

Boletín N° 1 - Abril 2023

ABORDAJE INTEGRAL DE LAS ECNT Y LOS FACTORES DE RIESGO

LA ACTIVIDAD FISICA COMO FACTOR PROTECTOR

Perfil del Boletín:

El Boletín Abordaje Integral de las ECNT y Factores de Riesgo es una publicación electrónica de Acceso Abierto del Ministerio de Salud de Entre Ríos (MSER).

El objetivo es brindar información técnica, actualizada y resumida a los equipos de salud, así como también de las estrategias e intervenciones poblacionales respecto a la prevención de los factores de riesgo que lleva adelante el Ministerio de Salud o coordinadas por éste.

Los contenidos, presentados y reunidos por temática, corresponden a una producción del equipo de profesionales de la Coordinación de Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles del MSER, en base a la recopilación de evidencia científica, actualizaciones de las Guías de Práctica Clínica (GPC), lineamientos internacionales (OMS-OPS) y nacionales de la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles (DNAIENT).

La publicación tendrá una frecuencia mensual

coordinaciondeecnt@gmail.com



Los artículos que integran este boletín están bajo una **Licencia de Acceso Abierto Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional**, excepto que se indique lo contrario.



Ministerio de
SALUD
Gobierno de Entre Ríos

ACTIVIDAD FÍSICA:

I INTRODUCCIÓN

II IMPORTANCIA

III SITUACIÓN EPIDEMIOLOGICA PROVINCIAL

IV ESTRATEGIA DE ABORDAJE

V EXPERIENCIAS EXITOSAS

VI TIPS Y MENSAJES DE PROMOCIÓN

VII LINKS DE INTERÉS Y CURSOS DISPONIBLES

VIII BIBLIOGRAFIA

I INTRODUCCIÓN

La actividad física regular es un factor de protección bien conocido para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades no transmisibles (ENT)... también contribuye a la prevención de otros factores de riesgo importantes de las ENT, como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y está asociada a una mejor salud mental, un retraso en el inicio de la demencia y mayor calidad de vida y bienestar. (OPS, 2019, p. 12).

En este sentido, el sedentarismo, como factor de riesgo se presenta con una tendencia creciente a nivel mundial con incidencia en las etapas temprana de la vida. Esto puede explicarse debido a los cambios en los entornos cada vez menos activos, en donde las personas desarrollan la mayor parte de su vida. Influenciados por el desarrollo económico, que incluye la urbanización, el uso de la tecnología, el marketing social y comercial entre otros. Estos factores determinan la accesibilidad y la asequibilidad a una vida más activa en todas las etapas de la vida.

El Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS, 2019) “proporciona un marco de acción y propone un conjunto de medidas normativas específicas para guiar a los Estados Miembros a fin de que aceleren y aumenten las actividades para lograr mayores niveles de actividad física” (p.13). El mismo contiene un paquete de intervenciones técnicas y poblacionales “Active” que abarcan; Sociedades Activas, Entornos Activos, Personas Activas y Sistemas Activos. (OMS, 2019)

En este marco, y teniendo en cuenta el abordaje de los factores de riesgo, incluido el sedentarismo en la prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles, el Ministerio de Salud viene trabajando intersectorialmente, para favorecer cambios en los entornos, el acceso a servicios o programas que fomenten la actividad física, marcos legislativos y la formación de los equipos en contenidos de prevención y promoción de la salud.

II IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PROTECTOR

El contenido que integra el siguiente ítem fue copiado textualmente del documento publicado por el Ministerio de Salud de Uruguay y la Secretaría Nacional de Deporte: ¡A Moverse! Guía de actividad física, 2017

¿Qué es ser una persona activa? Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños, niñas, y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.

¿Qué es ser una persona inactiva? Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

¿Qué es ser una persona sedentaria? El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.



Es importante diferenciar los conceptos de sedentarismo e inactividad física. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día, y a la vez puede ser muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

Los beneficios de ser una persona activa siempre superan a los posibles riesgos de la práctica de actividad física. Por ello cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe asesorarse con su médico para beneficiarse de los efectos de un plan adaptado a sus cualidades y capacidades. Asimismo, se evidencian efectos importantes en la salud por estar menos tiempo en actividades sedentarias como estar sentado o acostado (sentado principalmente frente a alguna pantalla de celular o televisión). El impacto de ser más activo y menos sedentario colabora en la prevención de enfermedades, reduce el riesgo de muerte y mejora el bienestar físico, mental y social de cada persona.

Las propuestas de actividad física deben ser adaptadas al estado de salud y condición física, motivación, necesidades y gustos de cada persona, de manera que sean incorporadas más fácilmente en la vida cotidiana.

Los **beneficios** de realizar actividad física son múltiples, entre ellos se destaca:

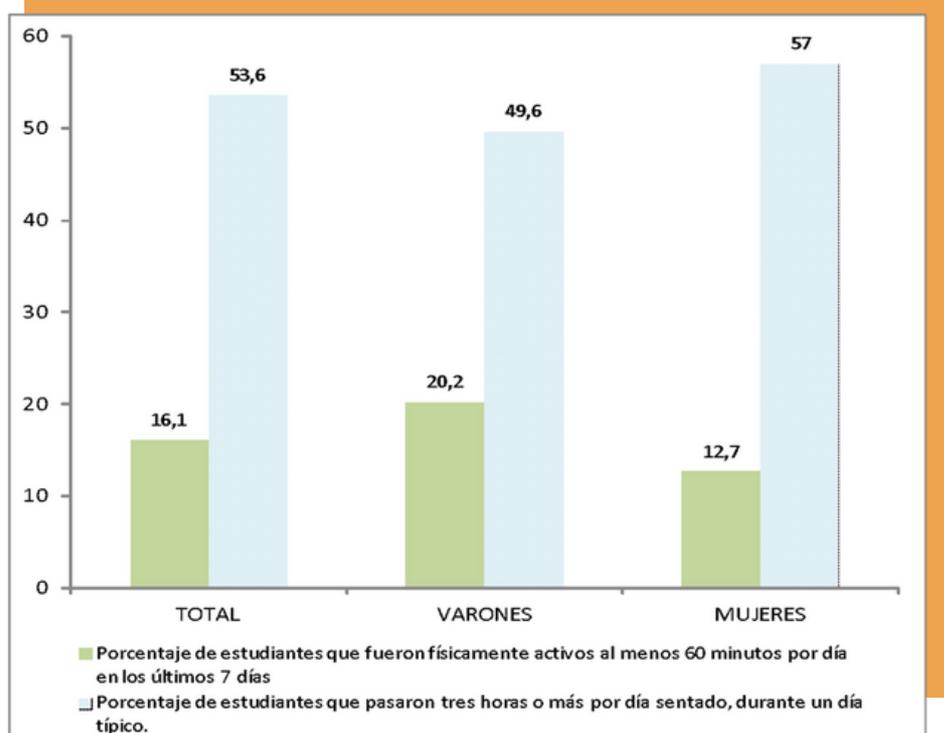
- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos.
- Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).
- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- Contribuye a un envejecimiento saludable.

III SITUACIÓN EPIDEMIOLOGICA PROVINCIAL

El análisis de la prevalencia de este factor de riesgo se realizó en las diferentes fuentes disponibles para la vigilancia epidemiológica, principalmente los resultados de la Provincia de Entre Ríos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (INDEC, 2019) y la Encuesta Mundial de Salud Escolar (Ministerio de Salud, 2da. Ed.2012, 3ra. Ed.2018).

GRÁFICO I:

Indicadores de actividad física en estudiantes de 13 a 17 años de edad. Resultados Provincia de Entre Ríos. EMSE 2018



- Estudiantes físicamente activos (al menos 60 minutos por día en los últimos 7 días) sólo el 15.7%

- Más de la mitad de los estudiantes (53.5%) pasaron tres horas o más por día sentado durante un día típico

- Las mujeres realizan menos actividad física que los varones

ADULTOS:

Datos provinciales de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo:

- 4 de cada 10 personas no alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la OMS de 150 minutos semanales.
- La principal barrera para la realización de actividad física, entre aquellos que presentaron bajo nivel de actividad física fue “la falta de tiempo” (40,3%).
- La tendencia de realización de actividad física disminuye proporcionalmente con la edad

IV ESTRATEGIA DE ABORDAJE Y MARCO DE ACCIÓN

Una acción nacional efectiva para revertir las tendencias actuales y reducir las disparidades en materia de actividad física requiere un enfoque “sistémico” con una combinación estratégica de medidas normativas “de tipo estructural” destinadas a mejorar los factores sociales, culturales, económicos y ambientales que apoyan la actividad física, combinados con enfoques (educativos e informativos) “de tipo específico”, con una orientación más individual.

Este plan de acción mundial establece cuatro Objetivos Estratégicos alcanzables a través de veinte medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de inactividad física y hábitos sedentarios.

Segundo párrafo va con comillas, queda así: “Se necesitarán alianzas intergubernamentales y multisectoriales, así como un compromiso comunitario significativo, para lograr una respuesta coordinada de todo el sistema que pueda ofrecer múltiples beneficios para la salud, el medio ambiente y la economía.” (OPS, 2019, p. 11)

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS:

1. Crear una sociedad activa: Lograr un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante la mejora de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades.

2. Crear entornos activos: Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades.

3. Fomentar poblaciones activas: Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.

4. Crear sistemas activos: Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal y los sistemas de promoción e información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.



ACCIONES DEL MINISTERIO DE SALUD:

Las acciones llevadas a cabo por el Ministerio de Salud en materia de prevención y promoción de la actividad física, se encuentran en consonancia con los objetivos estratégicos planteados en el Plan Mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS). Se detallan a continuación resumidamente las acciones realizadas.

- Promoción de actividad física en municipios, creación de programas para las diferentes edades
- Promoción de transporte activo y colocación de bicicleteros en espacios públicos
- Implementación de gimnasios al aire libre en 12 Municipios de la provincia
- Certificación de entornos laborales saludables en instituciones públicas y privadas
- Certificación de universidades saludables
- Creación de espacios de actividad física en los centros de salud
- Promoción de Pausas activas
- Capacitaciones en prevención de factores de riesgo para Ecnt a los equipos de salud
- Elaboración de proyecto legislativo de Entornos Escolares Saludables
- Elaboración de contenidos educativo y boletines informativos
- Trabajo articulado con la Dirección de Educación Física del CGE en estrategias de promoción de una vida activa
- Conformación de Mesa de Trabajo Intersectorial para la prevención de la Obesidad Infantil

V EXPERIENCIAS EXITOSAS

ESPACIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INSTITUCIONES DE SALUD

En el marco de la Estrategia de Atención Primaria de la Salud, y teniendo en cuenta uno de los objetivos estratégicos de “fomentar poblaciones activas”, el Ministerio de Salud provincial, a través del área de Actividad Física de la Coordinación de ECNT implementa desde hace más de 7 años la oferta de servicios de promoción de la actividad física gratuita en Centros de Salud de la Ciudad de Paraná y San Benito.

Estos espacios están destinados a la prevención de factores de riesgo en la población adulta y fueron, a través de los años, transformándose en espacios de educación para el Autocuidado, articulando con profesionales de cada centro de salud como médicos, psicólogos, trabajadores sociales, kinesiólogos, enfermeros, agentes sanitarios y nutricionistas entre otros. Esta experiencia ha permitido en los escenarios locales, fortalecer los vínculos de pertenencia en la comunidad, el trabajo en equipo, así como también la capacidad de las personas a afrontar y desarrollar autonomía respecto a su salud.

Estos espacios están destinados a la prevención de factores de riesgo en la población adulta y fueron, a través de los años, transformándose en espacios de educación para el Autocuidado, articulando con profesionales de cada centro de salud como médicos, psicólogos, trabajadores sociales, kinesiólogos, enfermeros, agentes sanitarios y nutricionistas entre otros. Esta experiencia ha permitido en los escenarios locales, fortalecer los vínculos de pertenencia en la comunidad, el trabajo en equipo, así como también la capacidad de las personas a afrontar y desarrollar autonomía respecto a su salud.

Actualmente se ofrece este servicio en 11 efectores de salud y en el Parque Berduc mediante convenio con el CGE. La propuesta fue ampliada e instaurada en toda la provincia, sumándose 34 instituciones que promueven la actividad física, algunos de ellos en articulación con los gobiernos locales.

LISTADO DE EFECTORES DE SALUD CON PROFESORES DE LA COORDINACIÓN

-  Centro de Salud Samuel Margasin- San Benito
-  Centro de Salud El Charrúa- Paraná
-  Centro de Salud Carlos Reynoso- Paraná
-  Centro de Salud Jorge Newbery - Paraná
-  Centro de Salud Manuel Belgrano- Paraná
-  Hospital Escuela de Salud Mental - Paraná
-  Centro de Salud Estanislao Zeballos - Paraná
-  Centro de Salud Humberto D'Angelo- Paraná
-  Centro de Salud Alcain- Paraná
-  Centro de Salud Puerto Viejo- Paraná
-  Centro de Salud Cecilia Grierson- Paraná



Escuchá la experiencia de Ester (83)- Centro de Salud Charrúa



<https://on.soundcloud.com/pFWyF>



VI TIPS Y MENSAJES DE PROMOCIÓN

- Caminar en lugar de usar medios motorizados
 - Pausas Activas: En cualquier ámbito de la vida diaria sumar minutos de actividad física y reducir el comportamiento sedentario beneficia la salud
 - Bajarse un par de paradas antes del destino
 - Andar en bicicleta como medio de transporte cuando las condiciones de seguridad así lo permitan
 - Utilizar escaleras en vez de ascensores
 - Aprovechar los momentos de ocio para movilizar las articulaciones con ejercicios de poca intensidad
 - Cambiar 15 minutos de pantallas, por un paseo de unas cuadras en la plaza del barrio
- Para lograr mayores beneficios, evitar complicaciones y favorecer la práctica segura de actividad física, las personas con factores de riesgo o enfermedades deben asesorarse previamente con su médico.
 - Se puede comenzar a cualquier edad. La mejora en los niveles de actividad física implica una mejora en la salud, aunque se haya sido poco activo y sedentario
 - Los beneficios para la salud se alcanzan realizando actividad física cotidianamente, no hay que ser un atleta para ser saludable
 - Para niños y niñas la actividad física debe estar asociada a jugar y moverse libremente con su cuerpo.



VII LINKS DE INTERÉS Y CURSOS DISPONIBLES

-  [ACTIVE PAQUETE DE INTERVENCIONES TÉCNICAS PARA ACRECENTAR LA ACTIVIDAD FISICA](#)
-  [PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA](#)
-  [ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES](#)
-  [GUÍA DE ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES](#)
-  [ABORDAJE INTEGRAL DE PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES](#)
-  [CURSOS DISPONIBLES EN LA PLATAFORMA VIRTUAL DE SALUD DEL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN](#)
-  [CURSOS DISPONIBLES EN LA PLATAFORMA VIRTUAL DE LA ORGANIZACIÓN PANAMERICA DE LA SALUD \(.OPS\)](#)



VII BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Manual para el Cuidado de Personas con Enfermedades Crónicas no Transmisibles. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-para-el-cuidado-de-personas-con-enfermedades-cronicas-no-transmisibles>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Instituto Nacional de Estadística y Censos. (Octubre, 2019). 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2018). Encuesta Mundial de Salud Escolar. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330363/9789243514802-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Panamericana de la Salud (2019). Más personas activas para un mundo sano. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Uruguay. Ministerio de Salud, Secretaría Nacional de Deporte. (2017) ¡A Moverse! Guía de actividad física. <https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>