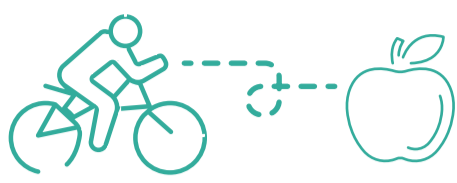


Herramienta para la promoción de actividad física (AF) por parte de profesionales de la salud

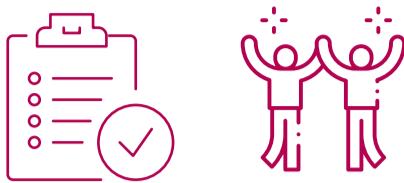
1. Rol de los profesionales de la salud en la promoción de la AF

AF y alimentación saludable



Componentes interrelacionados dentro de un estilo de vida saludable

Recomendaciones generales de AF emitidas por fuentes oficiales



Mayor éxito en el logro de objetivos clínicos y mejora de salud general

2. Pacientes que requieren intervención de profesional especializado en prescripción de AF



Enfermedad cardiovascular y/o pulmonar con actividad física restringida



Dolor en el pecho al hacer o no actividad física



Problemas en huesos y/o articulaciones



Pérdida de equilibrio, mareo o desmayo



Consumo de medicamentos antihipertensivos o de insuficiencia cardíaca

3. Factores de riesgo a considerar al momento de recomendar la AF

Edad

♂ ≥ 45 años
♀ ≥ 55 años

Antecedentes familiares



Infarto del miocardio o muerte cardíaca súbita en hombre < 55 años o mujer < 65 años

Hipertensión



≥ 140/90 mmHg

Tabaquismo



Fumador

Dislipidemia



LDL ≥ 130 mg/dl o HDL ≤ 40 mg/dl o colesterol total ≥ 200 mg/dl

Hiperglucemia



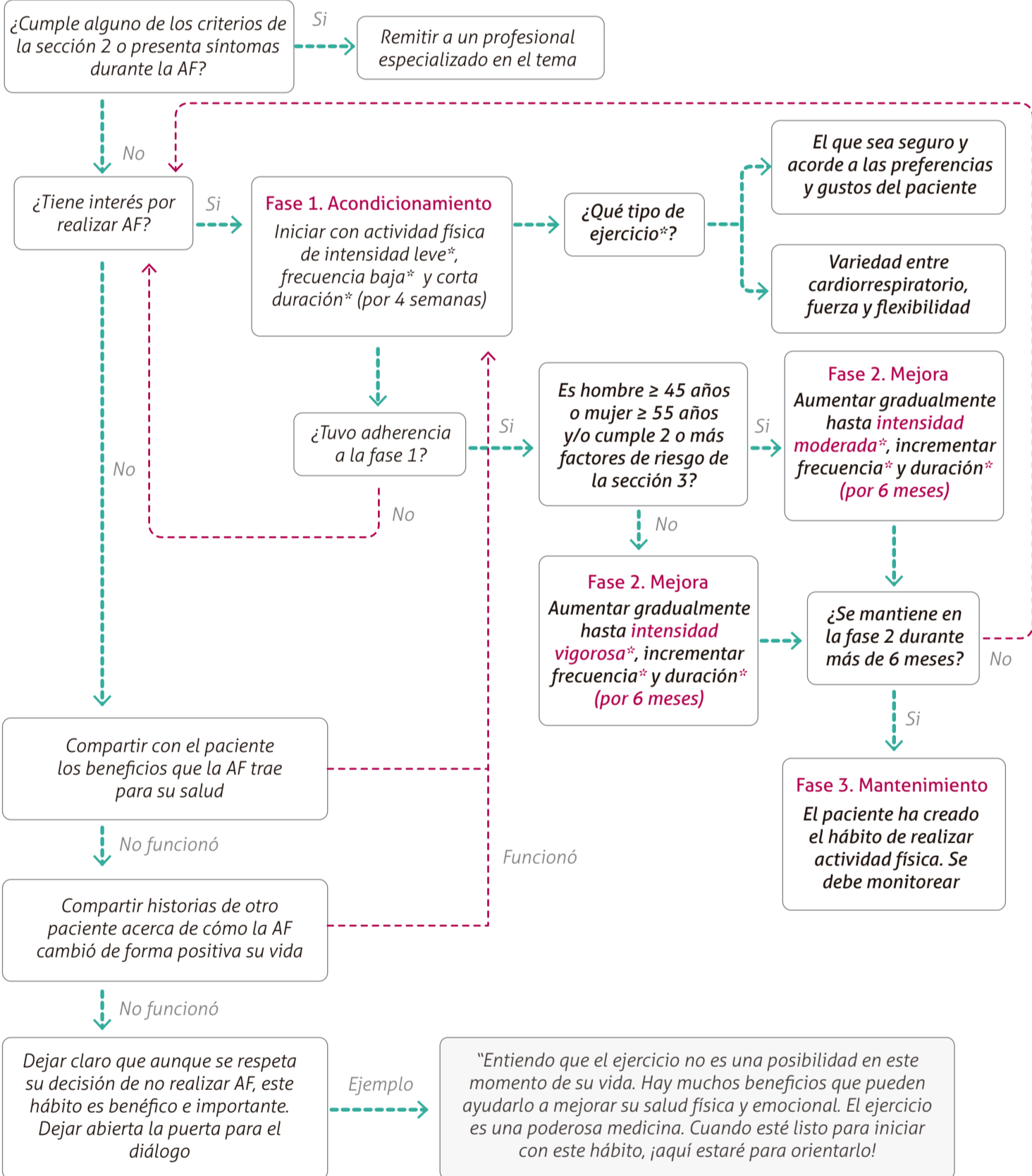
Glucosa en ayunas ≥ 100 mg/dl

Otros

IMC > 30 kg/m²
Perímetro de cintura
Hombres ≥ 94 cm
Mujeres ≥ 88 cm

Algoritmo para dar recomendaciones generales de AF en pacientes que no sean físicamente activos

El paciente:



Conceptos claves algoritmo*

Tipo de ejercicio



Para iniciar, el tipo de ejercicio ideal es el que el paciente está dispuesto a hacer y que sea seguro

Incluir variedad entre ejercicio cardiorrespiratorio, de fuerza y de flexibilidad potencia los beneficios de la AF

Cardiorrespiratorio



P. ej. caminar, trotar, bailar

Fuerza



P. ej. sentadillas, ejercicios con bandas elásticas

Flexibilidad



P. ej. estiramientos (cuello, brazos, piernas)

Frecuencia



Número de sesiones de AF por semana, según disponibilidad de tiempo del paciente y a su nivel actual de AF

Meta inicial ideal: 3 sesiones por semana. Si se completan sesiones de 30 min, agregar sesiones hasta completar 5 por semana. Puede dividir el tiempo (tres sesiones de 10 min para 30 min diarios)

Intensidad (ejercicio cardiorrespiratorio)

Leve

No requiere esfuerzo, puede hablar y cantar

Moderada

Requiere un esfuerzo que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. El paciente puede hablar, pero no cantar

Vigorosa

Requiere un gran esfuerzo, provoca respiración rápida y aumento sustancial de frecuencia cardíaca. No puede hablar sin hacer una pausa para respirar

Duración



Al empezar, esta debe estar ajustada a lo que el paciente resiste (así sea iniciar con 5 min de AF)



Debe aumentar gradualmente hasta alcanzar la recomendación de la OMS, 150 min de AF moderada o 75 min de AF vigorosa semanal

Referencias bibliográficas:

1. Frates et al. Clin Exp Psychol 2016, 2:2 2. Rosas J et al. Asoc Latinoam Diabetes. 2010;18(1):25-44 3. Academy of Nutrition and Dietetics. A Physical Activity Toolkit for RDs. 2013

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, la reproducción, o distribución de este documento es autorizada por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

¿Tienes una duda o pregunta sobre el tema? Escribe en el correo: educacion@boydorr.com