



# CONCEPTOS GENERALES DE SALUD: *Introducción y Terminología Fundamental*



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)  
[elopateg@gmail.com](mailto:elopateg@gmail.com)

 Curso: <http://www.saludmed.com/saludybienestar/saludybienestar.html>



Saludmed 2033, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).



# CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- Consideraciones preliminares
- Conceptos básicos
- Dimensiones de la salud
- La pirámide del bienestar
- Factores que afectan la salud
- Esperanza de vida al nacer
- Acciones de salud
- Factores de riesgo
- Modificación del comportamiento de riesgo
- Preguntas





# CONSIDERACIONES PRELIMINARES



# ¿POR QUÉ ESTUDIAR SALUD?

► Para hacer que la vida sea más significativa:

● Al tratar de:

Mejorar lo que uno puede hacer

► Para poder:

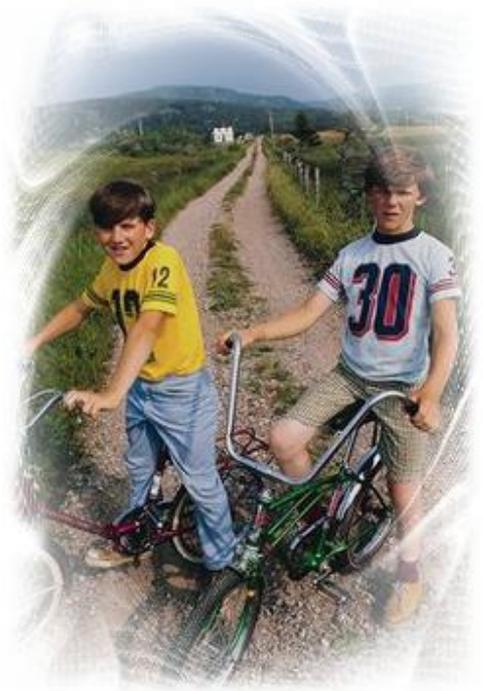
● Autoactualizarse:

► Significado:

■ Hacer lo que uno es capaz de hacer:

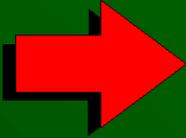
● *Con el fin de:*

Alcanzar autosatisfacción

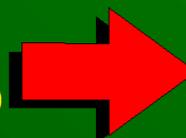




**IMPARTIR  
CONOCIMIENTO**



**SE ADQUIERE  
EL CONOCIMIENTO**



**RESPONSABILIDAD  
PARA CAMBIAR**

**Nuestra Salud**

**Ambiente Adecuado  
de Aprendizaje  
Entre Maestro  
y Estudiante**

**Estudiante**

**Los Papeles que Juegan el Maestro de Salud como Agente de Cambio y el Estudiante con la Responsabilidad de un Cambio Favorable en su Comportamiento de Salud**

**( ADAPTADO DE: Fassbender, William. *You and Your Health*. 3ra. ed.; New York: John Wiley & Sons, 1984, p. xvii.)**





## **LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL**

- **Nosotros determinamos la calidad de la salud**
- **Nadie más puede regular nuestro comportamientos personales de vida**
- **La buena salud no es un asunto de buena suerte o destino, sino de estilos de vida apropiados**
- **El comportamiento es el factor más importante para el desarrollo de enfermedades principales y menores**



## LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

### Acciones de Responsabilidad

Conocimiento vs Acción: *Acción Positiva de Prevención*

---

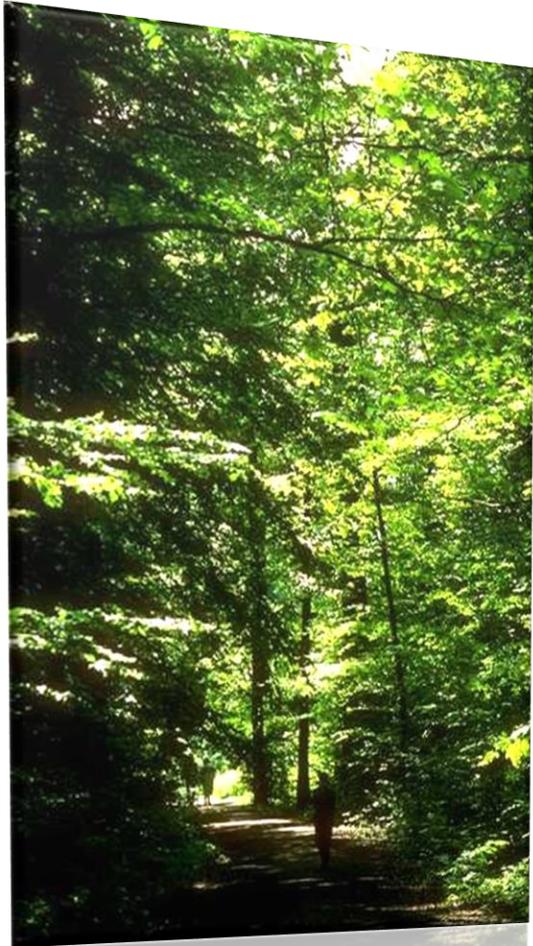
**Aplicar El Conocimiento  
Sobre los Comportamientos  
Saludables:**

**Las Prácticas Correctas de Salud  
deben ser parte Integral de  
Nuestra Vida**



# EL CONCEPTO DE SALUD

## Definición según el Autor del Libro



**Completo Estado de Bienestar  
Físico, Mental, Emocional,  
Social, y Espiritual y no  
Solamente la Ausencia de  
Enfermedad o Accidente**







# Unidad Biopsicosocial



**NOTA.** NOTA. Adaptado de: "Niveles de Descripción del Comportamiento." por Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio [SADCE], 1988, En *Center for Sports Health and Exercise Science*, Puerto Rico, Salinas: Albergue Olímpico y Comité Olímpico de Puerto Rico. Copyright 1988 por Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio; *Ciencias de la Salud*. 2da. ed.; p. 1, por B. Y. Higashida Hirose, 1991, México: McGraw-Hill Interamericana. Copyright 1991 por: McGraw-Hill Interamericana de México, S.A., de C.V.



# ACCIONES DE SALUD

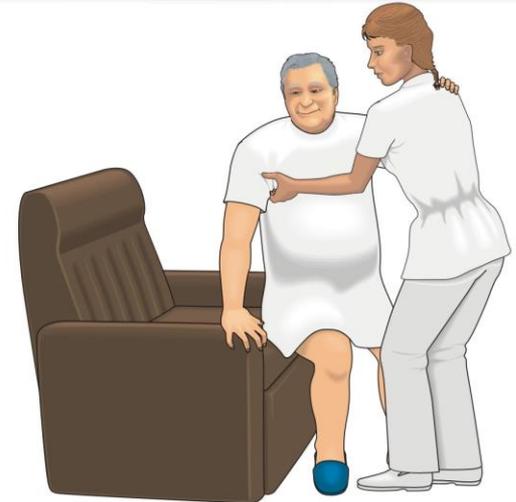
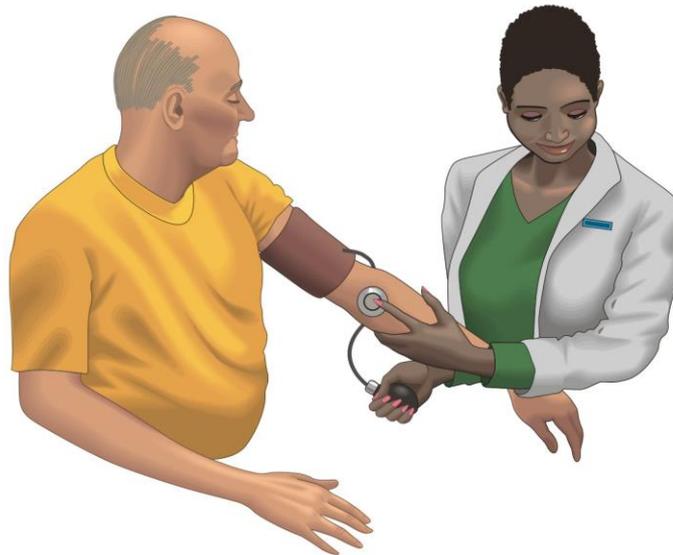
*Salud*

*Preventiva*

**PROMOCIÓN**

**PREVENCIÓN**

**RECUPERACIÓN/  
REHABILITACIÓN**

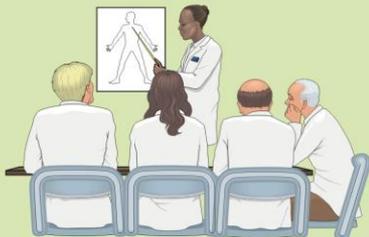


## MEDIDAS PREVENTIVAS

*Acciones de Salud:*

### PRIMARIA

- Promoción
- Educación



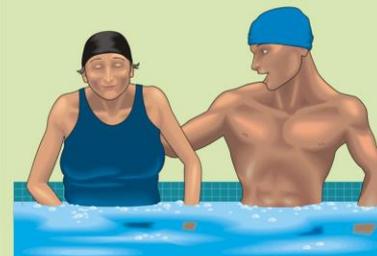
### SECUNDARIA

- Protección
- Prevención



### TERCIARIA

- Recuperación
- Rehabilitación



## FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

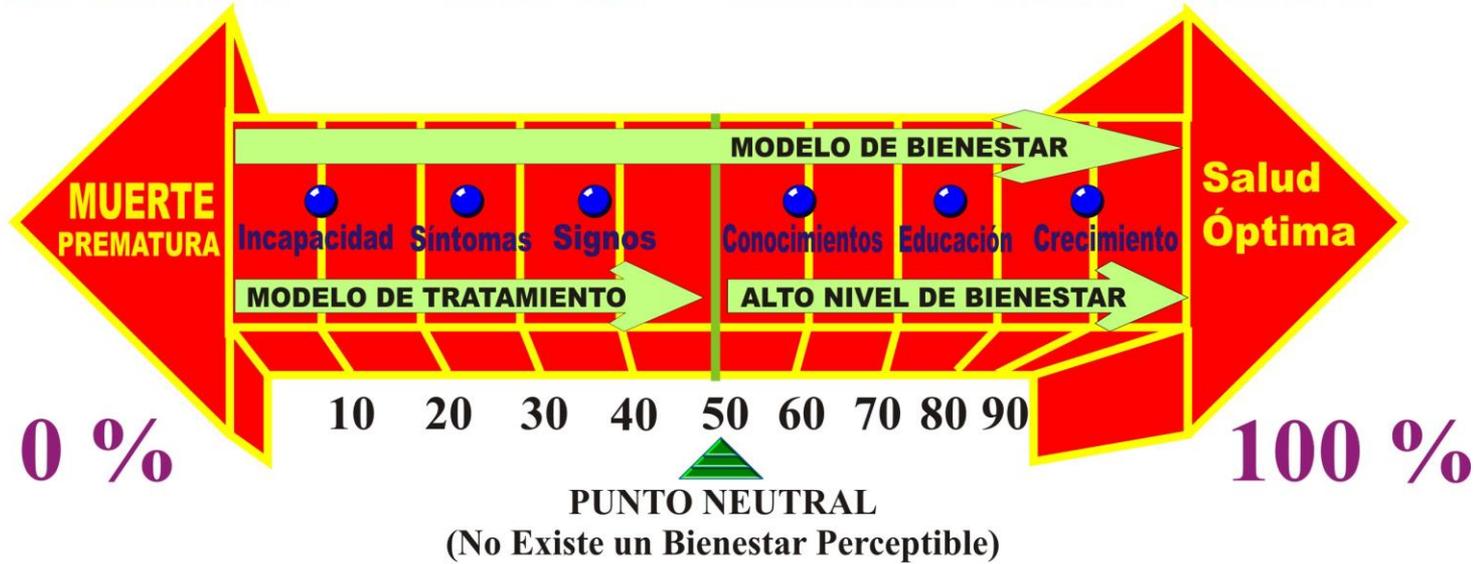


**NOTA.** Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>

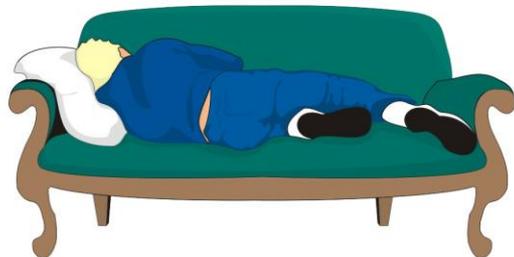


# LA ESCALA CONTINUA: ENFERMEDAD A BIENESTAR

Enfermedades de Vida o Muerte    Enfermedades Menores    Salud Promedio    Buena Salud    Bienestar Positivo

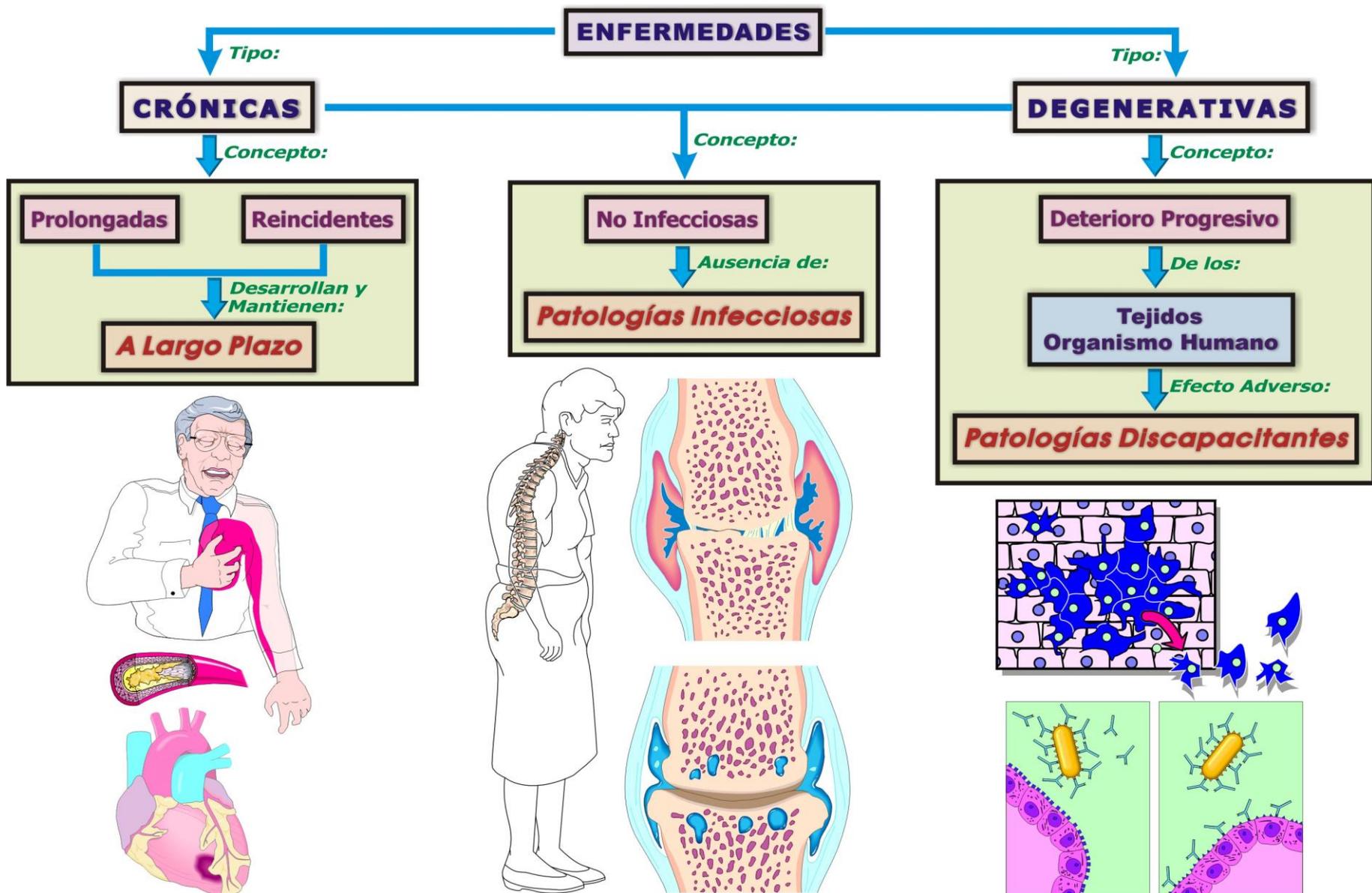


**Comportamientos de Riesgo**



**Comportamientos Saludables**





# ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

Concepto:

## CARACTERÍSTICAS

### Causas

Principal:

**Comportamientos de Riesgo**

Ejemplo:

## COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Tiempo Prolongado:

### Sentado o Recostado en Cama

Bajo Gasto Energético:

0.9 - 1.0 METs

Ejemplo:

VER TELEVISIÓN  
(1.0 METs)

### Desarrollo

A largo Plazo:

**Lento**

### Efectos

Degenerativos:

**Destrucción de Tejidos**

Aptitud Física Funcional:

**Interferencia Función Corporal**

### Prevención

Meta:

**Minimizar Efectos**

Ejemplos:

### Interrumpir tiempo sentado:

- Colocarse de pie (1.2 METs)
- De pie, leve actividad (2.0 METs)
- Caminar bien lento (2.0 METs)
- Caminar paso lento (2.5 METs)

### Mayores actividades físicas

- Ejercicios físicos regulares
- Práctica de deportes





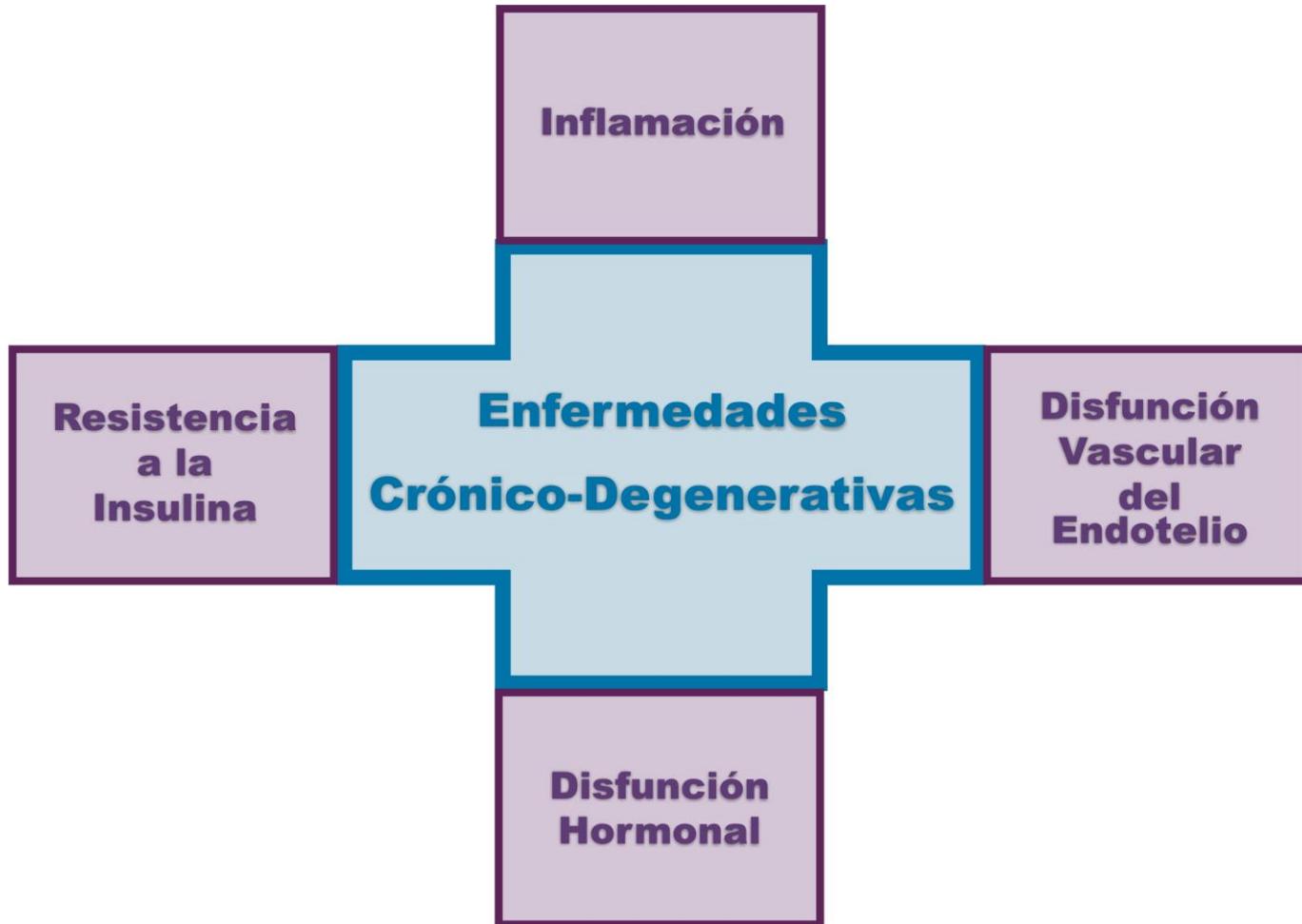
# ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

## ❑ Características:

- **Tiempo prolongado para su desarrollo**
- **Destrucción progresiva de los tejidos**
- **Afecta la aptitud física funcional**
- **Causas - *Principal*:**
  - **Comportamientos de riesgo: *Sedentario***
- **Prevención:**
  - **Minimizar efectos adversos a la salud:**
    - ⇒ **Comportamientos saludables:**
      - ◇ **Interrumpir tiempo sentado**
      - ◇ **Mayor incursión en actividades físicas**
      - ◇ **Práctica regular de ejercicios y deportes**



## FACTORES PATOFISIOLÓGICOS COMUNES: ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS



*NOTA.* Adaptado de: *The Exercise Professional's Guide to Optimizing Health: Strategies for Preventing and Reducing Chronic Disease.* (p. 249), por J. L. Roitman, 2012, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2012 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



# ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

## La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

### □ Introducción:

#### ➤ Enfermedades Crónico-Degenerativas:

- Estadísticas: *Estados Unidos Continentales:*

⇒ Representa el:

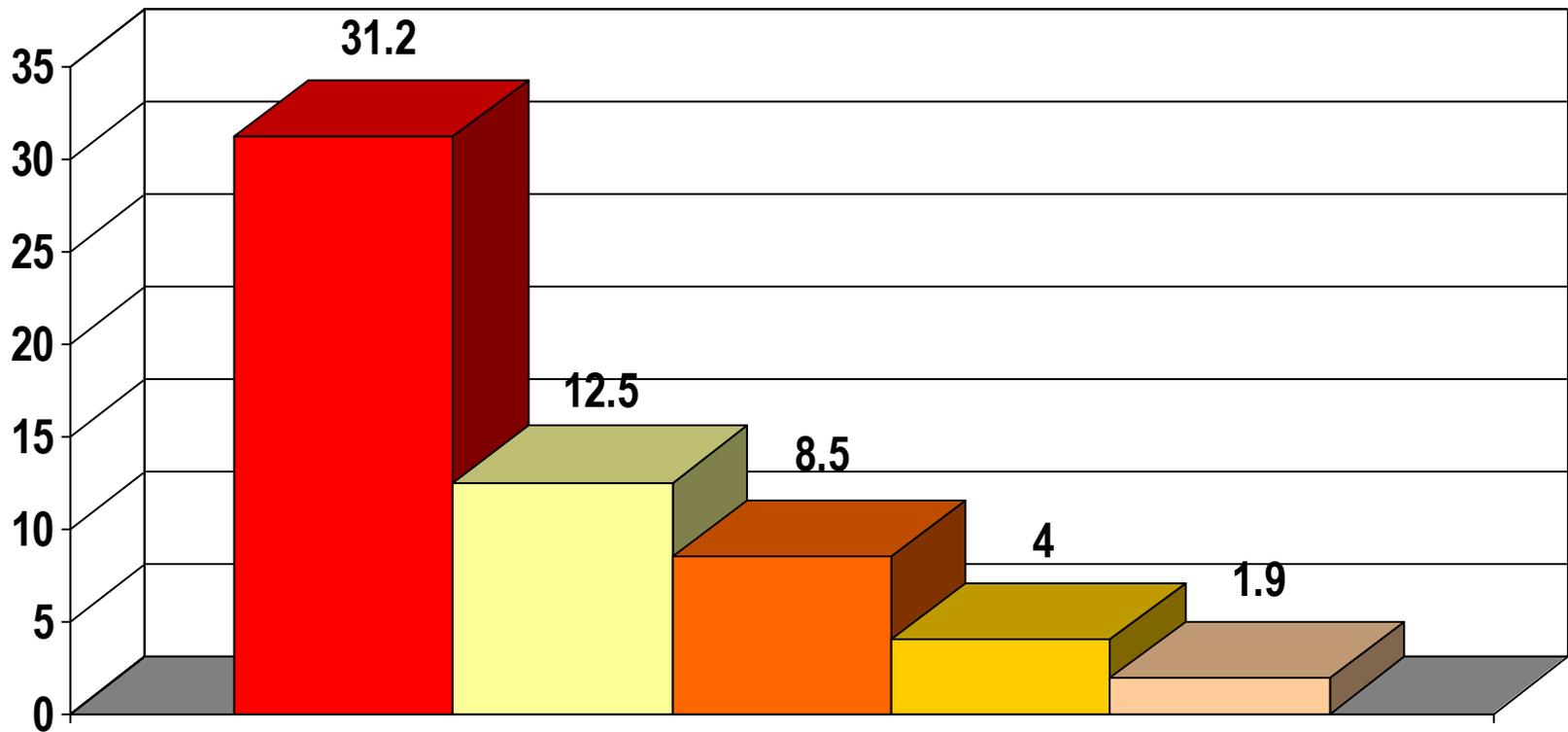
***75% del costo total invertido para el cuidado de la salud***



*NOTA.* Información de: *Exercise and Disease Management* (p. 3), por B.C. Leutholtz, & I. Ripoll, 1999, Boca Raton, FL: CRC Press. Copyright 1999 por: CRC Press LLC.



## PREVALENCIA E INCIDENCIA DE: *ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PR, 2004*

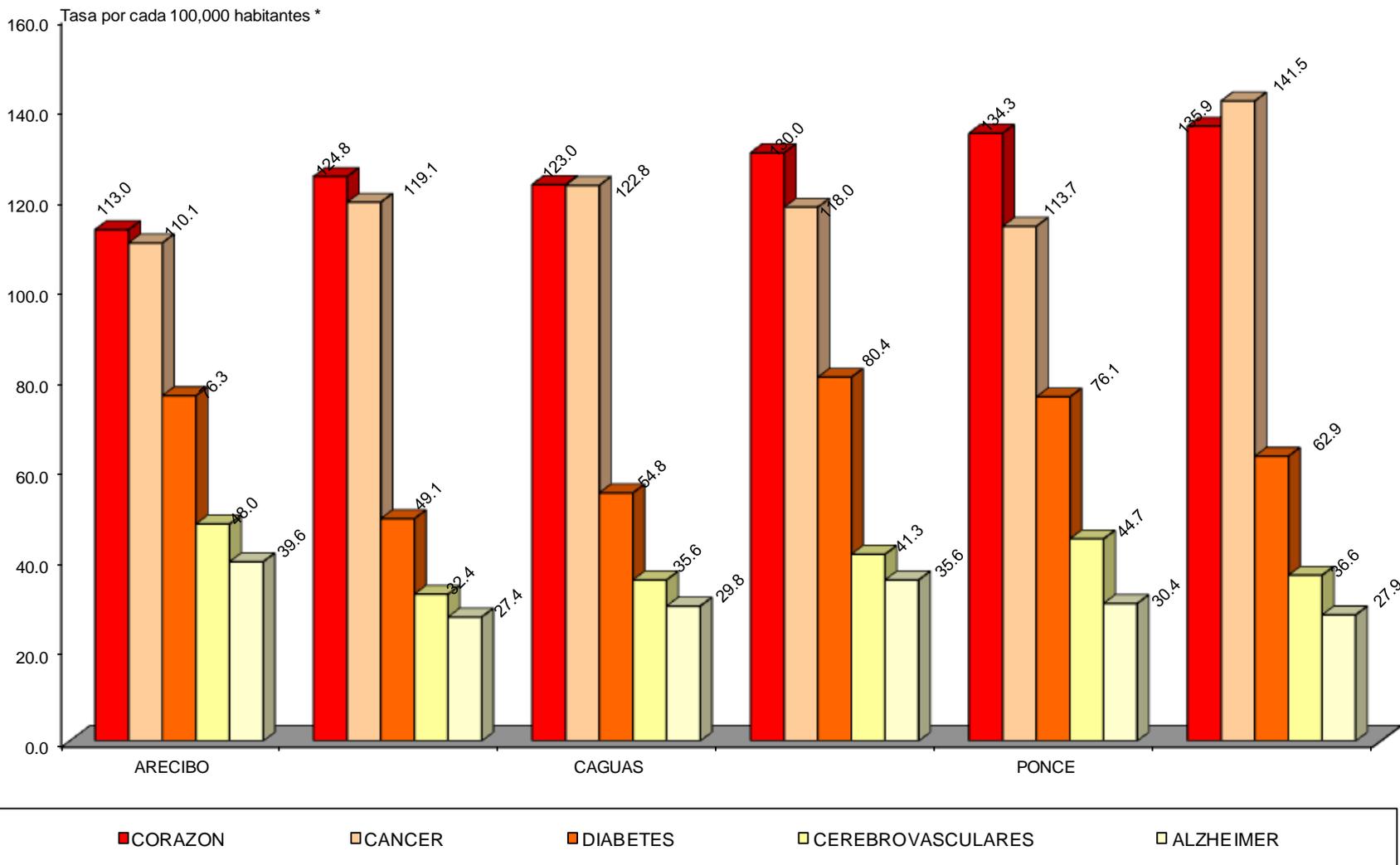


- |                            |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ■ Presión arterial elevada | ■ Diabetes               | ■ Enfermedad del corazón |
| ■ Infarto al miocardio     | ■ Evento cerebrovascular |                          |

NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. ?), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



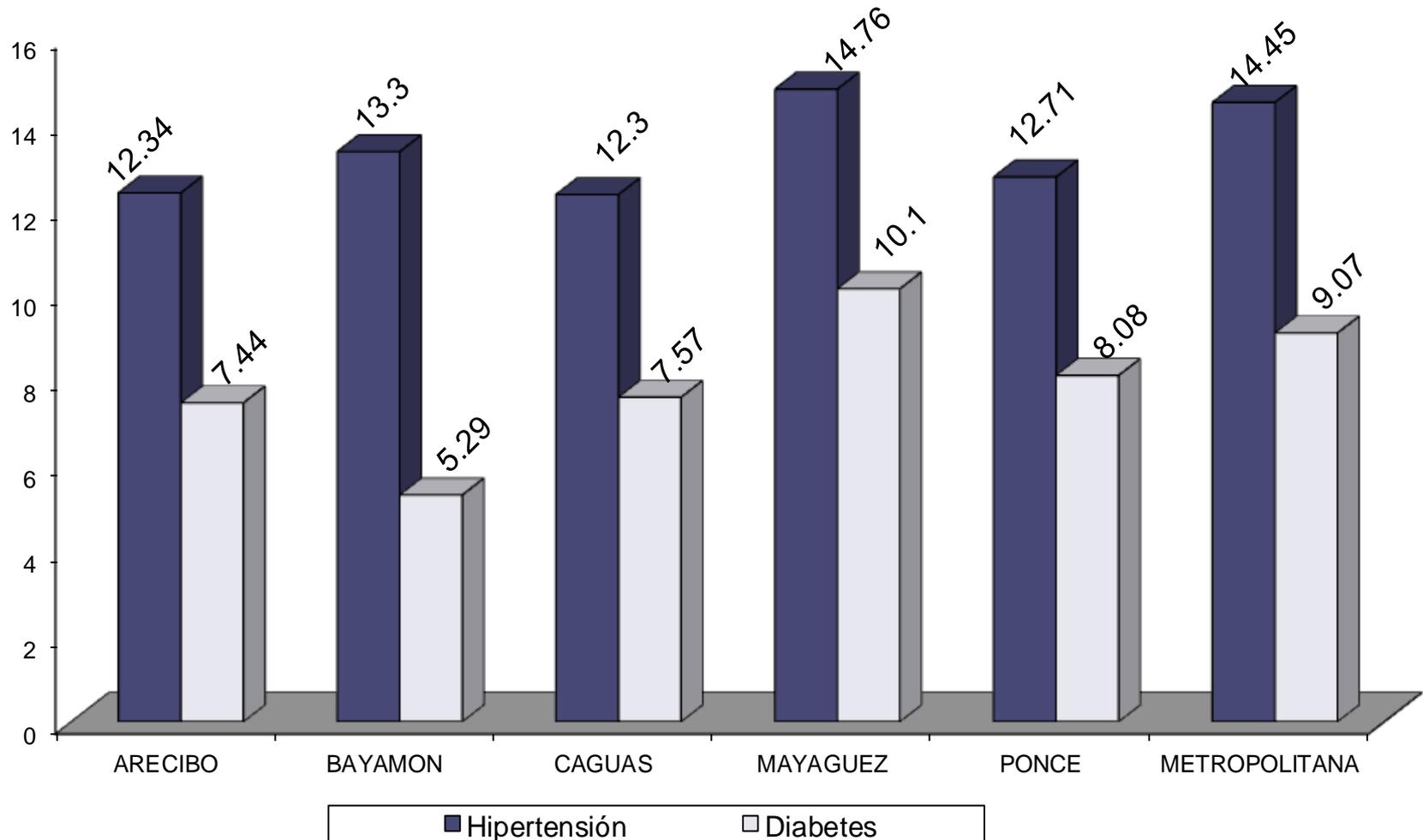
# TASAS\* DE MORTALIDAD DE LAS PRIMERAS 5 CAUSAS DE MUERTE POR REGIONES DE SALUD, PUERTO RICO 2004



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. ?), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



## POR CIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD DE LA POBLACIÓN: *POR REGIONES DE SALUD, PUERTO RICO 2002*



**NOTA:** De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. ?), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



**Tabla 6:** Primeras Diecinueve Causas de Muerte para Ambos Sexos en Puerto Rico, Año 2008

ORDEN	CAUSAS DE MUERTE	TASA por 100,000 Habitantes	Por ciento de Todas las Muertes
1	Enfermedades del Corazón	126.4	18.4
2	Tumores Malignos (Cáncer)	117.7	17.2
3	Diabetes Sacarina (Mellitus)	67.0	9.8
4	Enfermedad de Alzheimer	38.0	5.5
5	Enfermedades Cerebrovasculares	36.4	5.3
6	Enfermedad Crónica de las Vías Respiratorias Inferiores	28.7	4.1
7	Accidentes	27.7	3.8
8	Nefritis, Nefrosis y Síndrome Nefrótico	25.0	3.6
9	Influenza y neumonia	22.6	3.3
10	Septicemia	20.7	3.0
11	Homicidio	20.4	2.8
12	Hipertensión Primaria y Enfermedad Renal Hipertensiva	12.3	1.8
13	Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	10.9	1.4
14	Suicidio	7.5	1.0
15	Enfermedades del Hígado y Cirrosis	5.9	0.9
16	Neumonitis debido a Sólidos y Líquidos	5.4	0.8
17	Ciertas Condiciones Originadas en el Periodo Perinatal	6.6	0.7
18	Anemias	4.5	0.7
19	Neoplasma Benigno	4.3	0.6

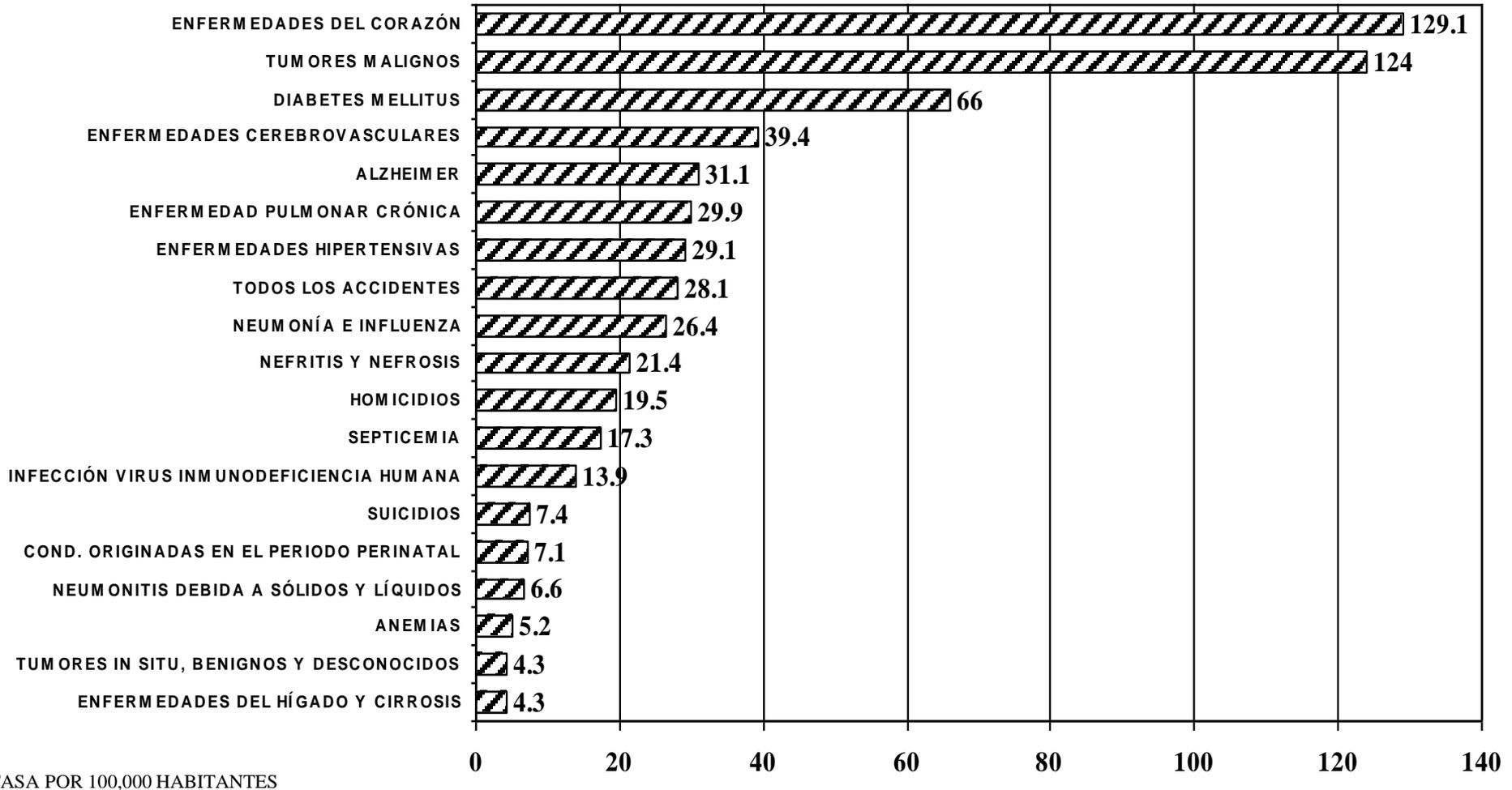
**NOTA.** De: *Nuevas Estadísticas de Mortalidad, 2000-08* (p. 12), por Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, 2010, San Juan, Puerto Rico: ELA. Copyright 2010 por: Instituto de Estadísticas de Puerto Rico. Recuperado de <http://www.salud.gov.pr/Datos/EstadisticasVitales/InformeAnual/NuevasEstadisticasdeMortalidad.pdf>



# Gráfica 11- PRIMERAS DIECINUEVE CAUSAS DE MUERTE

## Chart 11- NINETEEN LEADING CAUSES OF DEATH

### PUERTO RICO, 2004



FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, SECRETARÍA AUXILIAR DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO, DIVISIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO, SAN JUAN, PUERTO RICO  
 SOURCE: DEPARTMENT OF HEALTH, AUXILIARY SECRETARIAT FOR PLANNING AND DEVELOPMENT, DIVISION OF STATISTICAL ANALYSIS, SAN JUAN, PUERTO RICO



# Tasas\* de Mortalidad (x1000,000 habitantes) de las Primeras 10 Causas de Muerte, Puerto Rico 2004



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. 141), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



## PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR GRUPOS DE EDADES EN PR

### CAUSAS DE MUERTE POR EDADES - 1989

**10 - 14 Años**

**Todos los Accidentes**

**15 - 24 Años**

**Homicidios**

**25 - 44 Años**

**SIDA**

**45 - 59 Años**

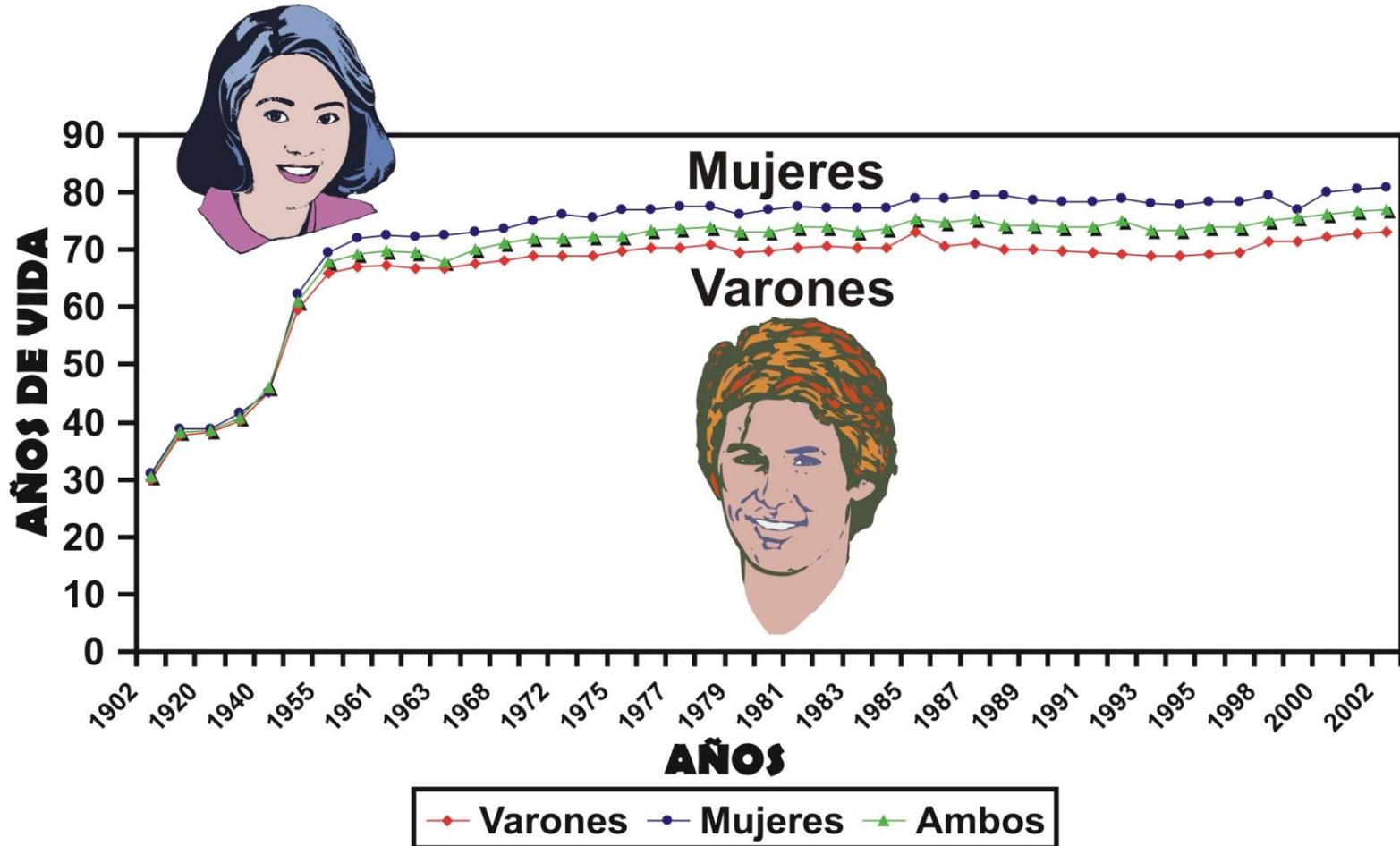
**Tumores Malignos (Cáncer)**

**60 - 79 Años**

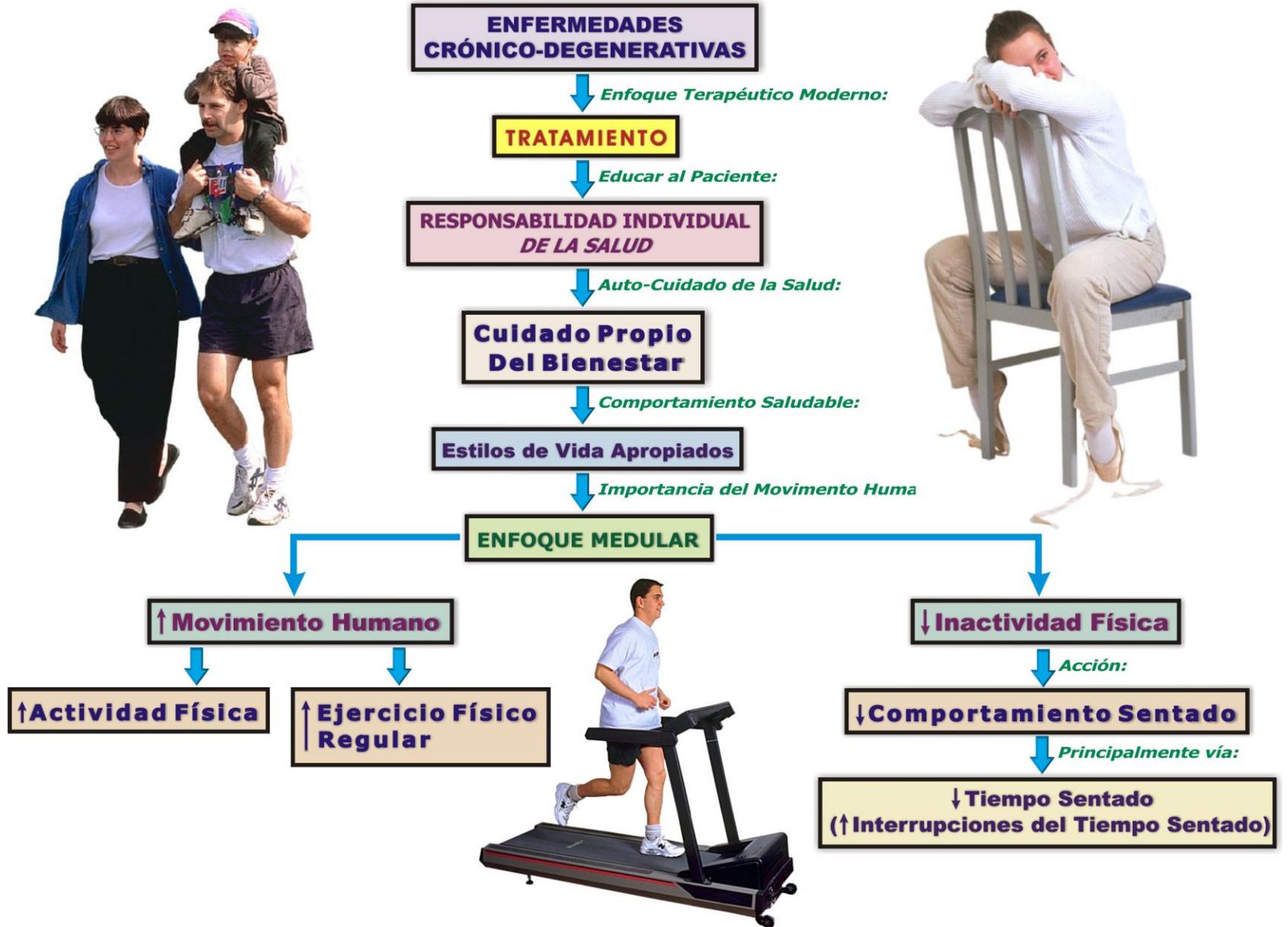
**Enfermedades del Corazón**



# ESPERANZA DE VIDA AL NACER POR SEXO



NOTA. Adaptado de: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2003*. (pp. 227-228), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud. Recuperado de <http://www.estadisticas.gobierno.pr/iepr/LinkClick.aspx?fileticket=7ADJ6fSujrM%3D&tabid=186>





## ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

### La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

- ❑ Evaluación de la salud, estilos de vida, y capacidad funcional
- ❑ Establecimiento de metas y objetivos del participante:
  - Considerar - *Enfoque Transdisciplinario*:
    - Perspectiva: Biopsicosocial del individuo
    - Contexto: Socio-Económico del paciente y su familia
    - Paciente con: *Múltiples Patologías*
  - Enfatizar - *La Salud como Responsabilidad del Cliente*:  
RECALCAR: Auto-Cuidado de la salud
  - Importancia del: Manejador de Casos:
    - Consejería - *Ajustar programa a necesidades del participante*:
      - ⇒ Estilos de vida que requieren modificarse
      - ⇒ Disponer de apoyo emocional y social



## ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

### La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

#### Modificación de la Conducta - *Comportamientos Saludables:*

##### ➤ Cambio en diversos estilos de vida:

- Evitar uso de: *Sustancias Nocivas a la Salud (Ej: tabaquismo)*
- Hábitos nutricionales adecuados: *Incluye Control de MC (Peso)*
- Técnicas para el manejo efectivo de circunstancias estresantes
- Tiempo dedicado a dormir: lo adecuado (Ej: 7-8 hoas)

##### ➤ Enfatizar en:

- Suprimir: Comportamiento Sedentario - *Tiempo Sentado*
- Incrementar: *Nivel de Actividad Física* (USDDHHS, 2008)
- Diseñar un programa de entrenamiento físico:  
*Guías para la: Prescripción de Ejercicios* (ACSM, 2014)

#### Evaluar la efectividad del programa

#### Seguimiento a los participantes

