COMPORTAMIENTO SEDENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES DE RIESGO CARDIOMETABOLICOS

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD.

2022

WELLFIT

Universidad del Rosario

ÍNDICE

OBJETIVOS

4 Generales y específicos

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y CARDIOMETABÓLICAS

5 ¿ Qué son?

6 Cifras Nacionales y Mundiales

7 Factores de riesgo

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

8 ¿ Qué es?

8 Cifras Nacionales y Mundiales

9 Consecuencias

ACTIVIDAD FÍSICA

10 ¿ Qué es?

10 Cifras Nacionales

11 Beneficios

11 Recomendaciones OMS

ÍNDICE

¿CÓMO DISMINUIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

11 En la Universidad

11 En la Casa

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

13 Come Integiente

14 Duerme bien

15 Controla tu peso

16 Controla tu colesterol

17 No mas humo

18 Controla tus niveles de azúcar en la sangre

19 Manejo de la presión arterial

20 Controla tus niveles de azúcar en la sangre

21 Rompe el comportamiento sedentario

CONOCE NUESTRA APP

14 ¿ Qué es?

REFERENCIAS

OBJETIVOS

Incentivar un estilo de vida saludable desde las etapas tempranas de la vida

Fomentar la actividad física.

Disminuir el comportamiento sedentario

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y CARDIOMETABOLICAS

¿QUE SÓN ?

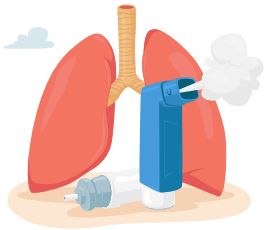
Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo (1).

Según la OPS y la OMS son un grupo de enfermedades, de larga duración y de progresión lenta, que no son causadas principalmente por una infección aguda y dan como resultado consecuencias para la salud, las cuales requieren de un tratamiento y cuidados a largo plazo (1); entre ellas están:

CÁNCER

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

DIABETES



ENFERMEDADES PULMONARES CRÓNICAS

Además, según la OPS estas enfermedades están relacionadas con comportamientos que se arraigan en la pre-adolescencia y la adolescencia con repercusión en la adultez.

CIFRAS

Mundiales

- Las ECNT matan a **41 millones** de personas cada año, (71% de las muertes que se producen en el mundo) (1).

- Cada año mueren por ECNT en todo el mundo **15 millones** de personas de entre **30 y 69 años** de edad (1).

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ECNT (**17,9 millones** cada año), seguidas del cáncer (**9,0 millones**), las enfermedades respiratorias (**3,9 millones**) y la diabetes (**1,6 millones**)(1).

Nacionales

- En Colombia el **76%** de lo morbilidad es ocasionada por las ECNT, los factores de riesgo comunes incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable (2,3).

- En Bogotá en el año 2016, se registraron **31.720 muertes**, de las cuales las principales causas fueron: enfermedades isquémicas del corazón (**tasa 65,8**), enfermedades respiratorias crónicas (**tasa 26,4**), y las enfermedades cerebrovasculares (**tasa 25,7**) por cada 100.000 habitantes (4).

FACTORES DE RIESGO

La OPS y la OMS (2021), describieron los siguientes factores de riesgo (5) :

Comportamentales

Se adquieren con el comportamiento habitual y son modificables.

Tabaco
(> 8 millones de muertes anuales).

Ingesta excesiva de sodio
(4.1 millones de muertes anuales).

Consumo de alcohol
(3.3 millones de muertes anuales).

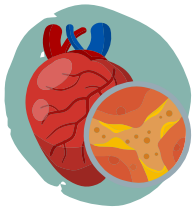
Actividad física insuficiente
(1.6 millones de muertes anuales).

Metabólicos

Aumento de la tensión arterial
(7.5 millones de muertes anuales) (6).

Sobrepeso y la obesidad.

Hiperglucemia:
Glucosa elevada en sangre.



Hiperlipidemia:
Concentraciones elevadas de grasa en sangre.

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

¿QUE ES ?

El comportamiento sedentario es cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía ≤1,5 equivalentes metabólicos (MET), mientras se está sentado, reclinado o acostado (7).

CIFRAS

Mundiales

- A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentaria (7).

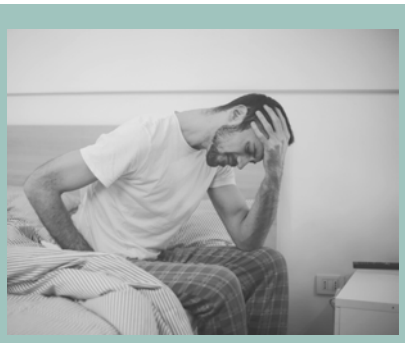
Nacionales

- Estudios realizados en Colombia en el 2018, encontraron que el 52 % de los participantes no ejecuta actividad física y sólo 35 % realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, el 21,2 % la práctica de manera regular mínimo 3 veces a la semana (8).

- El sedentarismo prevalece entre los 18 y 24 años de edad y en Bogotá, el 20% son sedentarios, el 50 % irregularmente activos, el 19 % regularmente activos y el 9.8 % activos (8).

CONSECUENCIAS

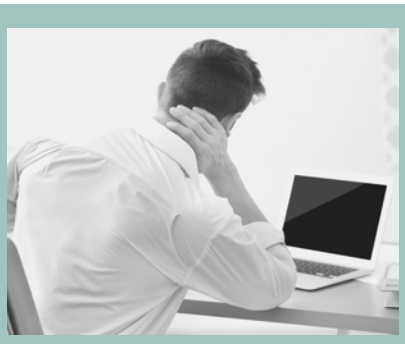
El estilo de vida sedentario constituye una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Este duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo tiene las siguientes consecuencias(9,10):



Cansancio

Osteopororis

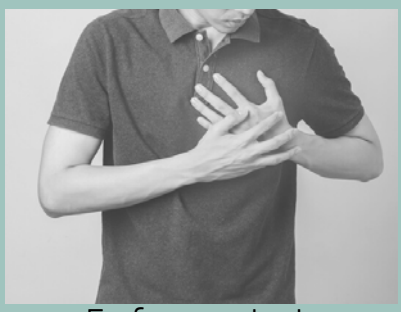
Estres



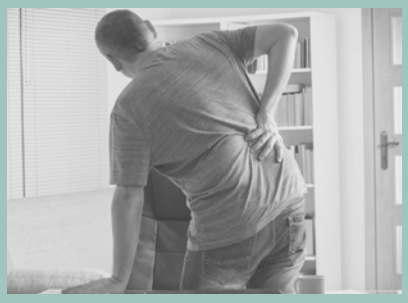
Cervicalgia

Obesidad

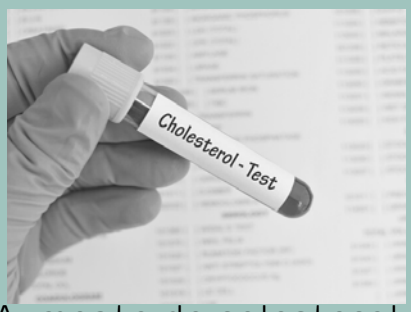
Problemas de sueño



Enfermedad cardiovascular



Lumbalgia



Aumento de colesterol y triglicéridos

ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUE ES ?

Según la OMS la actividad física hace referencia a todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, ya sea durante el tiempo de ocio de una persona, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos o como parte de su trabajo (11).

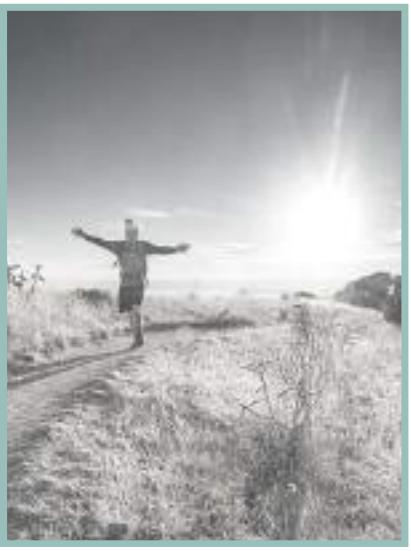
Entre las actividades físicas más comunes se encuentran:

CIFRAS NACIONALES

- Un 21% de la población de 18 a 64 años realiza por los menos 150 minutos semanales de AF en tiempo libre. 34,3% de la población, cumplió los criterios de AF como medio de transporte y 54,8% lo hizo para AF global (AF en tiempo libre y AF como medio de transporte), siendo éstas prevalencias menores en mujeres en relación a los hombres(12).

- El 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en el grupo de edad entre los 13 y los 17 años. Sin embargo, la actividad física en tiempo libre sólo fue practicada por el 8,6% de la población entre 13 y 17 años, y en un 5,9% entre 18 y 64 años (12).

- Se ha encontrado que 52% de las personas que presentan ECNT no realizaban actividad física (8).



BENEFICIOS

A continuación se describen algunos beneficios de realizar actividad física (13, 14).

1. Prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

2. Mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.

3. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

4. Asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes.

5. Disminuye el riesgo de demencia, mejora el sueño y bienestar general

RECOMENDACIONES DE AF PARA ADULTOS

Según la OMS, las siguientes son las recomendaciones de la F para adultos (15).

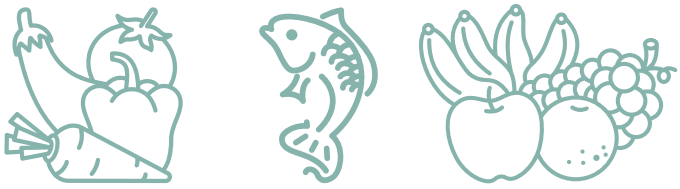
AF AERÓBICA DE MODERADA INTENSIDAD	AF AERÓBICA DE VIGOROSA INTENSIDAD	FORTALECI-MIENTO MUSCULAR DE MODERADA INTENSIDAD
150-300 MINUTOS A LA SEMANA	**75-150 MINUTOS A LA SEMANA**	**2 O + DÍAS A LA SEMANA**

HABITOS QUE TE AYUDARAN A TENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE

1. COME INTELIGENTE

Según lo descrito por la AHA, es indispensable tomar decisiones inteligentes para desarrollar un estilo de alimentación saludable, controlando las calorías (16). Ten en cuenta lo siguiente:

Disfruta: Verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas animales magras, aves sin piel, pescados y mariscos (16).



Limita bebidas azucaradas, alcohol, sodio, carnes rojas y procesadas, carbohidratos refinados como azúcares agregados y alimentos de granos procesados, productos lácteos enteros, alimentos altamente procesados, aceites tropicales como coco y palma (16).

Evita grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados (que se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos) (16).

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/4 cup (38g)

Amount Per Serving

Calories 190

% Daily Value*		
	Total Fat	
21%	Saturated Fat	15g
21%	Trans Fat	15g
21%	Polyunsaturated Fat	15g
21%	Monounsaturated Fat	15g
1%	**Cholesterol**	10mg
1%	**Sodium**	10mg
1%	**Total Carbohydrate**	10g
	Dietary Fiber	5g
0%	Sugars	5g
0%	Polyalcohols	5g
0%	**Protein**	5g
5%	Vitamin A	5g
5%	Vitamin C	5g
5%	Calcium	5g
5%	Iron	5g

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

CONTENTIDO TABLA (17)

RES 333/2011

- Tamaño de la porción y número de porciones.
- Calorías por porción- calorías de grasa.
- Cantidad de nutrientes por porción.
- % valores diarios de referencia.
- Declaraciones Nutricionales
- Declaraciones de propiedades de salud.

2. DUERME BIEN

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Los bebés y los niños necesitan aún más. La falta de sueño puede ponerlo en mayor riesgo de (18):

Enfermedades cardiovasculares

Deterioro cognitivo y demencia

Depresión

Aumento de presión, azúcar y colesterol

Obesidad

BENEFICIOS DE DORMIR

- Reparación de células, tejidos y vasos sanguíneos.
- Un sistema inmune más fuerte.
- Mejora el animo y los niveles de energía.
- Mejora el funcionamiento cerebral.
- Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

3. CONTROLA TU PESO

Manten un registro de lo que comes (19).

Quema más calorías

Usa diversas apps para contar tus pasos o mantenerte activo (19).

Identifica y registra tu índice de masa corporal como objetivo de cambio (19)

CONOZCA SU IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un valor numérico de su peso en relación con su altura. Puede ayudarlo a saber si tiene un peso saludable o si necesita perder peso. El IMC óptimo es 25 (19).

Calcúlalo aquí (20):

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html

4. CONTROLA TU COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que proviene de dos fuentes: ALIMENTOS y CUERPO (21).

Viaja en el cuerpo por lipoproteínas (LDL y HDL) (21).

El HDL ayuda a evitar que el LDL se adhiera a las paredes de las arterias y reduce la acumulación de placa (21).

Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Reemplace las grasas saturadas por grasas no saturadas (21).

Los triglicéridos , es el tipo más común de grasa (21)

Registra tus niveles de colesterol y elige bien tus alimentos y se más activo con el fin de reducirlos.

Tabla 3. Colesterol y triglicéridos. Parámetros analíticos (22)

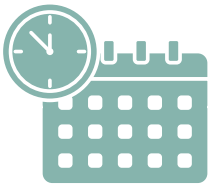
	Normal (mg/dL)	Normal-alto (mg/dL)	Alto (mg/dL)
Colesterol total	<200	200-240*	>240**
cLDL	<100	100-160	>160
cHDL	• >40 en hombres menor riesgo • >50 en mujeres menor riesgo • Óptimo para ambos >60		
Triglicéridos	<150	De 150 a 199	De 200 a 499***

*Actualmente las cifras de colesterol total a partir de 200 mg ya se consideran hipercolesterolemia leve.
**Niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dL significan el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que niveles de 200 mg/dL.
***Un nivel de triglicéridos de 500 mg/dL o superior se considera de altísimo riesgo.

5. NO MAS HUMO

Sabia que según la fundación española del corazón los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular que el resto de la población (23).

La AHA establece unas ideas que podría implementar para dejar de fumar. Entre las cuales están:



Establezca un día para dejar de fumar.

Si te hace sentir mejor, cuéntaselo a tu familia. Serán de gran apoyo.

Mantenga chicles, mentas, zanahoria o apio para calmar la ansiedad.

Deshazte de cigarrillos, ceniceros, encendedores en su hogar, oficina y automóvil

Escoge un método para dejar de fumar:

- Dejar de fumar de una vez al día.
- Reducir el número de cigarrillos por día.
- Fumar sólo una parte de cada cigarrillo.

Si se siente estresado, realice el siguiente ejercicio:

Cierre los ojos, relaje los músculos y piensa en una palabra, como "calma". Dígalo hasta que llegues a un estado de relajación. Escuche música relajante y agradable.

6. CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Primero es importante que entienda que es la Glucosa y la Insulina

Glucosa: Proviene de carbohidratos y azúcares que comes y bebes y posteriormente entran torrente sanguíneo (24).

Insulina: Es una hormona que ayuda absorber la glucosa de la sangre y reducir los niveles de azúcar en la sangre (24).

Un AUMENTO de Glucosa y una disminución de la INSULINA podría conllevar a diabetes (24)

Para controlar los niveles de azúcar en sangre, podría realizar lo siguiente:

Comer saludable

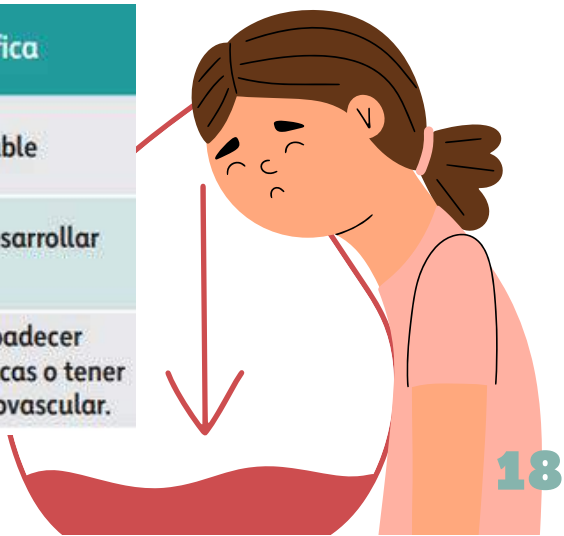
Controlar tu peso

Hacer Ejercicio

Evite fumar

Supervisa tus niveles

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes.
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.



7. MANEJO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Es importante que sepa que la presión arterial se expresa en dos números:

SISTÓLICA Mide la presión en las arterias cuando late el corazón (cuando el músculo cardíaco se contrae (25).

DIASTÓLICA Mide la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos (25).

Supervise los niveles. Si se encuentra lejos de los parámetros normales, un profesional de la salud podrá diagnosticarlo

Estos son los valores de referencia (26)

Categorías de Presión Arterial

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

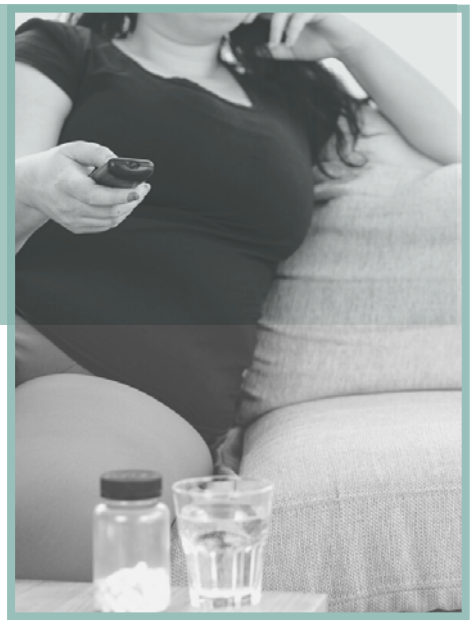
©American Heart Association

heart.org/bplevels

RECUERDE

Comer bien, ser activo, no fumar, comer saludable, controlar el peso y dormir bien (25).

8. ROMPE EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO



En un estudio del 2017 se observo que durante el día el mayor tiempo las personas del estudio se encontraron realizando actividades sedentarias , por encima del 64 % del tiempo total (27).

¿ CÓMO DISMINUIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO?

- Baila en tu puesto de trabajo o estudio
- evita los atajos , el camino largo es el camino a elegir
- Pon una alarma cada 30 o cada hora y por 5 minutos levántate , estira , salta

- Identifica objetivos y metas
- Progresa
- Camina más
- Mantente activo
- Se creativo con tus actividades
- Crea hábitos

REFERENCIAS

1. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles
2. Castañeda-Porras O, Segura O, Parra AY. Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, Trinidad-Casanare. Rev Médica Risaralda. enero de 2018;24(1):38-42.
3. Páginas - Prevención de enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx
4. Boletin Observatorio Nacional de Salud [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Boletines/boletin_web_ONS/boletin1.html
5. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles
6. La hipertensión mata cada año a 7,5 millones de personas en el mundo [Internet]. Fundación Española del Corazón. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2567-hipertension-mata-cada-ano-a-75-millones-de-personas-en-el-mundo.html
7. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. Circ Res. marzo de 2019;124(5):799-815.
8. Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años.Manizales, Colombia. Rev Salud Pública. junio de 2012;14(3):417-28.
9. admin. ¿Cómo afecta el sedentarismo a nuestra salud? - FEDA [Internet]. 2016 [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.feda.net/como-afecta-el-sedentarismo-a-nuestra-salud/
10. Salud M. Sedentarismo y Salud [Internet]. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/
11. Actividad física [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
12. Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf
13. Health_Benefits_PA_Adults_Jan2021_H.pdf [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/pdfs/Health_Benefits_PA_Adults_Jan2021_H.pdf
14. Actividad Física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica
15. 9789240014817-spa.pdf [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf
16. ¿Cómo mejorar la alimentación? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_Eat_Better_Fact_Sheet_Spanish.pdf
17. González ID. Módulo rotulado nutricional. Capacitación equipos básicos de salud - APS. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-rotulado.pdf
18. ¿Cómo dormir lo suficiente? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_Get_Healthy_Sleep_Spanish.pdf
19. ¿Cómo controlar el peso? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_Manage_Weight_Spanish.pdf
20. CDC. Calculadora del IMC para adultos [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html
21. ¿Cómo controlar el colesterol? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_Control_Cholesterol_Spanish.pdf
22. Complementos alimentarios en hiperlipidemia [Internet]. El Farmacéutico. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.elfarmaceutico.es/tendencias/te-interesa/complementos-alimentarios-en-hiperlipidemia_110101_102.html
23. ¿Cómo dejar de fumar? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_Quit_Tobacco_Spanish.pdf
24. ¿Cómo controlar la glucemia? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_Manage_Blood_Sugar_Spanish.pdf
25. ¿Cómo controlar la presión arterial? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_To_Manage_Blood_Pressure_Spanish.pdf
26. Comprender las lecturas de presión arterial [Internet]. www.goredforwomen.org. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings
27. ¿Cómo ser más activo? [Internet]. [citado 6 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/LE8-Fact-Sheets/LE8_How_to_be_More_Active_Spanish.pdf