

Las escuelas ofrecen posibilidades únicas para dar a los jóvenes tiempo, instalaciones y orientación para la actividad física. Es función y responsabilidad de las escuelas impulsar todos los aspectos del crecimiento y el desarrollo de los niños y los jóvenes. En la mayoría de los países, por medio de los programas de educación física, las escuelas ofrecen la única posibilidad sistemática que se proporciona a los jóvenes de participar en actividades físicas y aprender de ellas.

La amplia participación en juegos, deportes y otras actividades físicas, tanto en la escuela como durante el tiempo libre, es esencial para el desarrollo sano de todos los jóvenes. Para garantizar que los niños y los jóvenes se muevan por su salud, es necesario que dispongan de lugares seguros, oportunidades y tiempo, así como del buen ejemplo de sus profesores, padres y amigos.

La mujer y la actividad física

La actividad física regular y los buenos hábitos alimenticios pueden mejorar la salud de las mujeres y contribuir a prevenir muchas de las enfermedades que constituyen las principales causas de muerte y discapacidad que las afectan en todo el mundo.

La actividad física regular ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Estas dolencias, que comprenden las enfermedades cardíacas, la

hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, representan un tercio de la mortalidad femenina de todo el mundo. Las enfermedades cardiovasculares son responsables del 50% de las muertes de las mujeres de más de 50 años en los países en desarrollo.

La actividad física regular, unida a una dieta adecuada, ha demostrado ser uno de los medios más eficaces para controlar la obesidad leve y moderada y mantener el peso ideal en las mujeres.

La diabetes afecta a más de 70 millones de mujeres de todo el mundo. Según las estimaciones, esta cifra se duplicará en el año 2025. La diabetes, junto con las enfermedades cardiovasculares, puede provocar ceguera, daños del sistema nervioso, insuficiencia renal y úlceras y amputación de los pies. Según un estudio reciente, incluso una actividad física moderada y unos cambios dietéticos discretos pueden prevenir más de la mitad de los casos de diabetes no insulino dependiente.

La actividad física puede asimismo contribuir enormemente a prevenir y controlar la osteoporosis. Es ésta una enfermedad en la que los huesos se debilitan y tienen mayor tendencia a romperse. Las mujeres, particularmente después de la menopausia, corren un mayor riesgo de padecer osteoporosis que los hombres.

Las actividades que requieren la carga del propio peso, como andar, bailar o correr, son esenciales para un desarrollo óseo normal en la infancia y la adolescencia, y pueden ayudar a disminuir la pérdida ósea. Además mejoran la fuerza muscular y el equilibrio y reducen el riesgo de caídas, contribuyendo de esa forma a prevenir las fracturas.

La actividad física regular ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el sentimiento de soledad, lo cual es particularmente importante para las mujeres, ya que su índice de depresión duplica al de los hombres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. La actividad física ayuda también a desarrollar la autoestima y la confianza y promueve el bienestar psicológico y la integración social.

Aunque los beneficios sociales y sanitarios de las actividades físicas deberían alentar en principio la participación de las mujeres en las mismas, no debe olvidarse que en las zonas rurales y las zonas suburbanas de bajos ingresos de los países en desarrollo las mujeres pueden estar ya físicamente agotadas por otras formas de actividad física «ocupacional» desarrollada durante toda la jornada dentro y fuera del hogar. Estos grupos de mujeres pueden necesitar un programa de medidas de apoyo más equilibrado que incluya una nutrición adecuada, iniciativas de generación de ingresos, asesoramiento sobre actividades físicas más adecuadas para sus problemas específicos y, posiblemente, objetivos recreativos más adaptados.

La artritis es una causa importante de limitación de la actividad entre los adultos y las personas de edad. La actividad física es un medio de controlar la inflamación y el dolor articulares provocados por la artritis, reduciendo así las repercusiones de la enfermedad en el bienestar diario.

Política en materia de actividad física

Uno de los desafíos importantes que plantea la prevención de las enfermedades no transmisibles y la promoción de la actividad física y de otros modos de vida saludables, es comunicar la importancia de que se actúe en el presente para obtener beneficios en el futuro. A pesar de que la prevención ha sido el factor que en mayor medida contribuyó el siglo pasado a la mejora de la salud, en particular los 30 años agregados a la esperanza de vida, la mayoría de los estudios sobre gastos de salud indica que sólo se dedica a la prevención una cifra inferior al 5% de los recursos.

Las actividades de prevención y de promoción de la salud rara vez son prioritarias para quienes formulan las políticas. Sin embargo, la mayoría de las decisiones relativas a la prevención se toman a nivel político, y no en el ámbito de la atención de salud. Por consiguiente, es importante que el trabajo de promoción se dirija no sólo a los individuos, sino también a los formuladores de políticas.

La inactividad física no es sólo una cuestión de comportamiento individual. Las aglomeraciones, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, de instalaciones deportivas y recreativas y de lugares para pasear hacen de la actividad física una opción difícil para muchas personas. Por ello, el desafío de la prevención es tanto responsabilidad de los gobiernos como de las personas.

El sector de la salud debería tomar la iniciativa en la adopción de decisiones políticas. Puede encabezar el camino de la forma siguiente:

- Con campañas de promoción nacionales basadas en pruebas científicas sobre los beneficios sociales y económicos de la actividad física.
- Desarrollando redes orientadas a la acción, con otros sectores y agentes con interés en la actividad física.
- Promoviendo una política estatal integrada y multisectorial.
- Elaborando legislación al respecto.
- Formando profesionales de la salud, especialmente en asesoría y desarrollo de programas para la actividad física.

- Organizando programas específicos de actividad física dentro de los servicios de salud.
- Promoviendo programas de actividad física a nivel comunitario y familiar.
- Asegurando la inversión inicial y movilizando recursos para la actividad física.
- Participando en acciones mundiales para promover la actividad física.

El sector de los deportes podría contribuir a esta labor de la forma siguiente:

- Intensificando los programas de actividad física y *Deporte para todos*, un movimiento apoyado por el Comité Olímpico Internacional que promueve el ideal olímpico de que el deporte es un derecho humano del que han de disfrutar todas las personas independientemente de su raza, posición social y sexo.
- Facilitando el uso comunitario de instalaciones deportivas locales adecuadas.
- Destinando una parte de los fondos del deporte a promover la actividad física.
- Divulgando las ventajas de la actividad física en los programas de formación destinados al sector de los deportes.
- Promoviendo la actividad física y el *Deporte para todos* en los eventos deportivos profesionales, de aficionados y escolares.
- Organizando actos de actividad física para la comunidad.

Los formuladores de políticas culturales y educativas podrían centrarse en los aspectos siguientes:

- Intensificar las políticas nacionales en materia de educación física, actividad física y *Deporte para todos* en las escuelas.
- Poner en práctica suficientes programas de educación física dirigidos por profesores capacitados para ello, en los planes de estudio escolares.
- Proporcionar suficientes terrenos de juego e instalaciones deportivas dentro de las escuelas.
- Permitir el uso público de las instalaciones deportivas de las escuelas.
- Aumentar la actividad física en los programas y acontecimientos culturales y recreativos.

Las decisiones relativas a los medios de comunicación y a la información que contribuirían a promover la actividad física podrían consistir en lo siguiente:

- Difundir mensajes de información, atractivos, sobre los beneficios de la actividad física.
- Organizar programas y campañas sistemáticas en los medios de comunicación para promover la actividad física.
- Preparar periodistas (por ejemplo deportivos o especializados en salud o en ciencias) para la promoción de la actividad física.

Las opciones de política de planificación urbana deberían incluir:

- La planificación de gran cantidad de carriles y vías para bicicletas de utilización segura.
- La inclusión de espacios abiertos, parques e instalaciones para la actividad física.
- El apoyo a las autoridades municipales o locales para hacer realidad esas opciones.

El sector de los transportes puede:

- Intensificar los esfuerzos para reducir la velocidad del tráfico en las ciudades.
- Actuar en favor de los automóviles limpios y, por consiguiente, del aire limpio.

La labor de los gobiernos locales y las municipalidades debería concentrarse en los aspectos siguientes:

- Formular leyes y políticas locales en favor de la actividad física.
- Dedicar espacios interiores y exteriores seguros a la actividad física, ya sea para juegos o deportes.
- Organizar programas comunitarios.
- Apoyar las iniciativas de los diferentes sectores y agentes en favor de la actividad física.
- Contribuir, por medio de actividades locales, a la política nacional de promoción de la actividad física.

Las decisiones relativas a la planificación financiera y económica deberían:

- Tener verdaderamente en cuenta los beneficios para la salud, sociales y económicos, de la actividad física.
- Incluir las medidas necesarias para que se asignen recursos a los sectores pertinentes.
- Alentar a los sectores público y privado a que inviertan en la actividad física.
- Apoyar programas de actividad física.
- Obtener fondos por medio de determinados impuestos (por ejemplo, tabaco, alcohol, refrescos, etc.) para destinarlos a la actividad

física y a otros programas de promoción de la salud.



Preguntas y respuestas para trabajar con la comunidad

P: *¿Por qué es tan importante la actividad física para mi salud?*

R: Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano o sana. Tiene el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Realizar actividad física aumenta su nivel de energía y le ayuda a reducir el estrés y a rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial. También disminuye su riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon.

Los juegos activos regulares promueven el crecimiento sano y el desarrollo de los niños y los jóvenes. Aumentan la confianza, la autoestima y la sensación de logro. Los adultos mayores se benefician de los hábitos de toda la vida o de las rutinas de actividad física recién adquiridas. Para envejecer sanos es importante mejorar y conservar la calidad de vida y la independencia. La actividad física diaria ayuda a las personas con discapacidades a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía. También puede prevenir o reducir ciertas discapacidades.

P: *¿Qué se entiende por «actividad física»?*

R: La actividad física es cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías). En una palabra, significa moverse. Cuando usted camina, juega, practica la jardinería, patina, limpia su casa, baila o sube escaleras, usted se está moviendo por su salud.

P: *¿Es en verdad el sedentarismo un problema mundial de salud pública? ¿No existen prioridades de salud más importantes, especialmente en los países pobres?*

R: La falta de actividad física es una de las principales causas básicas de defunción, enfermedad y discapacidad. Los datos preliminares de un estudio de la OMS sobre los factores de riesgo indican que la inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y

discapacidad. Más de dos millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física. Entre el 60% y el 85% de los adultos de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad para favorecer su salud.

Los modos de vida sedentarios aumentan todas las causas de mortalidad, duplican el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad y acrecientan sustancialmente los riesgos de cáncer de colon, hipertensión, osteoporosis, depresión y ansiedad.

En muchas ciudades del mundo en desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física. Por ejemplo, en São Paulo (Brasil), un 70% de la población es sedentaria. Hasta en las zonas rurales de los países en desarrollo cada vez son más populares los pasatiempos sedentarios como ver la televisión. Al aunarlo a otros cambios en los modos de vida, es inevitable que las consecuencias sean los niveles crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los países de ingresos bajos y medianos son los que más sufren las repercusiones de éstas y otras enfermedades no transmisibles (el 77% del número total de defunciones causadas por enfermedades no transmisibles se producen en los países en desarrollo). Estas enfermedades están aumentando. Cada vez afectarán más gravemente a los sistemas de atención sanitaria, a los recursos y a las economías de países de todo el mundo. Muchos países a los que ya les cuesta hacer frente a las repercusiones de las enfermedades infecciosas y a otros problemas de desarrollo, se verán forzados a gastar sus escasos recursos en tratar las enfermedades no transmisibles.

P: *¿Cuánta actividad física me hace falta para mejorar y conservar la salud?*

R: Cualquier cantidad de actividad física que usted realice la hará sentirse mejor. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado.

Para quienes cuenten las calorías, esto significa consumir unas 150 calorías. Sin embargo, puede usted moverse por su salud sin calcular las calorías. La fórmula es sencilla: por lo menos media hora al día de actividad física moderada. Ésta puede consistir en bajarse del autobús dos paradas antes cuando se dirija al trabajo, para caminar 20 minutos, y bajarse una parada antes en el camino de regreso a casa, para caminar otros 10 minutos. Diez minutos de limpieza dos veces al día, más 10 minutos en la bicicleta. Jugar al baloncesto o bailar durante 30 minutos con sus hermanos, hermanas, amigos o hijos.

Si nunca ha realizado actividad física, puede empezar por unos minutos de actividad al día y aumentar el ritmo gradualmente, hasta llegar a los 30 minutos. Recuerde que media hora es sólo el mínimo recomendado. Naturalmente, cuanto más tiempo pase moviéndose por su salud, más se beneficiará.

¡Lo más importante es moverse!

P: *¿Qué se puede hacer?*

R: La mayoría de las enfermedades no transmisibles pueden prevenirse y la acción que emprendan ahora los gobiernos puede salvar vidas y preservar los medios de vida. Un paso importante de la iniciativa «Por tu salud, muévete» es iniciar una actividad física. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona. La falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. Además, el comportamiento de las personas está influido por la escasez de conocimientos sobre la actividad física y sus beneficios así como por la insuficiencia de los presupuestos para promover la actividad física y educar al público acerca de los riesgos del sedentarismo.

Las políticas y los programas del gobierno pueden tener importantes repercusiones en la capacidad de las personas para influir en su propia salud. A fin de promover la actividad física, las comunidades deben dar prioridad a la creación de parques y otros espacios abiertos, a la limpieza del aire y del agua, a la seguridad y al atractivo de las calles y a una vida pública animada. Ello exige el compromiso, la acción y la cooperación del sector de la salud y de otros sectores, como los de transporte, educación, medio ambiente, urbanismo y las fuerzas del orden.

Muchas ciudades y pueblos han demostrado que se pueden crear más oportunidades de moverse para la salud. En París (Francia), las avenidas a las orillas del río se cierran en verano a los automóviles y se reservan a los peatones, los patinadores y los ciclistas. En Bogotá (Colombia), una ordenanza municipal permite que los domingos se cierre al tráfico de automóviles la principal avenida de la ciudad. En Ginebra (Suiza), la Cruz Roja local organiza todo el verano el préstamo gratuito de bicicletas al público.

P: *¿Qué puedo hacer yo?*

R: Es fácil, gratuito, divertido y prácticamente todo el mundo puede hacerlo...

Caminar con vigor, montar en bicicleta y bailar son tan solo algunas de las maneras de realizar actividad física. Puede empezar a moverse en la escuela, en casa o en el trabajo. Use las escaleras en vez del ascensor (¡por lo menos al bajar!). Haga ejercicios

sencillos de estiramiento mientras está sentado en su despacho, de pie en su puesto o hablando por teléfono. Aparque su coche más lejos de lo que suele hacerlo. Vaya caminando, corriendo, en bicicleta o trotando a los lugares a donde habría podido ir en coche o en autobús.

Muchas de las actividades que puede realizar en casa son muy útiles: limpie cristales, pinte paredes, pase la aspiradora o barra, rastrille el patio o corte el césped, pasee al perro. Puede realizar una actividad física hasta cuando ve la televisión: saltar a la cuerda, practicar ejercicios de step (estiramientos lentos), montar en bicicleta estática o hacer abdominales. ¡O baile! Su objetivo es mantenerse activo al menos 30 minutos al día. Solicite información y consejo en su barrio, en los centros municipales, los hospitales o centros sanitarios, los gimnasios o los centros deportivos.

Hoja informativa 1

Actividad física cotidiana para una salud mejor

El concepto ha existido durante siglos, pero no es sino en los últimos veinte años que la ciencia se ha puesto al día con él. Pruebas irrefutables muestran que *quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida* que las personas inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunos de los flagelos de salud que prevalecen en el mundo de hoy, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social.

Para hombres y mujeres de todas las edades, los beneficios asociados con un estilo de vida activo pueden aumentar si, a su vez, se complementa con buenos hábitos alimentarios. Particularmente, el consumo de más verdura, frutas y cereales, y menos alimentos grasos y de alto contenido calórico.



- El término *actividad física* se refiere a una variedad amplia de movimientos musculares y no debe confundirse o asociarse únicamente

con la práctica del deporte. En realidad, la buena noticia es que hasta ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud.

- *Las personas de edad* que practican actividad física con frecuencia fortalecen sus músculos y mejoran su coordinación, lo que les permite seguir siendo activos y preservar un nivel de vida independiente. Es más, el estar físicamente activo según uno avanza en edad, ayuda a mantener la agilidad mental y a reducir la sensación de aislamiento ya que promueve la interacción social.
- Entre *los niños y adolescentes*, la actividad física ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal y reduce el consumo de drogas y alcohol. En edades más tempranas, la actividad física también necesita incluir la práctica de deportes o ejercicios, ya que estos ayudan a promover el desarrollo físico y la salud de los jóvenes.

En términos económicos, un estilo de vida físicamente activo es una inversión económica. Así, por cada dólar invertido en la actividad física, particularmente en tiempo y equipamiento, se puede ahorrar 3,2 dólares en costos médicos.

Para multiplicar los beneficios de llevar una vida físicamente activa, se recomienda seguir un *régimen alimentario saludable y variado*. Algunos consejos para planificar un régimen alimentario saludable incluyen: basar el régimen alimentario en cereales, frutas y hortalizas; comer cantidades moderadas de carne e incluir algunos productos lácteos de bajo contenido de grasa.

Beneficios de la actividad física:

- Mejora las condiciones físicas.
- Da más vitalidad y energía.
- Fortalece la estructura ósea y muscular.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Retarda o evita enfermedades crónicas.
- Evita la disminución de la competencia motora.
- Controla el peso, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Brinda más oportunidades para reunirse e interactuar con otras personas.
- Favorece la vida independiente de adultos mayores.

Hoja informativa 2

Actividad física: ¿Cuánto se necesita?

“La actividad física abarca todos los movimientos en la vida diaria, incluyendo el trabajo, el ocio, el ejercicio y las actividades deportivas...”. OMS, 1997.

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. Para un adulto promedio con vida sedentaria, *30 minutos* de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, será

suficiente para obtener beneficios de salud. Es más, esos 30 minutos pueden *acumularse durante el transcurso del día* en episodios pequeños de actividad o ejercicio. No es necesario practicar deportes vigorosos, pertenecer a un gimnasio costoso o adquirir equipo especial para lograr resultados positivos de salud.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, el ocio, el ejercicio y las actividades deportivas". En realidad, la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una actividad física moderada puede llevarla a cabo cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a su rutina cotidiana.

Tipos de actividad física:

A. Moderada

- Caminar enérgicamente.
- Bajar las escaleras.
- Bailar.
- Montar bicicleta.
- Nadar.
- Jardinería.
- Tareas domésticas, por ejemplo lavar los pisos o ventanas.

B. Vigorosa

- Correr.
- Subir las escaleras.
- Bailar a ritmo intenso.
- Montar bicicleta cuesta arriba.
- Ejercicios aeróbicos.
- Saltar cuerda.
- Practicar deportes como fútbol, baloncesto, etc.

Pruebas contundentes a favor de los beneficios para la salud asociados con la actividad física moderada no descartan la importancia de ejercitarse más intensamente o practicar deportes. En realidad, es importante recordar que al *aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia* de la actividad física se obtendrán mayores beneficios.

La frecuencia es decisiva para obtener los beneficios de salud asociados con la actividad física. Hoy se conoce que, los beneficios de salud asociados con la actividad física disminuyen rápidamente cuando uno deja de ser activo. Por ejemplo, los efectos de un paseo de 30 minutos o unos 20 minutos

de trote, pueden reducir el nivel de colesterol y triglicéridos en las siguientes 50 horas. Por eso, la adopción de un estilo de vida activo es fundamental.



Un ejemplo para combinar el tipo de ejercicio con el tiempo y la frecuencia:

La actividad física de intensidad moderada debe realizarse diariamente o al menos cinco días a la semana. Esto tiene efectos sobre la salud equivalentes a un ejercicio vigoroso realizado tres veces a la semana. Por otro lado, la misma cantidad de actividad física puede ser lograda por diferentes actividades. Por ejemplo, 15 minutos de subir escaleras, 30 minutos de bailar a ritmo intenso y 45 minutos de voleibol proporcionan una cantidad de actividad física similar.

Hoja informativa 3

La inactividad física: uno de los factores principales de riesgo para la salud

La acelerada urbanización y los cambios demográficos han dado como resultado importantes cambios en los estilos de vida, que están conduciendo a inactividad física, hábitos de alimentación deficientes y mayor consumo de tabaco. Juntos, ellos son responsables del rápido incremento de las enfermedades no transmisibles como las tromboembolias, enfermedades coronarias, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres. Según la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020. Actualmente, 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

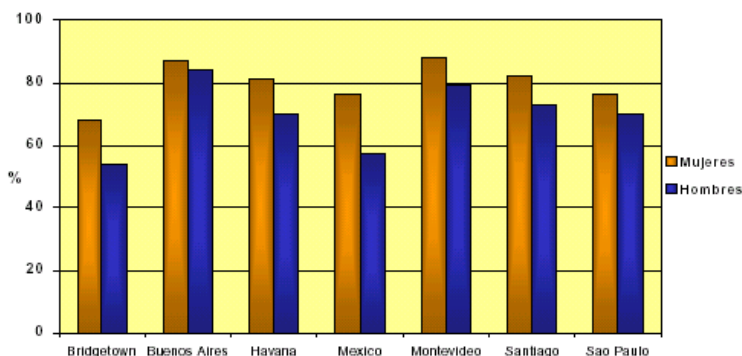
El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi *tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario*, según puede observarse en las figuras 1 y 2; en Europa sucede algo muy similar. Las siguientes son algunas de las características de la actividad física en nuestros países:

- Tres cuartos de los adultos no llevan una vida activa.
- La mayoría de la población de todas las edades tiene una vida inactiva.
- La actividad física disminuye con la edad.
- Las mujeres tienden a ser más inactivas que los hombres.
- Las poblaciones de escasos ingresos son más inactivas físicamente.

Las tendencias entre los adultos mayores indican que el nivel de actividad física regular es muy bajo, en parte debido al mito de que los adultos mayores no se benefician de la actividad física o no deberían ser físicamente activos. Al contrario, la actividad física retarda significativamente la manifestación de la

deficiencia funcional y desarrolla autonomía. Es importante difundir estos mensajes.

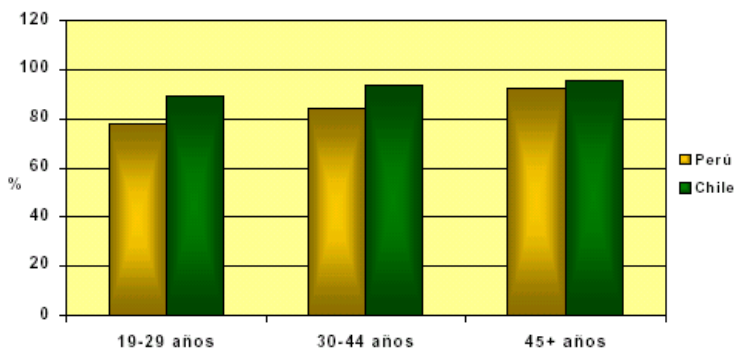
Figura 1. La prevalencia de la inactividad física* en las personas de 60 y más años de edad.



* "Inactividad física: no participar en actividad física o hacer ejercicio, tres o más veces a la semana".

Referencia: *Encuesta Multicéntrica en siete ciudades de América Latina sobre 'Salud, Bienestar y Envejecimiento' (SABE), 2000.*

Figura 2. Actividad física en Chile y Perú por edades.



* Perú: Inactividad definida como practicar deportes, correr o caminar dos veces o menos al mes.

Chile: Inactividad definida como practicar actividades físicas durante 30 minutos dos veces o menos a la semana..

Referencia: *Perú: Encuesta Nacional en Niveles de Vida en Perú, 2000.* Chile: *Encuesta Nacional de Caracterización Socioeconómica (CASEN), 2000.*

La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado. Además, en muchos países, la inseguridad en las calles y la falta de lugares públicos recreativos son también razones importantes por las

cuales muchas personas se abstienen de ser más activas (ver la *Hoja informativa* n° 5).

Dado este contexto, la poca atención prestada a la educación física en las escuelas es un motivo de alta preocupación. En muchas escuelas latinoamericanas, la educación física está siendo progresivamente eliminada del currículo o reduciéndose a escasamente una hora por semana de ejercicios pobremente estructurados. Llegar a ser activo durante el transcurso de la vida puede estimularse enormemente mediante la adopción temprana del hábito del ejercicio.

Hoja informativa 4

Recomendaciones para niños y adultos

Niños

Los niños deben participar en actividades físicas para su edad por lo menos 60 minutos diarios. El ambiente escolar es un factor clave para promover la actividad física a través de clases de educación física bien planificadas. Las mismas necesitan ser más frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.



Los padres también pueden motivar a sus niños:

- Alentándolos a que participen en los programas atléticos o deportes en la escuela o su comunidad.
- Planificando actividades familiares al aire libre (por ejemplo, montar bicicleta, caminar).
- Desalentándolos a ver la televisión, jugar con videos o permanecer largos períodos de tiempo sentados con la computadora, sin fijar límites de tiempo.
- Dando un buen ejemplo y siendo físicamente activos.

Adultos

"Nadie es demasiado viejo para disfrutar los beneficios de una actividad física regular". Inspector General de las Naciones Unidas, 1996.

Es importante recordar que los adultos pueden adoptar un estilo de vida activo y cosechar los beneficios para la salud (ver la *Hoja informativa* n° 1), sin tener que convertirse en atletas. Una persona con un estilo de vida sedentario, que decide ser físicamente activa, puede tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Comenzar por elegir entre los diferentes tipos de ejercicio moderado (ver la *Hoja informativa* n° 2),

aquellos que puedan incorporarse fácilmente a su rutina cotidiana.

- La actividad o actividades seleccionadas deben realizarse durante por los menos 30 minutos todos los días o la mayoría de días de la semana y mantenerse toda la vida.
- Uno puede progresivamente acumular 30 minutos de actividad física dividiéndolos en sesiones más cortas. Por ejemplo, caminar 10-15 minutos en la mañana y otros 10-15 minutos en la tarde, usar las escaleras alrededor de 3-5 minutos y bailar durante 10 minutos.

Con la única excepción de los que tienen algún problema crónico de salud, como enfermedades del corazón o diabetes, las recomendaciones anteriores pueden ponerse en práctica de inmediato. Además, aquellos interesados en aumentar los beneficios de la actividad física pueden considerar agregar progresivamente alguna intensidad a sus rutinas de actividad física.

Adultos que quieren incrementar los beneficios de la actividad física:

Si usted es un adulto en buen estado de salud, puede obtener más beneficios para su salud aumentando la intensidad a su rutina de actividad física y *quemando* más calorías mediante el ejercicio. Si usted quiere seguir un plan estructurado de ejercicios que incluya sesiones más largas de, por ejemplo, caminar rápidamente, correr o practicar un deporte, se recomienda que determine su pulso de entrenamiento. Esto le indicará el número de latidos por minuto (pulso) que usted debe registrar cuando hace ejercicio.



Para determinar su pulso, siga estos pasos:

- 1- Encuentre su pulso máximo. Esto se hace al restar su edad de 220: **$220 - \text{su edad} = \text{pulso máximo en latidos/minuto}$** .
- 2- Encuentre su pulso de entrenamiento, el cual puede obtenerse así: **$0,7 \times \text{su pulso máximo} = \text{pulso de entrenamiento en latidos/minuto}$** .
- 3- Para medir su frecuencia cardíaca en latidos/minuto después de hacer ejercicio, tome su pulso durante 15 segundos y multiplique el resultado por 4.
- 4- Compare su pulso de entrenamiento con sus latidos reales por minuto. Si su pulso de entrenamiento es mayor a sus latidos/minutos

real, usted puede aumentar la intensidad del ejercicio. Si su pulso de entrenamiento es inferior a los latidos/minuto real, usted debe reducir la intensidad de la actividad.

Al practicar ejercicios de mayor intensidad, usted puede mejorar su condición física, en particular su capacidad para hacer ejercicios durante más tiempo a una intensidad moderada (capacidad aeróbica). Esto proporciona muchos beneficios para la salud. (ver la *Hoja informativa* n° 1).

Además, usted también puede agregar ejercicios de fuerza y flexibilidad a sus rutinas. La fuerza se desarrolla al levantar una cantidad moderada de peso y la flexibilidad aumentar el rango de movimientos de las articulaciones por medio de ejercicios de estiramiento, Tai Chi o ejercicios de tipo Yoga. Ambos contribuyen a fortalecer huesos y músculos, disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol y reducir lesiones en los músculos y tendones.

Adultos mayores

Casi todas las personas de edad pueden, mediante la actividad física moderada, evitar o retardar la aparición de enfermedades crónicas y mejorar su salud, aún si tienen algún problema de salud o discapacidad. La actividad física beneficia a las personas de edad menos saludables o más frágiles, ya que el deterioro de la salud fisiológica no limita los beneficios de la actividad física. Un beneficio adicional importante para las personas de edad es la mayor interacción social que permite una vida activa.

- Los adultos mayores sedentarios y que tienen enfermedades crónicas, deben consultar a un médico antes de participar en cualquier clase de actividad física.
- Para prevenir el dolor muscular, las personas de edad deben empezar sus programas de actividad física lentamente, por períodos cortos y gradualmente pueden aumentar tanto la intensidad como la duración.
- Además de las actividades de resistencia cardio-respiratorias, las personas de edad deben ocuparse de la fuerza, resistencia, equilibrio y de los ejercicios de estiramiento para mantener su fuerza muscular y prevenir caídas y fracturas.



Hoja informativa 5

Actividad física y ambiente

El entorno inmediato tiene una importante influencia en la participación de las personas en actividades físicas y su adopción como parte de la vida cotidiana. Lamentablemente, en muchas ciudades, los vecindarios carecen de entornos propicios para la recreación (ocio) y la actividad física. Esto representa un serio obstáculo para la práctica diaria de actividad física. La falta de aceras, parques y lugares para hacer ejercicios; el acceso limitado a áreas recreativas; el intenso tránsito vehicular; la contaminación ambiental y los problemas de seguridad son algunas de las limitantes.



Es preciso que la salud no se centre exclusivamente en el comportamiento individual, sino que también aborde cambios ambientales, sociales y de políticas. Los líderes comunitarios pueden enfrentar los temas de la seguridad, accesibilidad y generación de los entornos que promuevan la actividad física. Se deben diseñar ambientes y espacios públicos de recreación que promuevan la actividad física sin peligros. Dichos espacios incluyen veredas seguras, cruces peatonales, carriles especiales para las bicicletas, caminos atractivos para caminar o montar en bicicleta, áreas de uso multirecreacional, parques y otras localidades recreacionales.

Los profesionales de salud también pueden hacer una contribución importante a la salud de sus pacientes promoviendo una vida activa. Debido a la alta confianza y credibilidad, los profesionales de salud pueden lograr el cambio incorporando las recomendaciones para la actividad física (ver la *Hoja informativa* n° 4) en su arsenal terapéutico y preventivo.

¡Movámonos para mejorar nuestra salud!

Logotipo de la OMS



Mensaje del Secretario General de las Naciones Unidas (ONU) en el Día Mundial de la Salud



“Por tu salud, muévete”, el tema del Día Mundial de la Salud 2002, es, literalmente, un llamamiento a la acción.

Enfermedades no transmisibles -tales como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares- se han vuelto una gran epidemia en todas las sociedades, tanto en las ricas como en las pobres. Esto se debe, en gran medida, a una epidemia, correspondiente, de sedentarismo y estilos de vida insalubres, dietas cambiantes y el incremento del consumo de tabaco.

El antídoto es la actividad física. Un vasto cuerpo de conocimiento, experiencia y evidencia científica muestran que la actividad física regular provee a las personas de todas las edades, hombres y mujeres, de ganancias substanciales físicas, sociales y de salud mental, así como de un bienestar general. Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y dolores lumbares. Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Promueve la interacción e integración social. En las personas mayores reduce sentimientos de soledad. Y en los jóvenes ayuda a prevenir comportamientos de riesgo tales como el fumar y la agresión.

Pero el llevar una vida saludable solamente no es suficiente. La pobreza, la falta de educación y de servicios de salud contribuyen a la incidencia de enfermedades no transmisibles del mismo modo en que contribuyen al SIDA, la tuberculosis y la malaria. Estos, a su vez, impiden el desarrollo y ayudan a perpetuar el ciclo de pobreza.

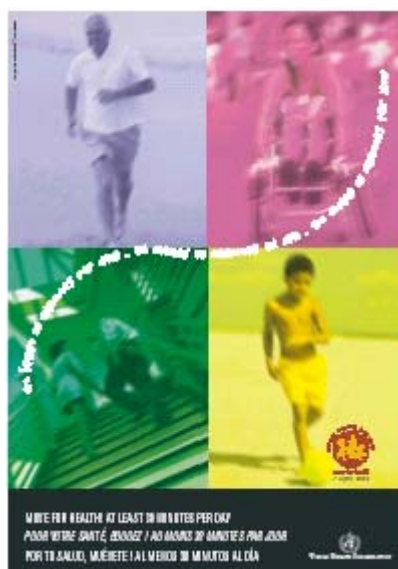
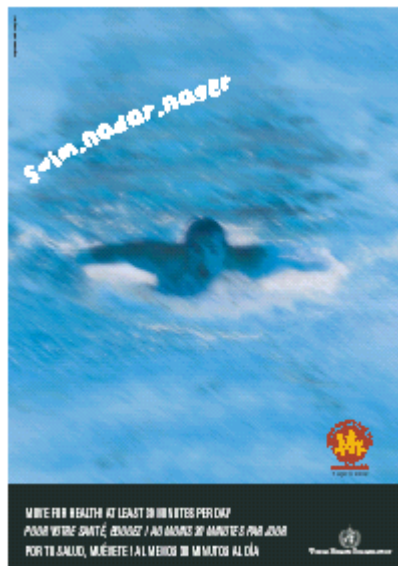
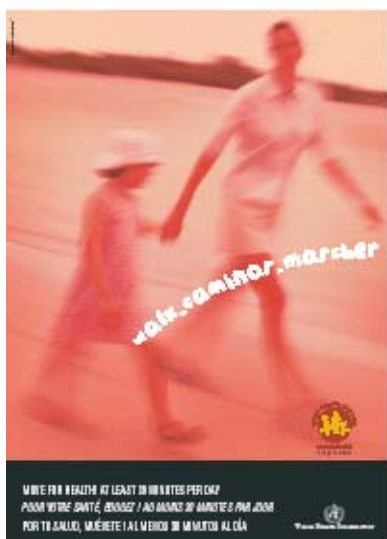
Por lo tanto espero que “Por tu salud, muévete” sea verdaderamente global, conduciéndonos hacia estilos de vida saludables y activos, y que nos ayude a progresar en nuestro trabajo para el desarrollo a nivel mundial.

¹ ¿Qué es ‘Agita Mundo’?

‘Agitar’ en portugués significa agitar, sacudir. ‘Agita Mundo’ significa ‘sacude al mundo’. Detrás de la persuasiva doctrina de *Agita Mundo* se encuentra la de *Agita São Paulo*, un movimiento de raíz popular del Brasil que tiene por objeto animar a la población a mover el cuerpo, la mente y el entorno en favor de la salud pública. También invita a las autoridades a poner en marcha iniciativas de política que procuren el máximo beneficio posible a un gran número de personas. La fiebre *Agita* es contagiosa, pero muy saludable. Empezó por los 36 millones de personas del estado de São Paulo y desde allí se propagó al resto del Brasil y a continuación a Las Américas. El mundo acoge hoy este movimiento como ‘*Agita*

Mundo', el movimiento global en favor de la salud pública.

El Día Mundial de la Salud 2002 se inspira en el concepto de *Agita São Paulo*, y en la onda expansiva provocada por esta campaña inicialmente local. "Por tu salud, muévete", lema del Día Mundial de la Salud 2002, es un llamamiento a personas, comunidades y países para que asocien la acción en favor de la salud a la labor preventiva de la salud pública. El tema central será la necesidad de realizar actividad física. La campaña dará particular relieve a las formas en que las personas y las comunidades pueden influir en su propia salud y su propio bienestar. También señalará el camino a las autoridades y los profesionales de la salud hacia la inversión en prevención, y no solamente en curación, como el futuro de la salud pública.



Transcripción: L. Maceiras