

El Ejercicio es Medicina, bases con evidencia para la prescripción de actividad física



- Michael Pratt, MD, MSPE, MPH
- Emory University, USA
- Universidad de los Andes, Colombia

Ejercicio es Medicina en las Américas



“Presentación del Manual de Actividad Física y Salud”

9 de Abril de 2012

MANUAL DIRECTOR
DE ACTIVIDAD ▶
FISICA Y SALUD DE LA
REPUBLICA ARGENTINA

“

Qué tal si existiera
una medicina
que pudiera prevenir y
tratar docenas de
enfermedades como la
diabetes la hipertensión
y la obesidad?

Se la prescribiría a sus
pacientes?

Ciertamente”



-Robert E. Sallis, M.D., FACSM,
Exercise is Medicine™ Task Force Chairman



PROBLEMA

Los médicos y proveedores de salud (MDs) continúan ignorando evidencia sobre las ventajas del ejercicio cuando desarrollan planes de prevención y tratamiento para sus pacientes





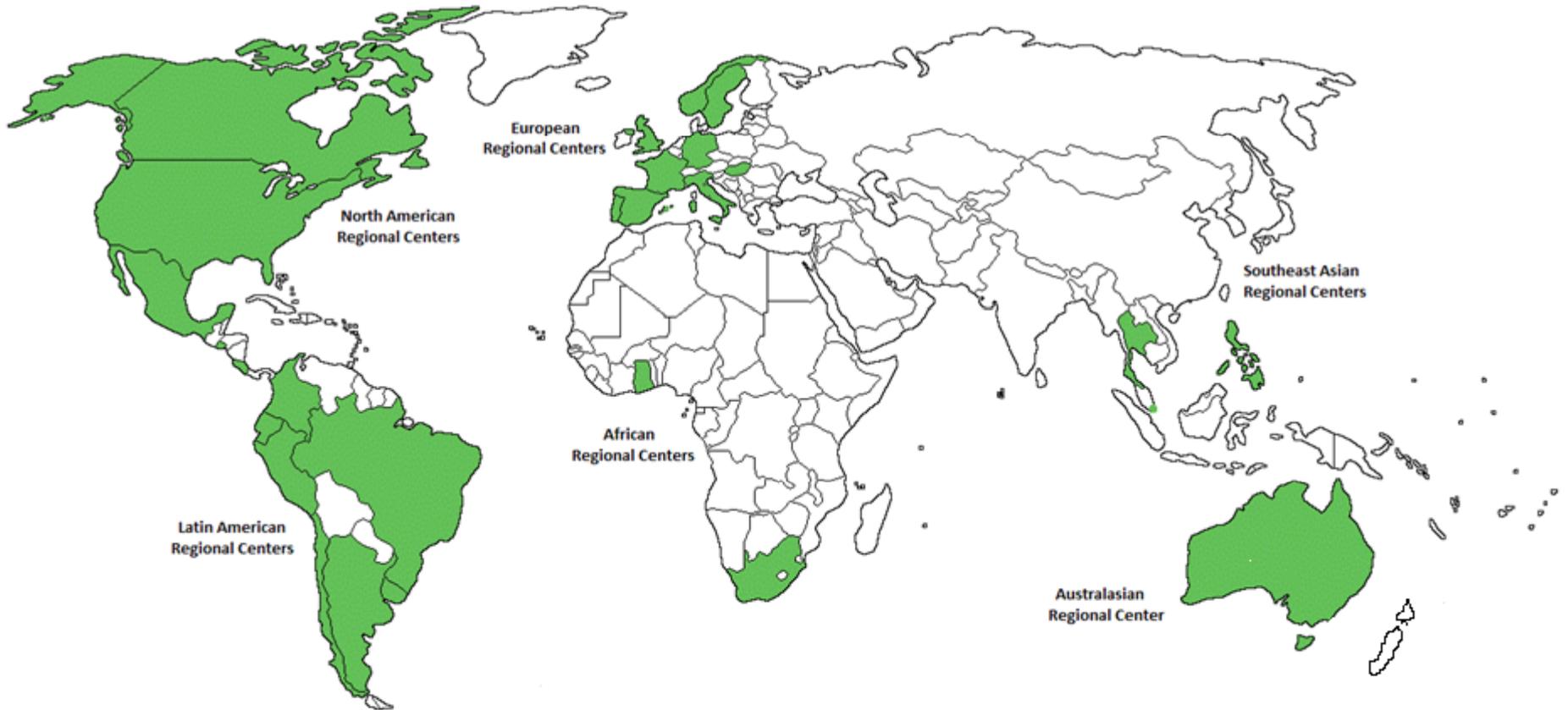
**Cómo podemos traducir la
abundante evidencia científica
a estrategias e iniciativas
efectivas en salud pública?**



SOLUCIÓN



Perspectiva Global



Centro Regional para Latinoamérica

Comités asesores
nacionales:

- Argentina
- Brasil
- Chile
- Colombia
- Costa Rica
- Ecuador
- El Salvador
- México
- Perú
- Uruguay



Estrategia Paso a Paso

- **Creación del Comité asesor - Grupo de trabajo regional/local (“Task-force”)**
- **Disponibilidad de recursos educacionales**
 - Los médicos deben aprender cómo prescribir ejercicio por escrito
 - Los profesionales de la salud/fitness deben aprender como trabajar con el personal médico para atender pacientes
- **Establecer alianzas con médicos**
 - Para acordar en la filosofía/principios del EIM (Exercise Is Medicine)
 - Para acordar en las acciones a tomar (preferiblemente prescripción de ejercicio/consulta con especialista en ejercicio)
- **Establecer alianzas con la Industria**
 - Para financiación de la iniciativa
 - Para crear aceptación en la comunidad
- **Creación de un sistema de consulta profesional entre los médicos y el personal de salud especialista en ejercicio**
- **Establecer lazos fuertes con entidades gubernamentales**
 - Para lograr los cambios necesarios en leyes y políticas

Situación en cada país en las Américas

País	Contacto	Información NTF	Gobierno	Lanzamiento	Curso prescripción	Actividades 1 año
Argentina	X		X	X	X	
Brasil	X					
Chile	X				X	
Colombia	X	X	X	X	X	X
Costa Rica	X	X		X		X
Ecuador	X					
El Salvador	X					
México	X		X		X	
Perú	X					
Republica Dominicana	X					
Uruguay	X	X	X	X	X	X
Venezuela	X	X	X	X	X	X
ONGs Regionales						
FunPrecal	X	-		X	X	X
COPAMEDE	X	-				
RAFAPANA	X	-				
LASH	X					
Cardiología – Mayo	X					

Conferencias

- 42 Conferencias de sensibilización en actividad física y promoción de EIM (2011-2012)
 - Nacionales (32)
 - Internacionales (10)
- Audiencia
 - Población general
 - Médicos generales o de atención primaria
 - Especialistas (Cardiólogos, endocrinólogos, diabetólogos, internistas, ginecólogos y pediatras)



Ejercicio es Medicina

Beneficios de la Actividad Física
Aprendamos a prescribir deportes

Realidad nacional
Beneficios de la actividad física
Evidencia actual

Expositores

Dr. Fernando González F.
Médico cirujano U. de Chile. Especialista en Traumatología y Ortopedia, con sub-especialización en Cirugía Artroscópica, Cirugía de Hombro, Rodilla y Traumatología Deportiva. Doctorado en Medicina Deportiva, Universidad de Navarra.

Dra. Sandra Matsudo
Directora general del Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS. Profesora titular en la Facultad de Educación Física de FMU en São Paulo. Médico especialista con Doctorado en Medicina del Deporte por la Universidad Federal de São Paulo, Brasil.

Miércoles 7 de septiembre

18:30 hrs

Aula Magna Biblioteca

Entrada gratuita

Organiza:
Departamento de Traumatología,
Escuela de Medicina



Universidad de
los Andes
Facultad de
Medicina



Simposio de inauguración
Exercise Is Medicine (EIM)
FunPRECAL Argentina

Con nuestro patrocinio

Médicos venezolanos actualizan sus conocimientos sobre la prevención y el control de la Obesidad en el VII Congreso de la Sociedad Científica Venezolana de Obesología



Del 21 al 23 de marzo se realizó en Caracas el VII Congreso de la Sociedad Científica Venezolana de Obesología, dirigido a médicos, nutricionistas, otros profesionales de la salud y estudiantes de áreas conexas. Durante la jornada, además de patrocinar tres de las ponencias más importantes, promovimos estilos de vida activos y saludables.

El congreso se realizó en el Hotel Tamanaco y contó con la presencia de especialistas internacionales, como el Dr. Stephan Rosner del Instituto Karolinska de Suecia, quien desarrolló los temas de fraude en el tratamiento anti obesidad y prevención de la obesidad en la edad escolar; la Dra. Bernardene Magnusson de la Universidad de Toronto, abordó temas acerca de los edulcorantes no calóricos, aclarando los mitos sobre

los efectos secundarios y la controversia sobre si los edulcorantes contribuyen a la ganancia de peso o no; y el Dr. John Duperly de Colombia quien disertó acerca de los beneficios del ejercicio como medicina.

Igualmente, expusieron destacados conferencistas nacionales describiendo el escenario venezolano en relación a la obesidad.

El VII Congreso de la Sociedad Científica Venezolana de Obesología es considerado el evento en medicina de obesidad más importante del país.

Cursos de Prescripción de Ejercicio

- Se han realizado **12 cursos** en Latinoamérica
 - 8 Colombia (Bogotá, Cali, Cerro-matoso)
 - 3 México (Ciudad de México, León y Monterrey)
 - 1 Argentina (Mar de Plata)
 - 1 Venezuela (Caracas)
 - 1 Chile (Santiago de Chile)
 - 2 Uruguay (Montevideo)
- Audiencias
 - Médicos generales
 - Especialistas (cardiólogos, endocrinólogos, internistas, pediatras)
 - Nutricionistas y fisioterapeutas
- Personas capacitadas - **314** profesionales
 - 152 médicos certificados (48.3%)

- Colombia 58
- México 18
- Caracas 22
- FunPrecal 11
- Chile 20
- Uruguay 30



AstraZeneca 



Programa educativo de
Exercise is Medicine
patrocinado por AstraZeneca

Sábado 14 de Abril
8:00 a.m.
Hotel Cosmos 100
Calle 100 No. 21A 41
Bogotá

SEMINARIO TALLER PARA ESPECIALISTAS EN PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

INVITACIÓN

PROGRAMA

- | | |
|---------------|---|
| 8:00 - 8:30 | Examen de conocimientos en prescripción del ejercicio pre curso. |
| 8:30 - 9:10 | Beneficios y riesgos asociados con la práctica de Actividad Física. |
| 9:10 - 9:50 | Tamizaje, clasificación de riesgo y preparación para iniciar un programa de actividad Física. |
| 9:50 - 10:10 | Receso |
| 10:10 - 11:40 | Principios generales para la prescripción del ejercicio. |

- | | |
|---------------|---|
| 11:40 - 12:10 | Poblaciones especiales, precauciones y consideraciones al prescribir ejercicio. |
| 12:10 - 12:50 | Actividades varias |
| 12:50 - 14:00 | Almuerzo |
| 14:00 - 16:30 | Práctica |
| 16:30 - 17:00 | Evaluación Final, Sesión de Preguntas y conclusiones. |



Colaboración con la red de deporte



TOMO 1

Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de **la gestión territorial** de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física.

TOMO 2

Documento técnico con los contenidos de **direccionamiento pedagógico** para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales

Página de internet

Este es un llamado dirigido a todos los profesionales de la salud a fin de que evalúen y revisen el programa de actividad física de cada paciente durante su visita.

Recomendación de Ejercicio para cada paciente, en cada visita, comprométase a brindar su apoyo

La asesoría y el entrenamiento por medio del ejercicio completan el círculo

Inicie una conversación con su médico para mejorar su salud y bienestar

Ofrezca más información sobre recomendaciones de ejercicio desde por los médicos y profesionales de la salud. Contáctese a los expertos en la materia

Mejorar la salud pública en todo el mundo por medio de una red internacional

Trabajando juntos para avanzar con la iniciativa de Exercise is Medicine

El apoyo a la iniciativa Mundial Exercise is Medicine en Latinoamérica es proporcionado por:

Socios Fundadores



Socios Globales de Exercise is Medicine™



Países y organizaciones que apoyan Ejercicio es Medicina:



Este es un llamado dirigido a todos los profesionales de la salud a fin de que evalúen y revisen el programa de actividad física de cada paciente durante su visita.

La investigación científica ha comprobado que la práctica regular del ejercicio tiene un papel fundamental en el tratamiento y la prevención de más de 40 enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la hipertensión.

La guía que aparece abajo le proporciona una herramienta simple, rápida y efectiva para utilizar el ejercicio como una medicina con el fin de ayudar a prevenir o manejar muchas de las afecciones de salud crónicas más comunes. También le ayudará a acercarse a su profesional de la salud para hablar de la actividad física como parte de la estrategia de prevención y manejo de una enfermedad.

Exercise is Medicine™

Guía de Acción para el Público en General

- Alta Resolución [\[click aquí\]](#)

Guía de Acción de Materiales Complementarios

- Serie "Su prescripción para la salud" [\[click aquí\]](#) (información y recomendaciones para realizar ejercicios de manera segura según ciertas patologías)
- Carta a los Profesionales de la Salud [\[click aquí\]](#)

Comparta esta nota con su profesional de la salud durante su próximo chequeo médico o su próxima visita. Realice cualquier pregunta sobre actividad física, sus habilidades y limitaciones y cuales ejercicios son los adecuados para cumplir sus metas. Motive a su profesional de la salud a que revise la Guía de Acción de Exercise is Medicine.

- Inicio de un programa de ejercicio [\[click aquí\]](#)

Who We Are | Activites | Executive Committee | Working Committees | Structure | Membership

Capacity Building | Advocacy | Planning and Objectives | Exercise is Medicine | Research and Development

Exercise is Medicine

Downloads:

Contatos de EIM America Latina	222 Kb
EIM PAG 2	8857 Kb
Guía de Acción para Profesionales de la Salud	111.4 Kb



EXERCISE IS MEDICINE (EIM)

UN LLAMADO GLOBAL PARA TOMAR ACCIONES

"Exercise is Medicine" (EIM) (marca registrada) es una iniciativa que busca motivar a los médicos de atención primaria y a otros proveedores de servicios de salud para incluir el ejercicio al diseñar planes de tratamiento para los pacientes. EIM enfatiza la necesidad de evaluar regularmente el ejercicio y la actividad física en todo servicio médico como parte integral de la prevención y el manejo de la enfermedad.

EL EJERCICIO ES MEDICINA

La inactividad física es un creciente problema de salud pública a nivel mundial que contribuye a diversas enfermedades crónicas tales como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión, cáncer, depresión, ansiedad, artritis y osteoporosis. Además de mejorar el estado general de salud, el aumento en la actividad física ha demostrado ser efectivo en la prevención y el manejo de las enfermedades crónicas.

- El ACSM respalda los esfuerzos para promover una mayor atención al ejercicio y la actividad física en las instituciones de salud.

DESARROLLOS A NIVEL GLOBAL

EIM se ha posicionado para expandir sus roles y contribuciones para mejorar la salud pública global prestando servicios y conectando individuos, orga-

GUÍAS AMERICANAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 2008

Se obtienen importantes beneficios para la salud al practicar actividad física de acuerdo con las siguientes guías. La actividad física es segura para casi todas las personas y los beneficios sobrepasan ampliamente los riesgos. Las personas sin condiciones crónicas diagnosticadas (tales como diabetes, enfermedad cardíaca u osteoartritis) y no tienen síntomas (por ejemplo dolor u opresión precordial, mareo, vértigo o dolor articular) no requieren consultar a un proveedor de servicios de salud a cerca de la actividad física.

NIÑOS Y ADOLESCENTES (EDAD 6-17 AÑOS)

Los niños y adolescentes deben realizar 1 hora (60 minutos) o más de actividad física cada día.

La mayor parte de este tiempo debe ser de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa.

Como parte de su actividad física diaria, los niños y adolescentes deben realizar actividad física intensa por lo menos 3 días a la semana

con 300 min/semana (por ejemplo 5 x 60 min) de actividad física moderada o 150 min/semana de actividad física vigorosa (5 x 30 min).

Estas actividades deben ser adicionales a las actividades de la vida cotidiana de baja intensidad o muy corta duración (autocuidado, lavar platos, trabajo de escritorio, sacar la basura, caminar al trabajo de compras o al parqueadero). Es posible acumular 30 minutos o más de actividad física aeróbica de moderada intensidad generalmen-

"Para todos los individuos algo de actividad es mejor que ninguna"



DEJA TU HUELLA, COMPARTE TU CORAZÓN

1^{ra} CAMINATA NACIONAL "Exercise is Medicine"

28 DE FEBRERO 2010, CARTAGENA DE INDIAS
6:00 P.M. CASTILLO GRANDE
INSCRIPCIONES CENTRO DE CONVENCIONES

René Higueta

Paola

Claudia

Andrés

y tu?

ORGANIZA: SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

APOYA:

En tus manos esta recomendar la actividad física y el ejercicio como complemento importante para la prevención y el tratamiento de enfermedades. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), te invita a unirse al programa "Exercise is Medicine", a través de la Sociedad de Cardiología.

La inactividad física es considerada como un problema de salud pública que va en crecimiento y contribuye con el desarrollo de enfermedades y complicaciones crónicas en la salud como la obesidad, enfermedad cardíaca, diabetes, hipertensión, cáncer, depresión y ansiedad, artritis, y osteoporosis.

Escucha el llamado a cuidar tu salud y la de tus pacientes. Deja tu huella y ven a caminar con nosotros.

II. Actividad física en niños y adolescentes

Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes



Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

- Mejor condición física (función cardio-respiratoria y fuerza muscular)
- Reducción de la grasa
- Disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- Mejor salud ósea
- Menos síntomas de depresión

Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes (5-17 años)

- Completar **por lo menos 60 minutos** de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día.
- Realizar más de 60 minutos de actividad física al día provee beneficios adicionales para la salud.
- La mayoría de las actividades físicas deben ser aeróbicas.
- Actividades de intensidad vigorosa deben ser incorporadas, incluyendo **actividades para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, por lo menos 3 veces a la semana.**



Ejemplos para niños < 10 años

(I)

Actividad física en el hogar

-
- Pasear con los padres
 - Llevar las bolsas de compra
 - Subir las escaleras
 - Correr y lanzar objetos
 - Bailar y trepar árboles
 - Jugar con mascotas
 - Andar en bicicleta



Ejemplos para niños < 10 años

(II)

Actividad física escolar

- Ir caminando a la escuela
- Educación física escolar
- Jugar en el patio de la escuela
- Juegos de persecución.
- Saltar a la cuerda



Ejemplos para niños > 10 años

(I)

Actividad física recreativa

- Pasear al perro, caminar, correr
- Senderismo, baile, andar en bicicleta, patinar, montar a caballo, subir las escaleras
- Escalar, patinar, campamentos, etc.



Ejemplos para niños > 10 años

(II)

Actividad física en el colegio

- Caminar o ir en bicicleta al colegio
- Deporte escolar
- Clases de educación física programática
- Talleres extra-programáticos
- Recreos activos



ACUERDO DE MUTUO ENTENDIMIENTO



EIM License and Operational Guidelines Agreement for

EIM National Task Forces

¡Los próximos pasos están en sus manos!

