



VOL. 1 | MARZO 2020

ALGIA



ALGIA

INFORMACIÓN GENERAL

La Revista Algia para Profesionales de la Salud (ISSN en trámite), es una publicación cuatrimestral en línea, dedicada a los profesionales de la salud que desean conocer temas de interés general. Todos los trabajos que se publican son originales y su propiedad literaria pertenece a la revista.

Los conceptos que aparecen en esta publicación son responsabilidad exclusiva de los autores. El contenido de la publicidad es responsabilidad de las empresas e instituciones anunciantes. La reproducción parcial o total del contenido de la publicación puede hacerse, previa aprobación del editor por escrito y mención de la Revista.

Reserva de derechos al uso exclusivo: Trámite actualmente en trámite ante la "Dirección De reservas del INDAUTOR". información disponible en: [http://www.indautor.gob.mx/formatos/reservas/dirección_reservas.html]

Elaborado y derechos por el Centro Algia® para la Educación en Salud, A. C. [Correo de contacto: comunicacion@algia.org.mx] [Teléfono de contacto + 52 5517173513] Boulevard Adolfo López Mateos No. 1661 (casi esquina Dr. González Herrejón). Torre A-12, Departamento 1103. Torres de Mixcoac. Álvaro Obregón. CP. 01490. Ciudad de México.

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIÓN ADULTA

Jaqueline Macias

Médico Anestesiólogo de Ecuador

La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) y la **AHA** (American Heart Association) establecen que el sedentarismo se ha convertido en el cuarto factor de riesgo vinculado a la mortalidad, incrementa la posibilidad de padecer enfermedades no transmisibles. Estadísticamente según la OMS más del 80% de la población adolescente no tiene suficiente actividad física y la meta propuesta es reducir la inactividad física en un 10% para el 2025.

La **“actividad física”** es definida como el movimiento corporal muscular que consume energía, incluyendo las actividades diarias domésticas, laborales y recreativas. El “ejercicio” se considera una subcategoría de la actividad física que debe ser planeado, estructurado y repetitivo. Los beneficios de la actividad física incluyen mejora del estado muscular y mental, salud ósea y funcional, reduce riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, permite el equilibrio energético y control del peso.



“Cierta actividad física es mejor que ninguna, y más actividad física es incluso mejor”

La OMS y la AHA han elaborado recomendaciones mundiales sobre la actividad física, cuyo objetivo común es proporcionar una orientación sobre la actividad física y lograr la prevención de enfermedades no transmisibles.

En el grupo etéreo de 18 a 64 años se establece que la actividad aeróbica debe ser de 150 minutos semanales con intensidad moderada incrementando hasta 300 minutos semanales, o de 75 minutos semanales con intensidad vigorosa incrementando hasta 150 minutos semanales en sesiones de 10 minutos.

No debemos olvidar los ejercicios de fortalecimiento muscular que se deben realizar 2 o más días a la semana involucrando todos los grupos musculares.

Existen muchos limitantes para el cumplimiento de esta meta: el miedo a la violencia, delincuencia, contaminación, falta de áreas con instalaciones deportivas o recreativas, por todos estos motivos se está trabajando en un “Plan de acción global para promover la actividad física” ya que la educación de la población es solo uno de los pilares necesarios para cumplir la meta.

