



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
elopateg@gmail.com

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



Saludmed 2019, 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.



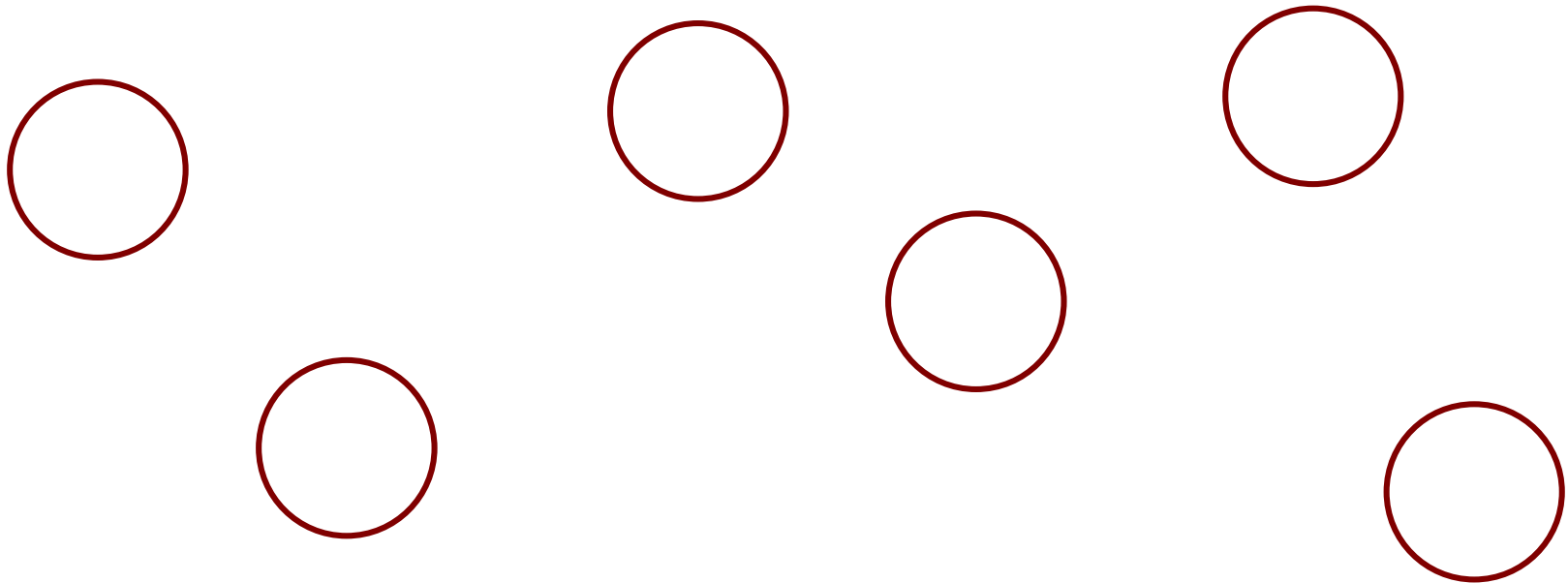
CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- 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





Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:





PROPÓSITO PRINCIPAL *DE LA* PRESENTACIÓN



SALUD – INTEGRAL Y CALIDAD VIDA: *CONCEPTOS GENERALES DE SALUD*

EXPECTATIVA

PROPÓSITO DE LA PRESENTACIÓN

**Discutir las diversas terminologías
y temáticas asociadas al campo de las
ciencias de la salud y el
movimiento humano**



PROF. EDGAR LOPATEGUI CORSINO:

MATERIAL EDUCATIVO:

RECURSOS

Y

PUBLICACIONES



SALUDMED: CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y DE LA SALUD

DIRECCIÓN DEL SITIO WEB: <http://www.saludmed.com>

Google™ Búsqueda personalizada

Buscar ×

con la tecnología de Google™

Saludmed.com
Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud

SALUDMED: Es un Portal para Todos

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

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#)

BIENVENIDA

Bienvenidos al portal de **Saludmed**, dirigido a todas aquellas personas que deseen enriquecer sus conocimientos en diversas áreas del saber. Para cualquier pregunta, favor de enviarme un correo electrónico a saludmedpr@gmail.com.

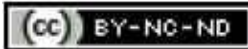
CURSOS UNIVERSITARIOS

- [HPER-2270: Kinesiología y Anatomía Funcional](#)
- [HPER-3050: Introducción a la Terapéutica Atlético y Manejo de Lesiones Relacionadas al Deporte y Ejercicio](#)
- [HPER-3480: Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física](#)
- [HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios](#)
- [HPER-3380: Evaluación de Lesiones y Diseño de un Programa de Rehabilitación Física en Deportes y Ejercicios](#)
- [HPER-4310: Metodología del Entrenamiento Funcional](#)
- [HPER-4170: Fisiología del Movimiento Humano](#)
- [HPER-2330: Primeros Auxilios y Seguridad Personal](#)
- [GEHP-3000: Bienestar y Calidad de Vida](#)
- [HPER-4200: Técnicas y Destrezas para el Entrenador Personal](#)
- [HPER-4305: Metodología del Entrenamiento Deportivo](#)



REFERENCIAS FUNDAMENTALES EN SALUDMED.COM



 Saludmed 2016, por [Edgar Lopategui Corsino](#), está bajo una licencia CC: "[Creative Commons](#)"



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

ACCESO: http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/I1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf

CONCEPTOS GENERALES DE SALUD

INTRODUCCIÓN

El organismo humano continuamente trata de lograr un equilibrio *biopsicosocial*. Este estado se conoce como *homeostasis*, el cual permite mantener un adecuado bienestar general.

Para poder alcanzar este equilibrio, es fundamental que el individuo practique comportamientos saludables y evite aquellos que son de riesgo. Bajo este tópico, se discutirán aquellos factores que influyen en forma positiva o negativa al estado de bienestar del individuo. El énfasis será en la práctica de estilos de vida correctos y estar consciente de ciertos factores de riesgo que perjudican al bienestar a corto y a largo plazo.



RECURSOS ACADÉMICOS:

LIBROS



2006

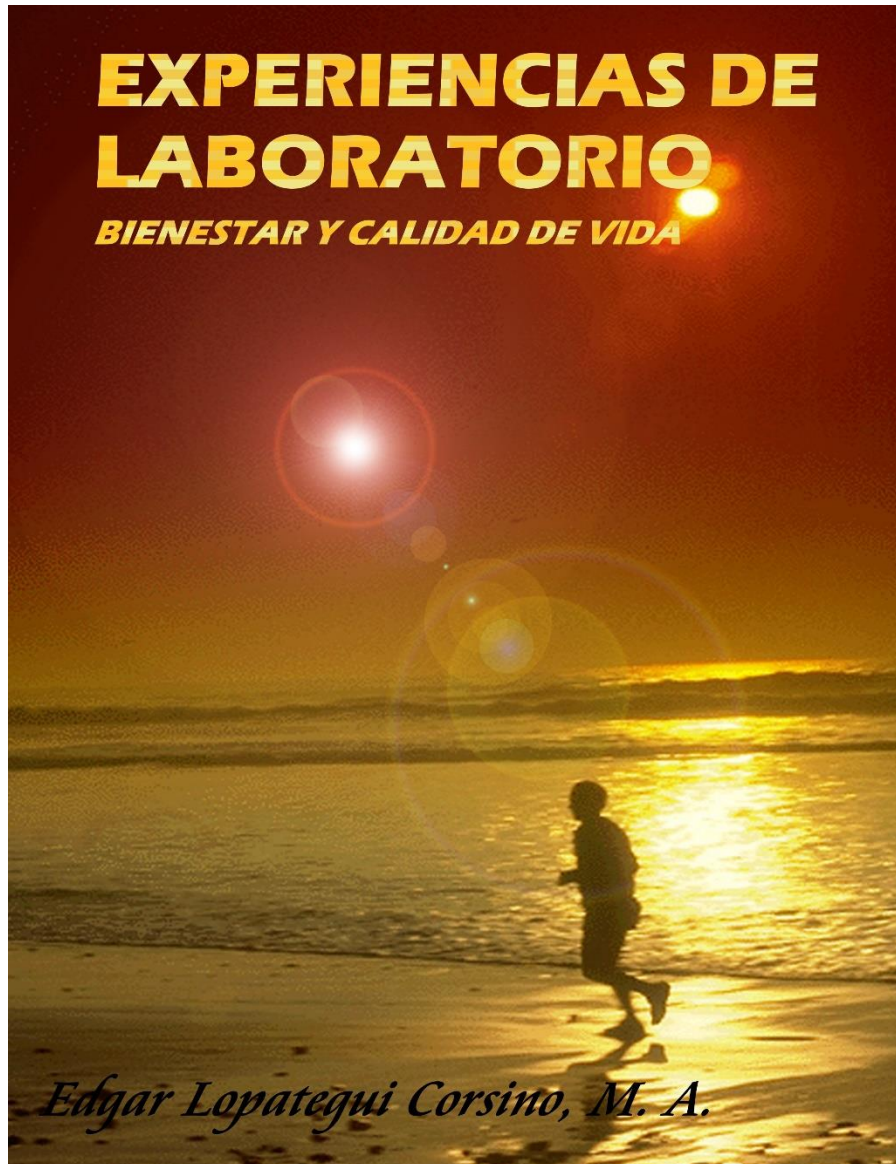
BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA



Lopategui Corsino, Edgar
(2006). ***Bienestar y
Calidad de Vida***. New
Jersey: John
Wiley & Sons. 580 pp.



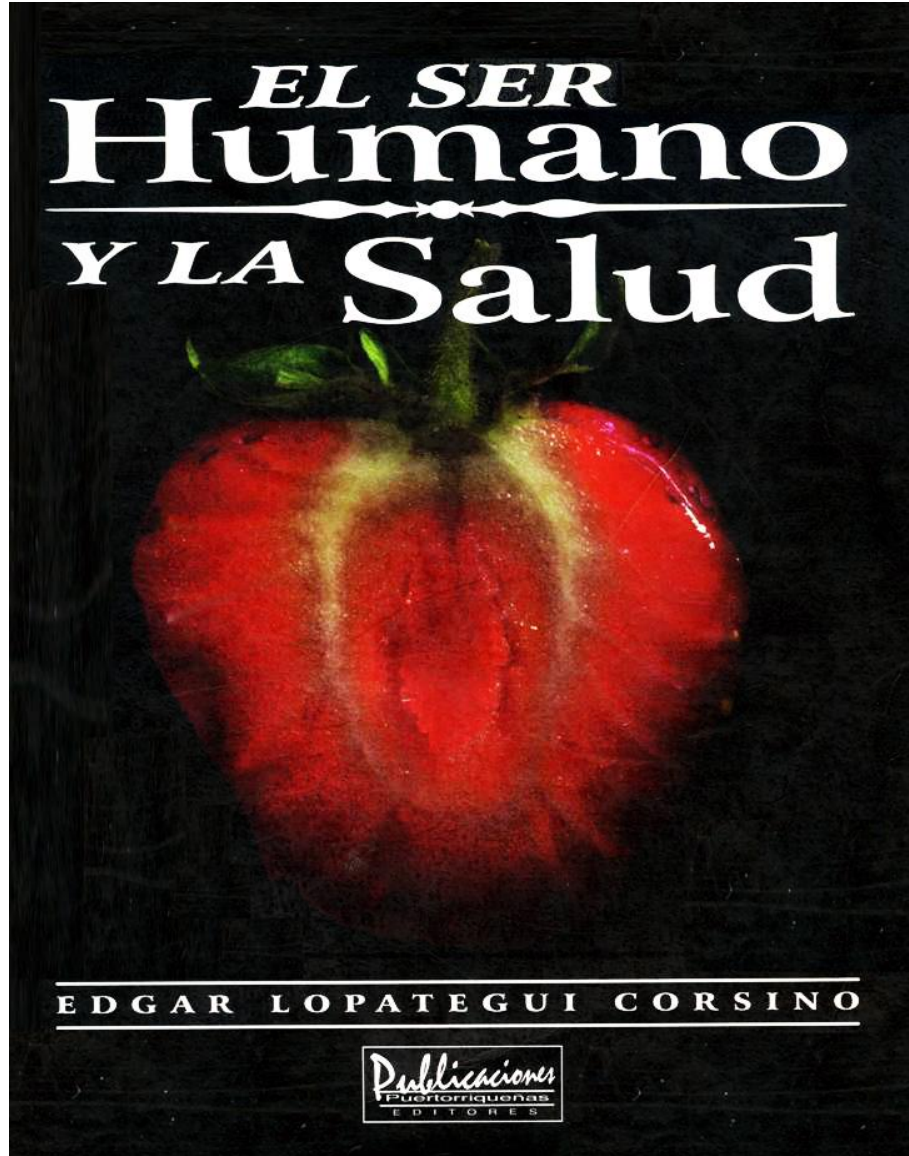
2006



Lopategui Corsino, Edgar
(2006). *Experiencias
de Laboratorio:
Bienestar y
Calidad de Vida*. New
Jersey: John Wiley &
Sons. 282 pp.

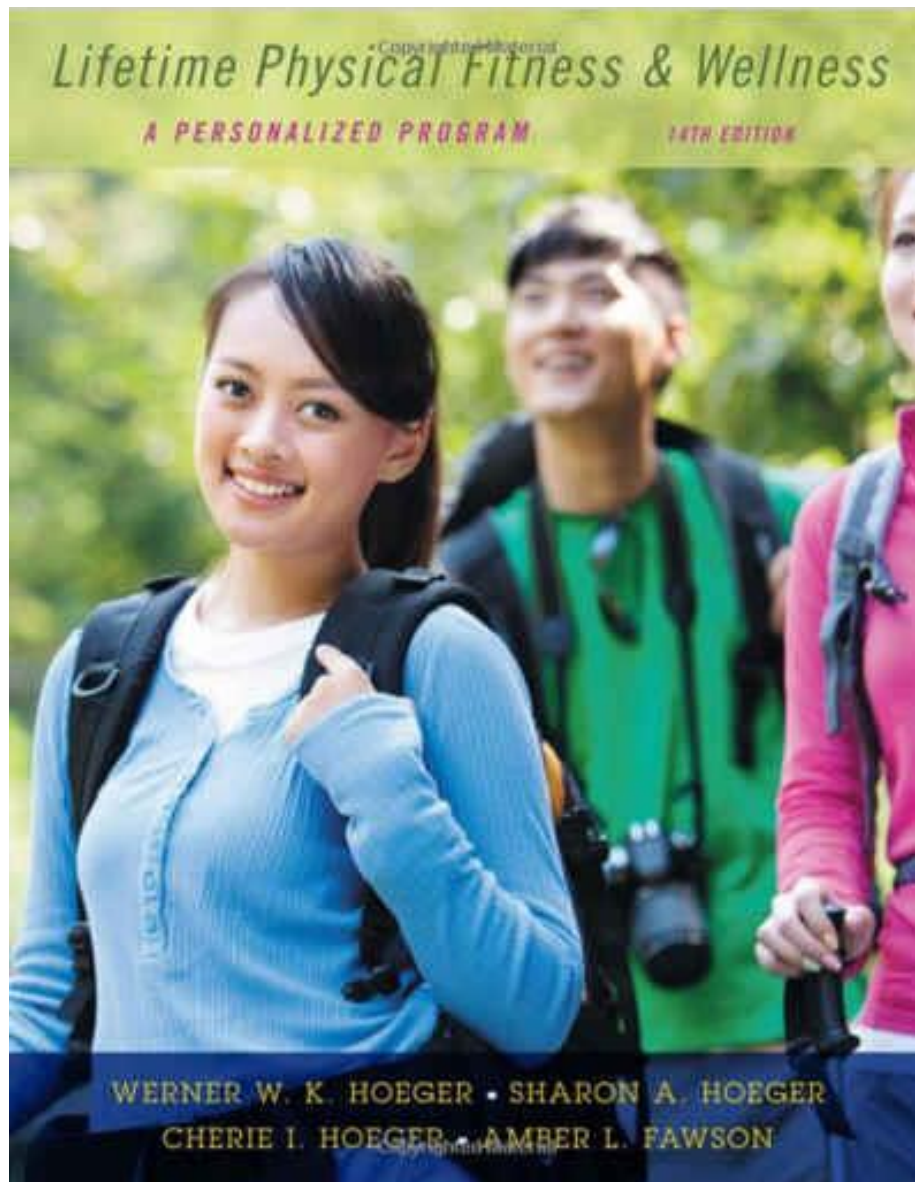


1997



Lopategui Corsino, E.
(1997). *El Ser Humano y la Salud* (7ma. ed).
Hato Rey, Puerto Rico:
Publicaciones
Puertorriqueñas, Inc.
438 pp.

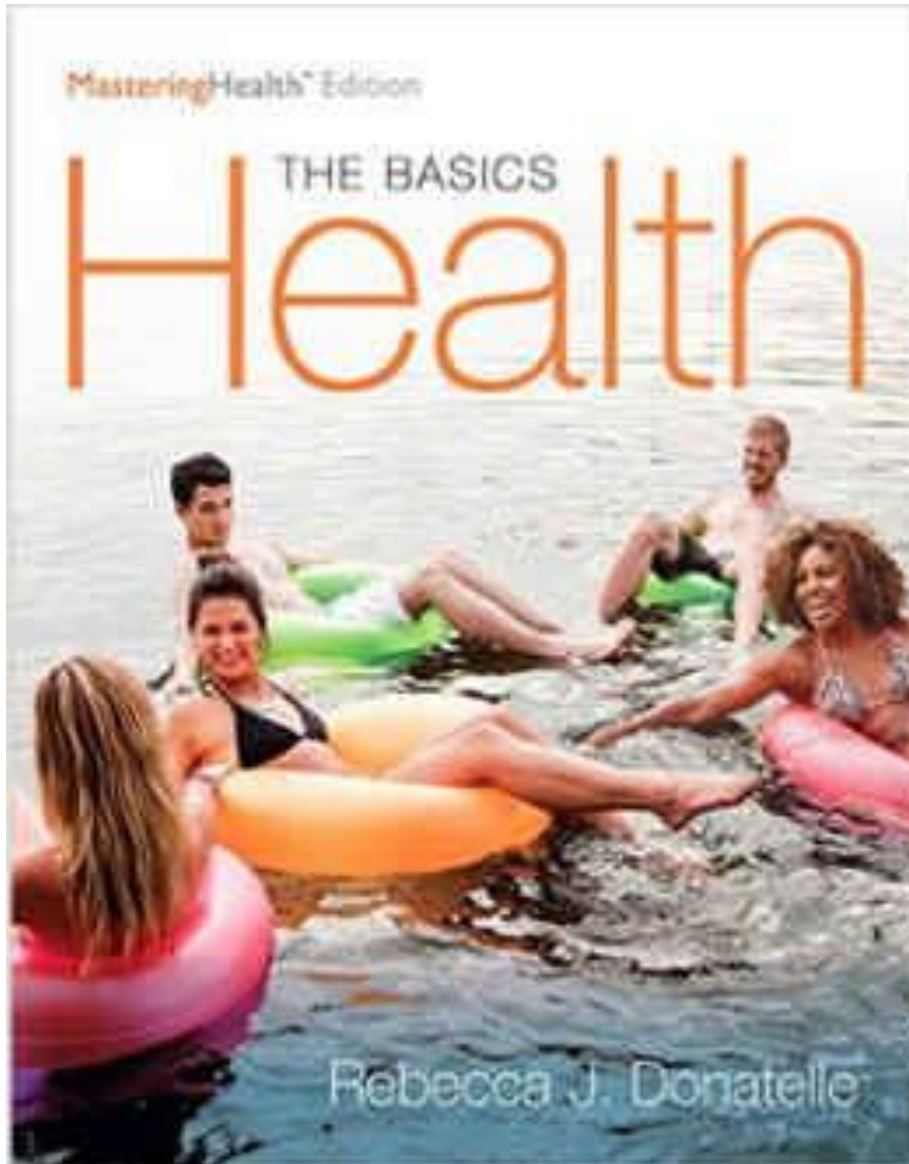
2017



Hoeger, W. W. K.,
Hoeger, S. A., Hoeger,
C. I., & Fawson, A. L.,
(2017). *Lifetime
Physical Fitness &
Wellness: A
Personalized
Program* (14th ed.).
Boston, MA: Cengage
Learning. 587 pp.



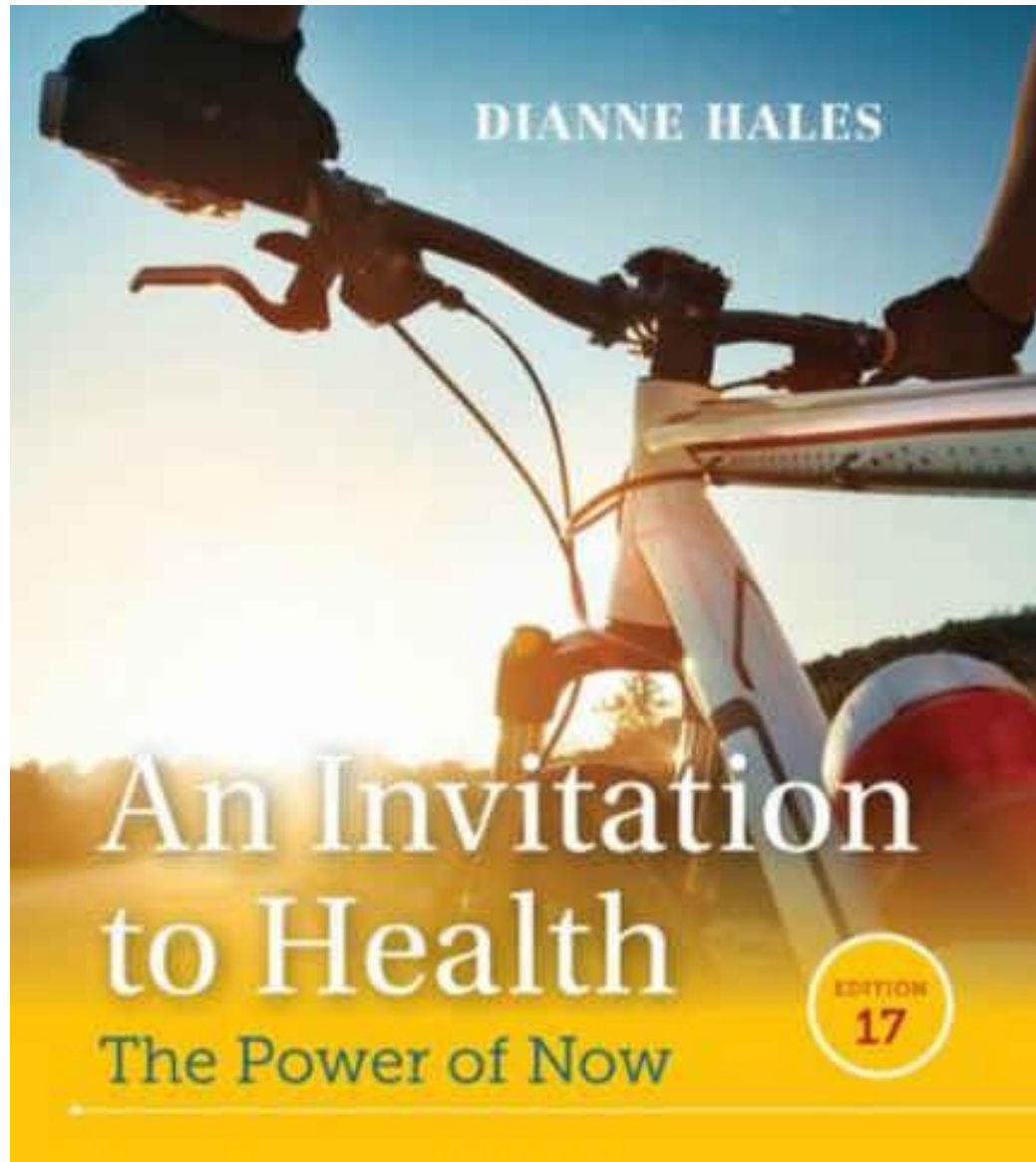
2017



Donatelle, R. J. (2017).
Health: The Basics
(12th ed.). New York,
NY: Pearson
Education, Inc. 576 pp.



2017



Hales, D. (2017).
An Invitation to Health (17th ed.).
Boston, MA:
Cengage Learning.
666 pp.



2016

Thomas D. Fahey | Paul M. Insel | Walton T. Roth | Claire E. A. Insel

Fit & Well

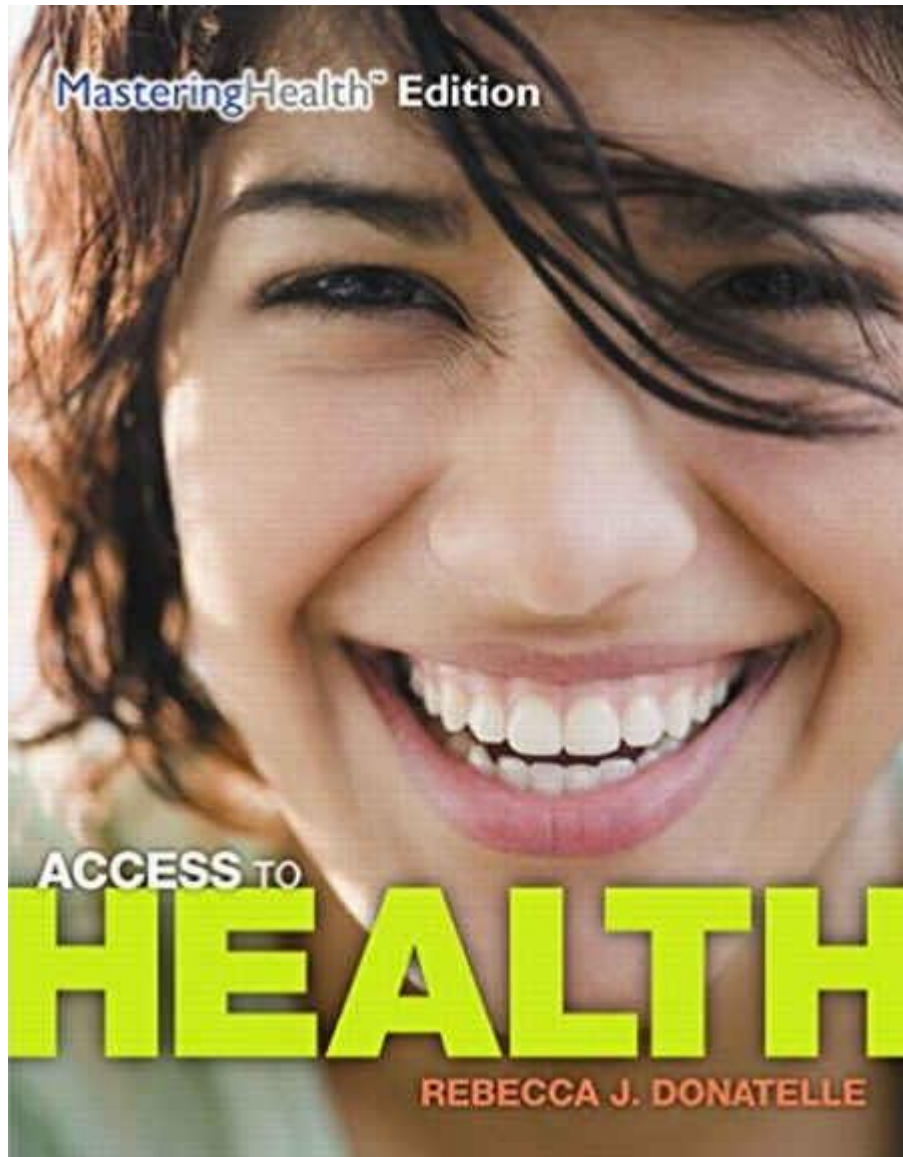
Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness



Fahey, T. D., Insel, P., & Roth, W. (2016). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (12th ed.). New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Inc. 512 pp.



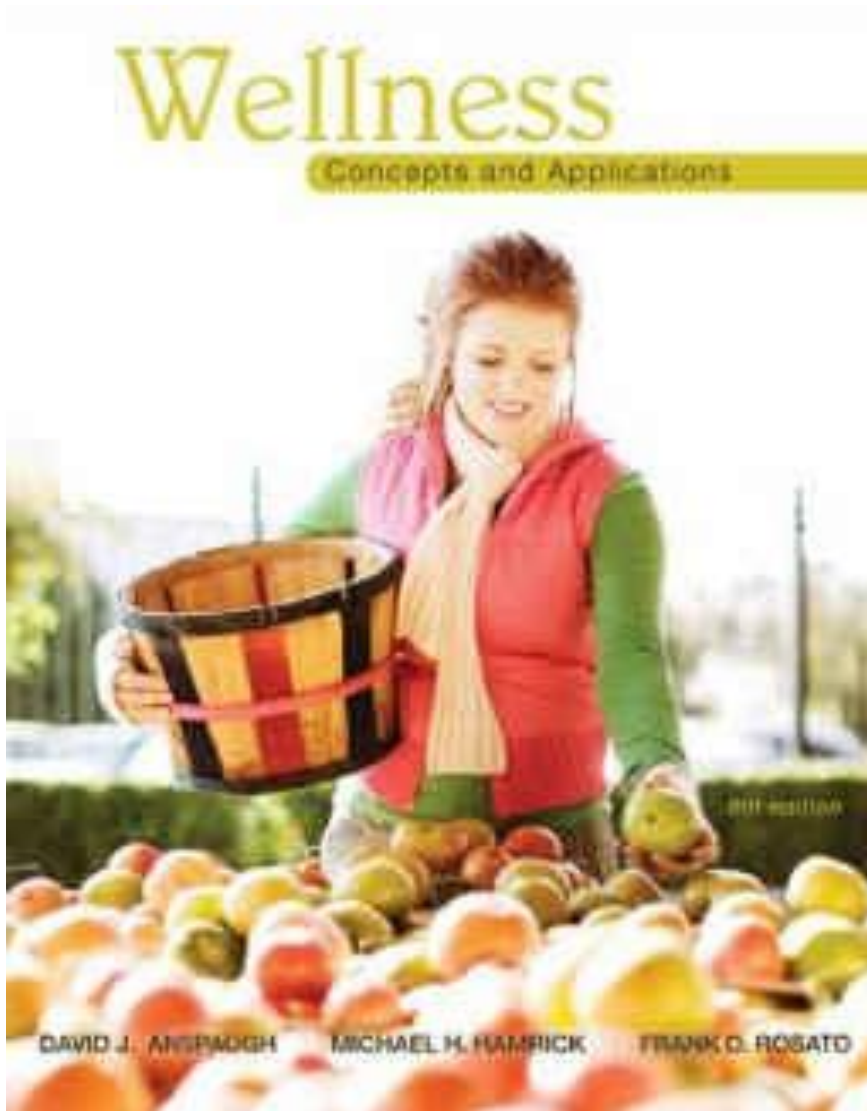
2016



Donatelle, R. J., &
Ketcham, P. (2016).
Access to Health
(14th ed.). New York,
NY: Pearson
Education. 768 pp.



2016



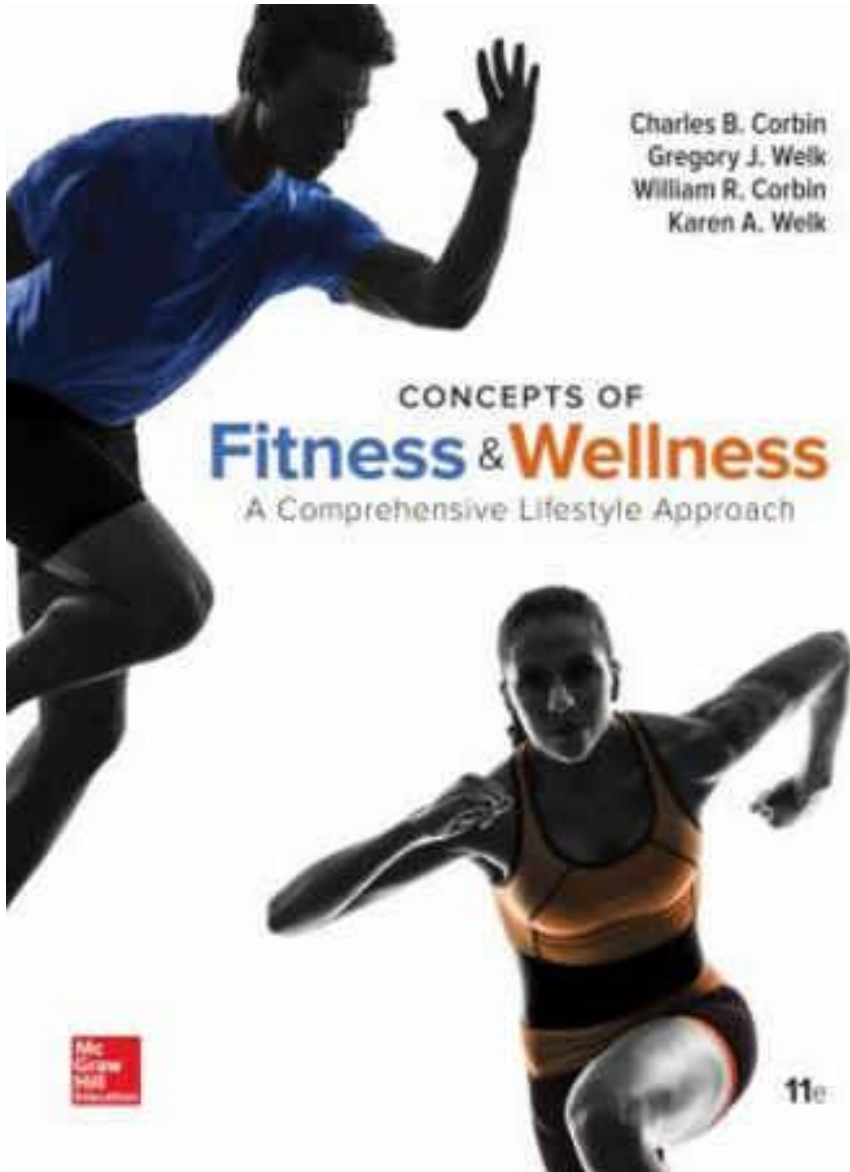
Anspaugh, D. J.,
Hamrick, M. H., &
Rosato, F. D. (2016).
***Wellness: Concepts
and Applications***
(9na. ed.). New York:
The McGraw-Hill
Companies. 544 pp.



2015

Charles B. Corbin
Gregory J. Welk
William R. Corbin
Karen A. Welk

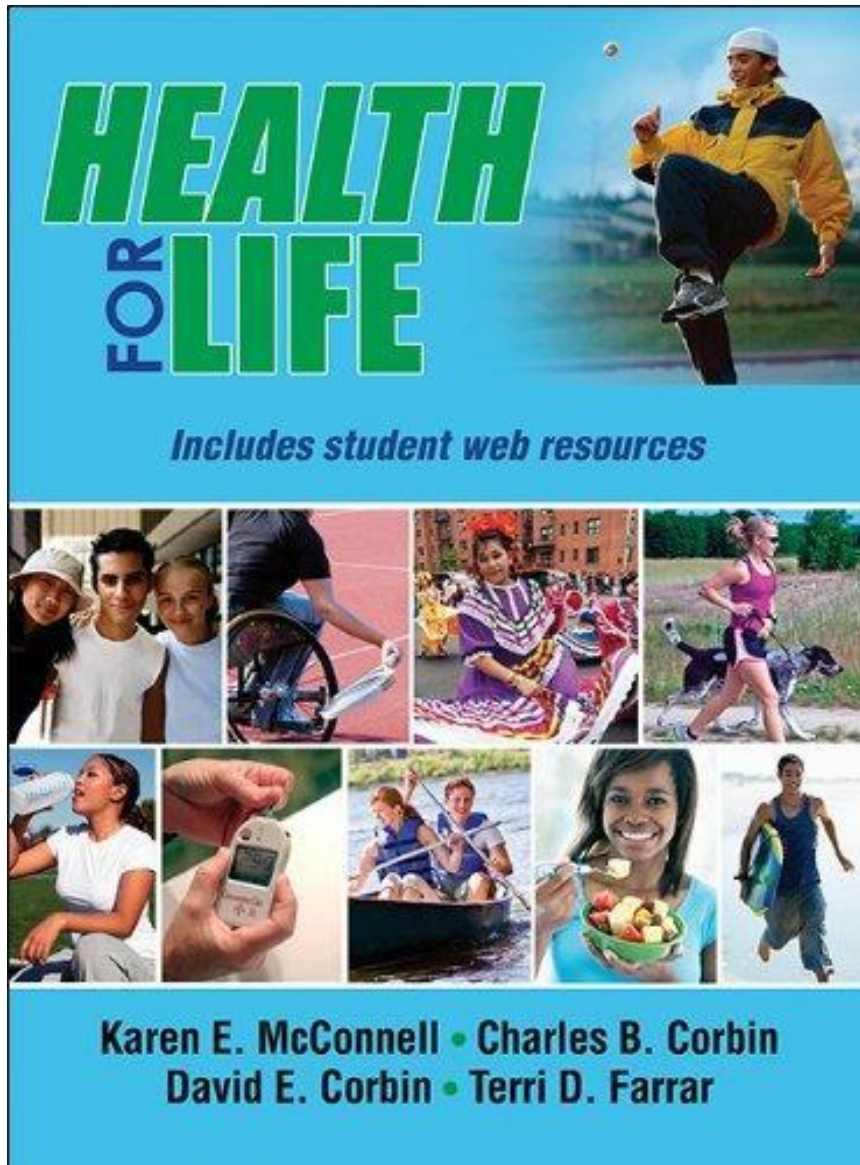
CONCEPTS OF
Fitness & Wellness
A Comprehensive Lifestyle Approach



Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2015). *Concepts of Fitness & Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (11th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. 544 pp.



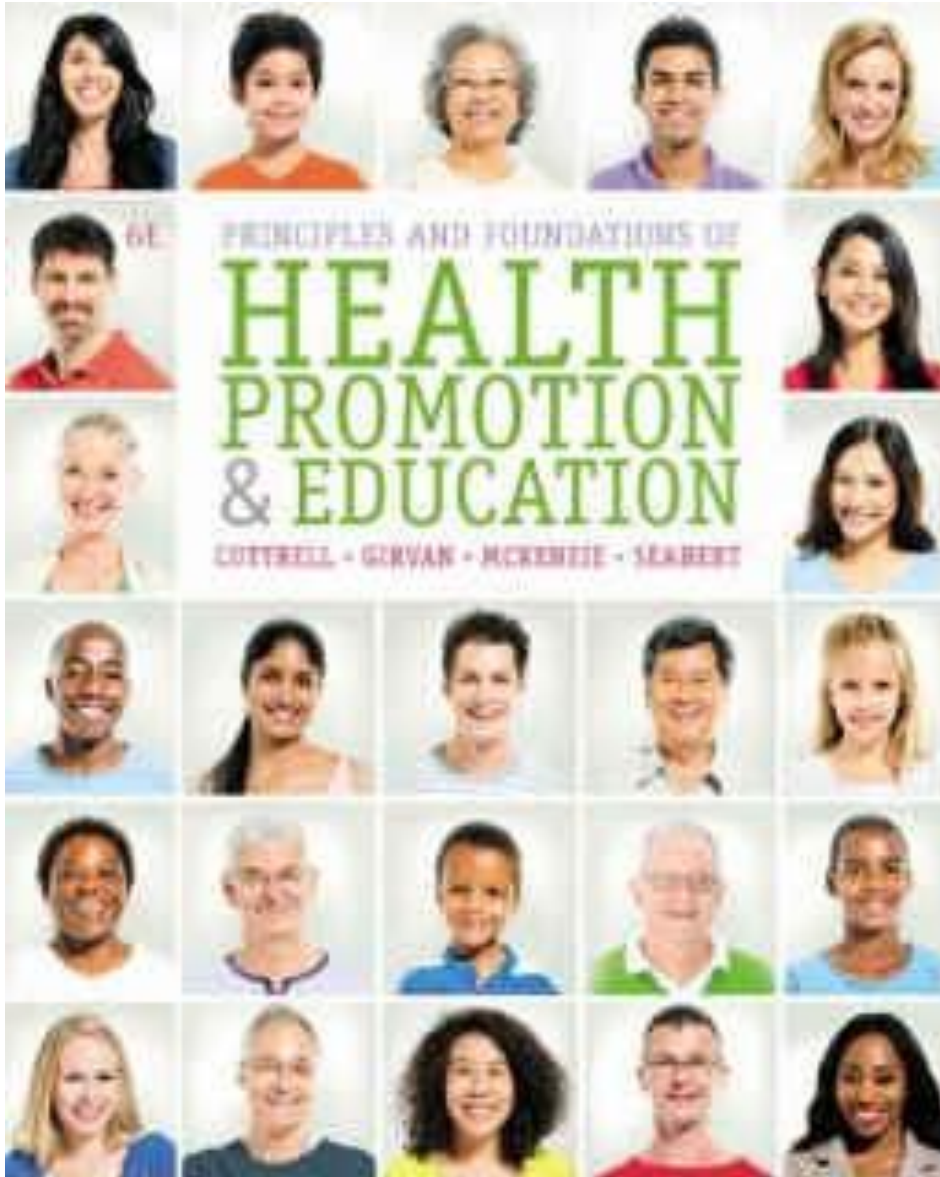
2014



McConnell, K. E.,
Corbin, C. B., Corbin, D.
E., & Farrar, T. D.
(2014). *Health for
Life: Includes
Student Web
Resources*. Champaign,
IL: Human Kinetics. 424
pp.44

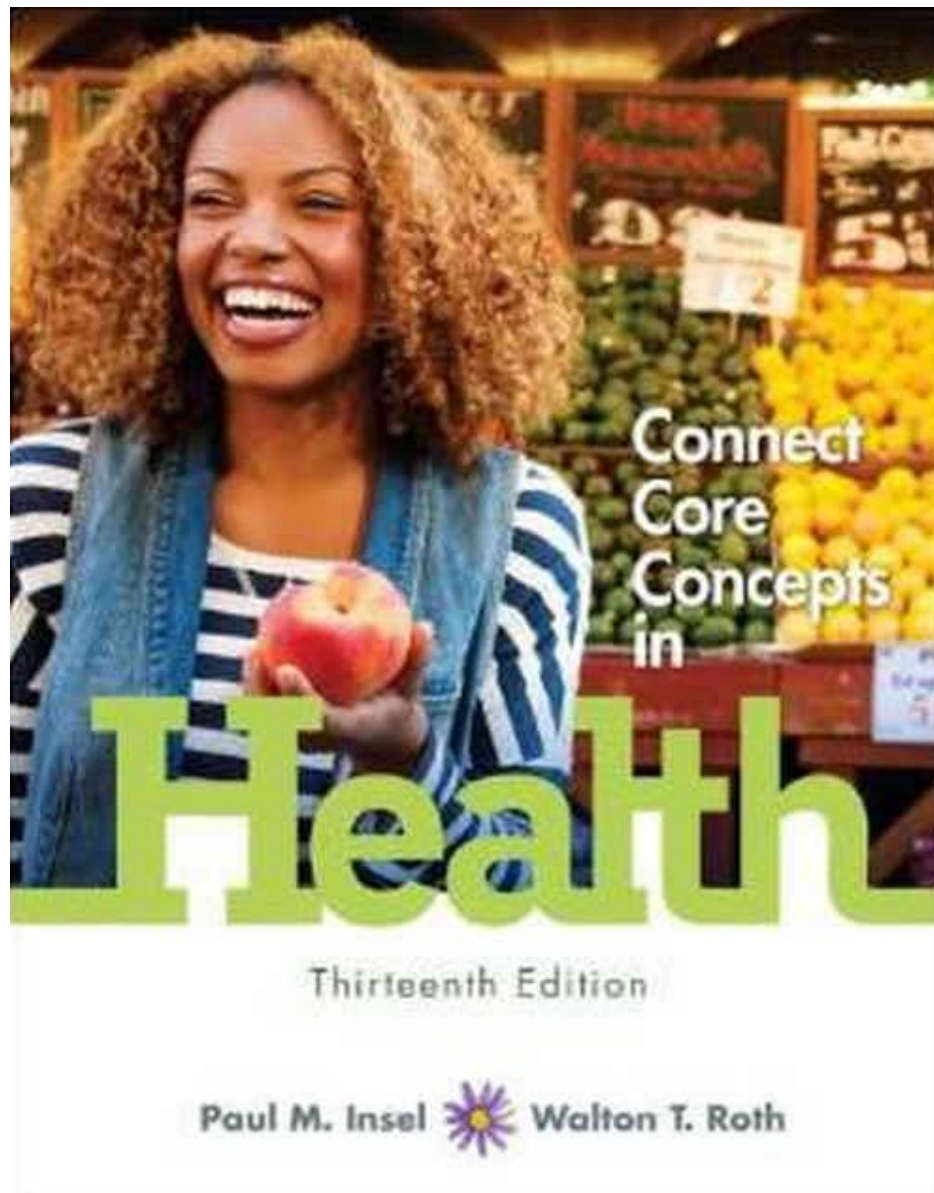


2014



Cottrell, R. R.,
Girvan, J. T., &
McKenzie, J. F.
(2014). *Principles
and Foundations
of Health
Promotion and
Education* (6ta.
ed.). New York, NY:
Benjamin Cummings,
Pearson Education,
Inc. 400 pp.

2013



Insel, P. M, & Roth, W. T. (2013). ***Connect Core Concepts in Health*** (13th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. 424 pp.



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:

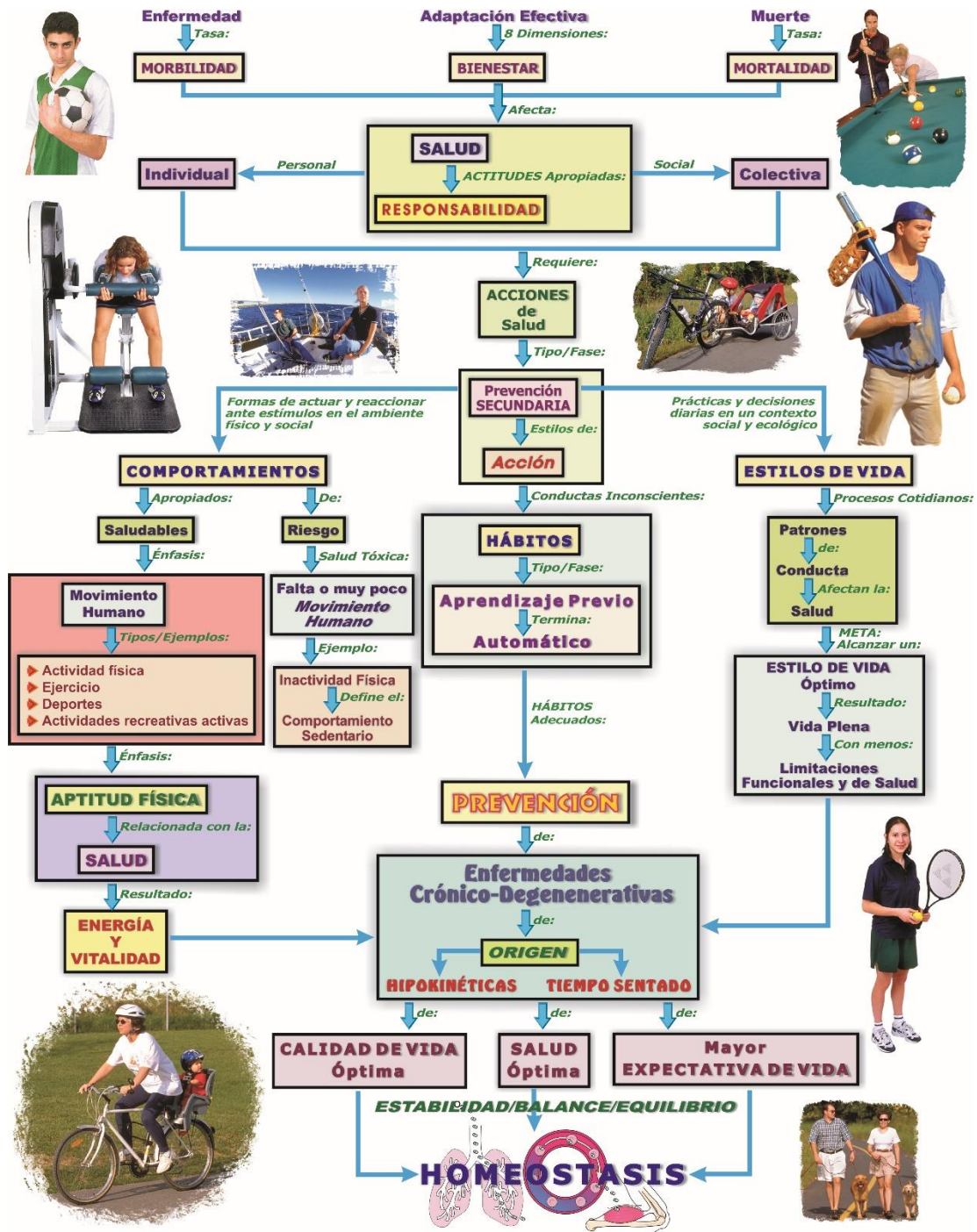
► Significado:

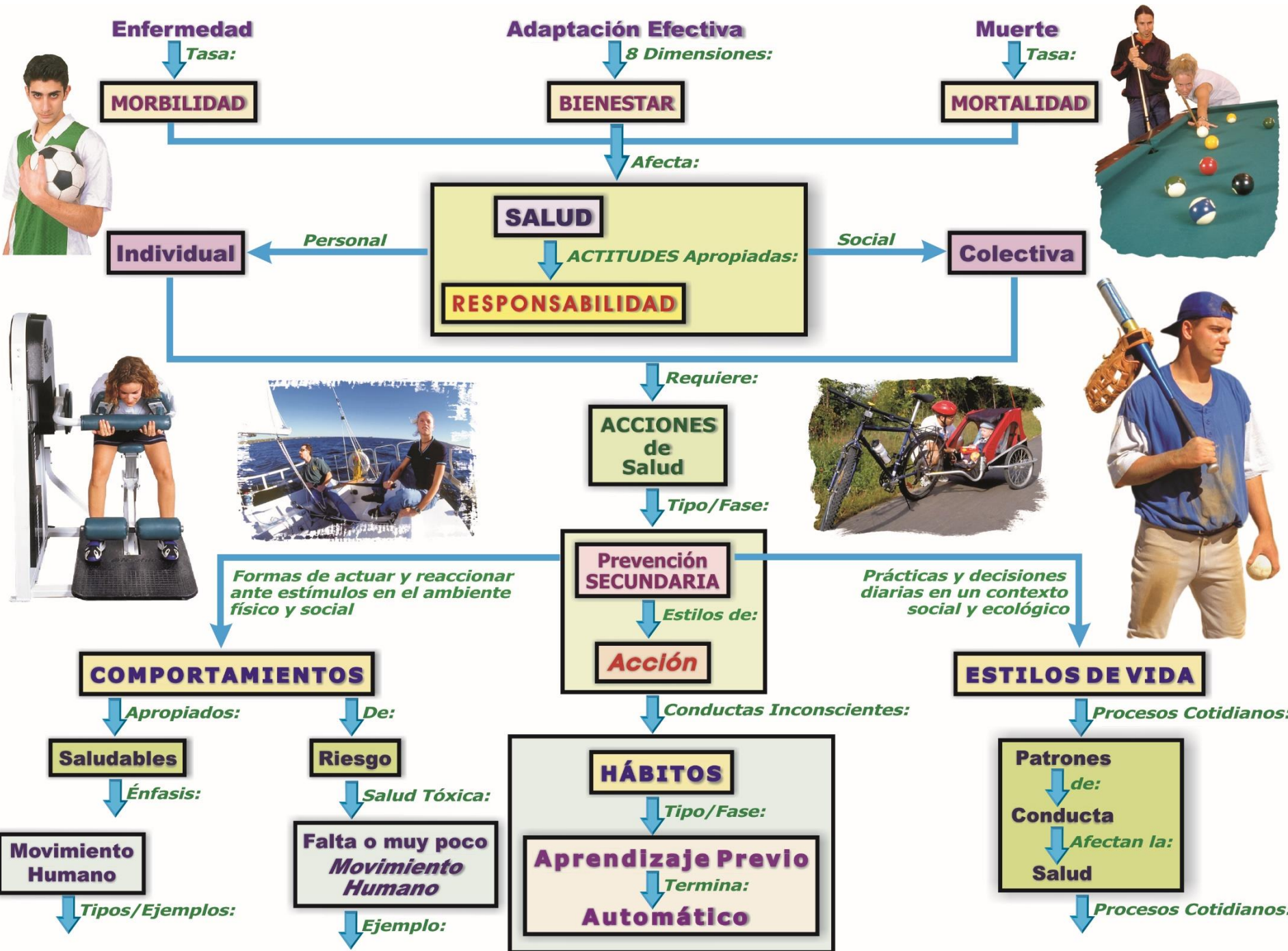
■ Hacer lo que uno es capaz de hacer:

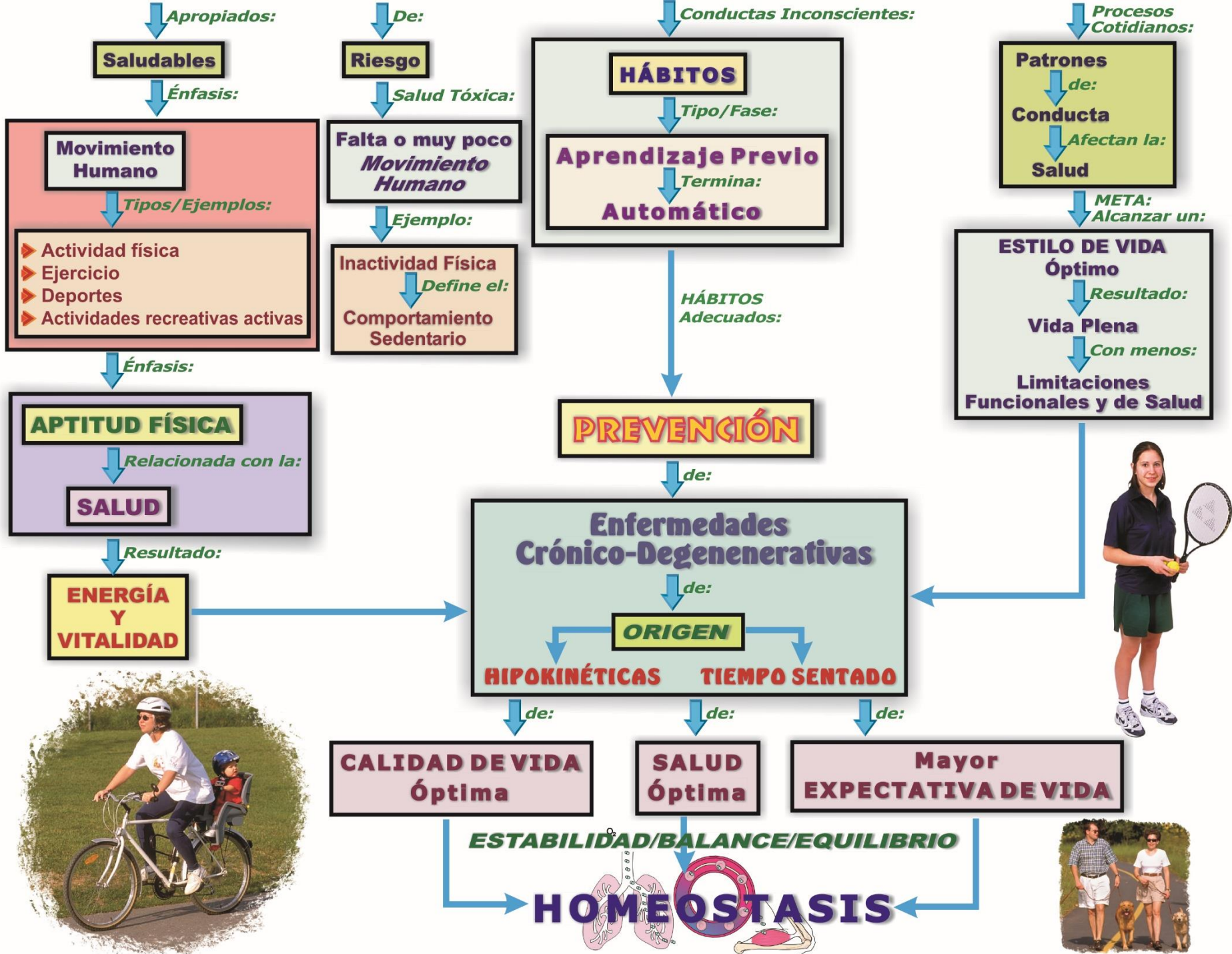
● *Con el fin de:*

Alcanzar autosatisfacción











SALUD – Activa PARA TODA LA VIDA: Beneficios

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

- ▶ El logro de un estado elevado, o bueno, de salud
- ▶ Incremento en la **capacidad funcional**
- ▶ Reducción en las enfermedades crónico-degenerativas
- ▶ Menor incidencia de enfermedades infecto-contagiosas
- ▶ Disminución en la supervisión médica
- ▶ Mayor expectativa de vida
- ▶ Menos costos médicos
- ▶ Vida productiva y plena



TERMINOLOGÍA FUNDAMENTAL:

CONCEPTOS

BÁSICOS



EL CONCEPTO DE SALUD



LA PIRÁMIDE DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Utilice esta guía para crear un balance en tu vida:

Considera la prioridad y causa de tu estrés para decidir cuáles niveles te ayudarán crear un óptimo balance. Cuando todas las áreas de la pirámide trabajan en armonía, se alcanzará el sentido de bienestar más alto y una gran satisfacción en tu vida

DESTREZAS DE CONTROL

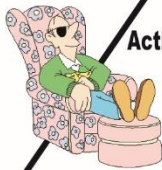
Respiración profunda
Actitud positiva
Vacaciones mentales



ACTIVIDADES DIARIAS DE APOYO
Para desarrollar habilidades de control, de manera que usted se pueda sentir equilibrado emocional y físicamente, entonces lleve a cabo una o más de las actividades físicas de una de las cuatro categorías localizadas en el *Medio* de la pirámide

ACTIVIDADES DIARIAS DE AYOYO

Actividades Placenteras:



Escuchar música
Disfrutar un baño caliente
Terapia del humor
Ver un película
Dar y recibir un abrazo

Actividades Físicas:



Estar físicamente activo
Descansar lo suficiente
Consumir una variedad de alimentos

ACTIVIDADES PARA TODA LA VIDA

Para poder alcanzar un balance a largo plazo que te ofrezca la habilidad de poder controlar cualquier situación adversa en tu vida y alcanzar un sentido de paz, entonces explore y practique las actividades sugeridas en la *Base* de la pirámide

TÉCNICAS INMEDIATAS PARA EL CONTROL DE TENSIONES

Para las emergencias estresantes diarias, tales como los tapones, mucho trabajo o problemas familiares, selecciones una o más de las destrezas ubicadas en el *Topo* de la pirámide para poder manejar estas situaciones

Bienestar Emocional:

Actitudes positivas
Desarrollar una auto-imagen apropiada
Expresar los sentimientos de una manera sincera y controlado
Escribir un diario



Bienestar Social:

Participar en actividades comunitarias
Compartir con la familia, las amistades y mascotas
Cooperar y dar a los necesitados
Interesarse por los niños y mascotas entrados en edad



Incorpore en su vida las actividades recomendadas cada uno de los niveles en la pirámide que se ajuste a sus necesidades, estilos de vida y valores

BASES PARA TODA LA VIDA

Desarrollar un sentido de auto-satisfacción personal derivado de pasatiempos o del trabajo
Separar tiempo para dedicárselo a la meditación o a orar
Vivir en armonía con la naturaleza



Actitudes positivas ante los retos y oportunidades que te da la vida
Enfatizar en tu desarrollo espiritual
Reflexionar en torno a tus valores personales, metas y decisiones



Sea creativo e incorpore otras ideas



SALUD - Concepto: *WHO, 1947*

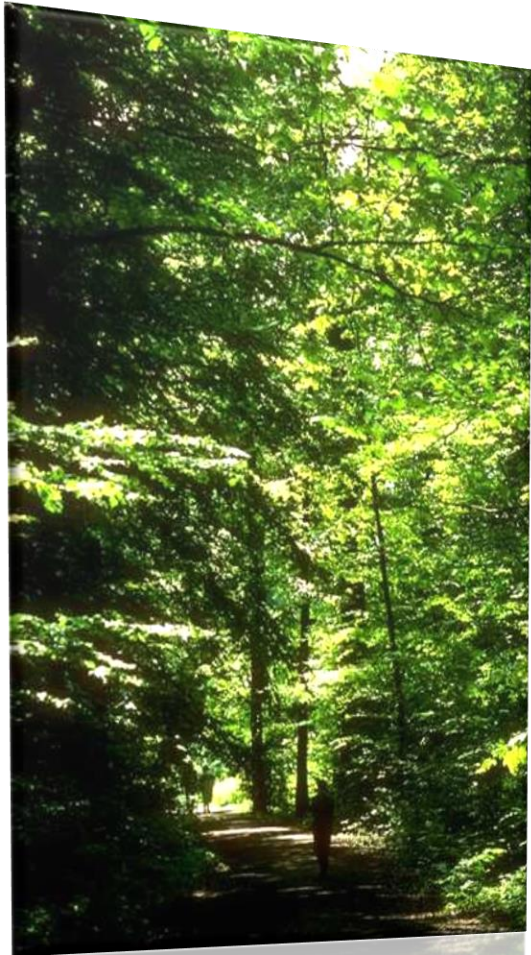
“Un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad”



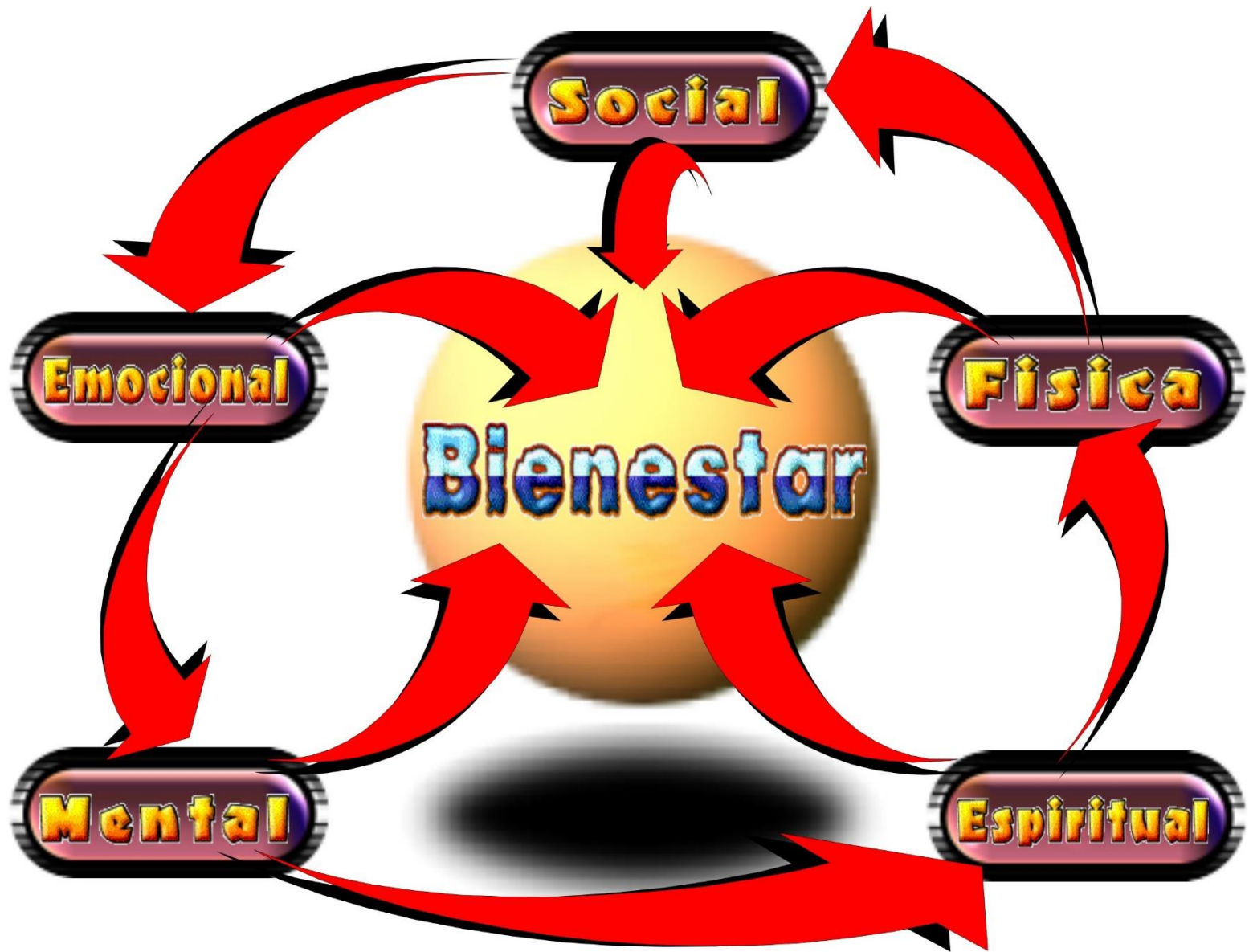


EL CONCEPTO DE SALUD

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**





SALUD

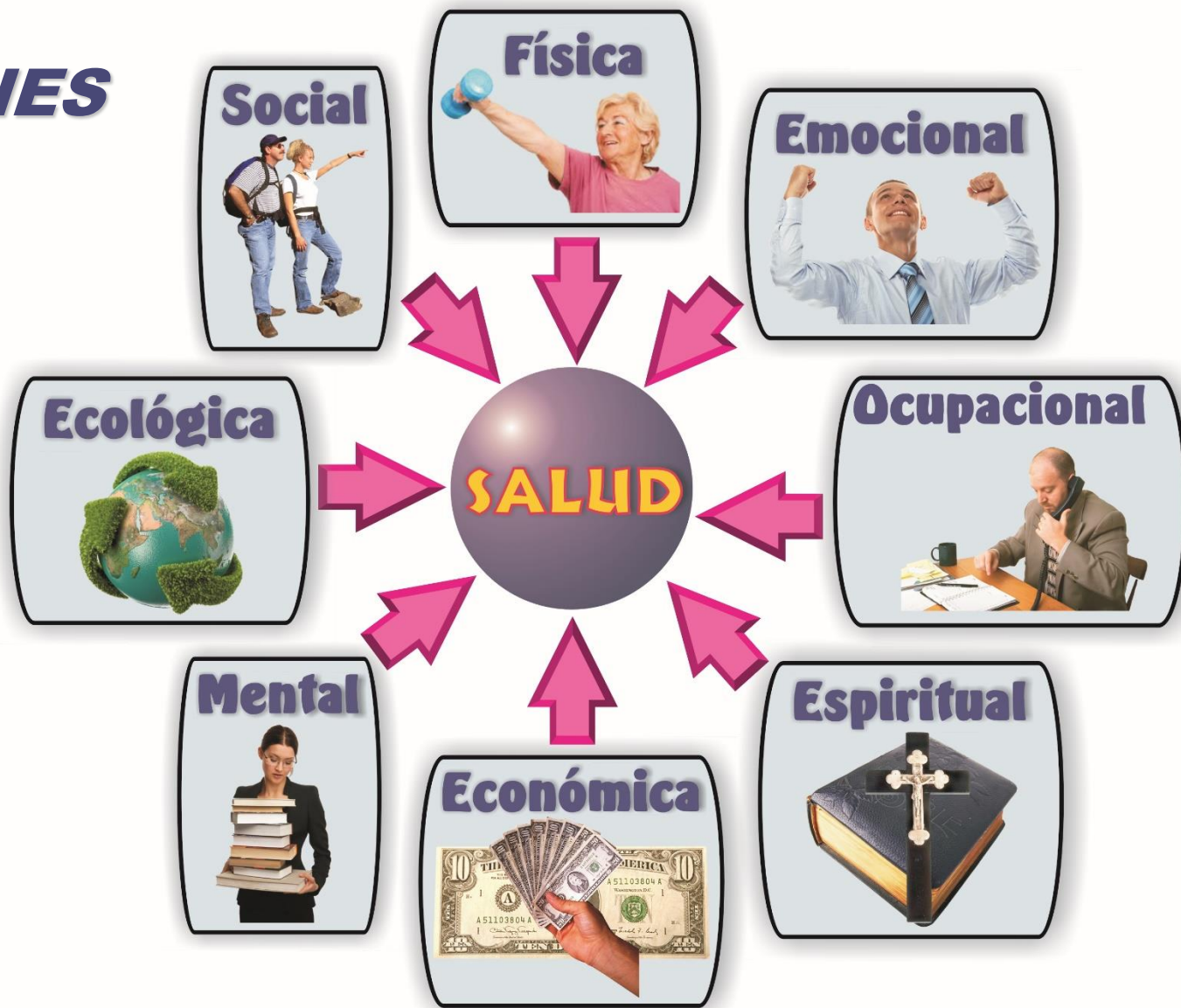
Conjunto de *acciones* dirigidas a establecer un estado óptimo de *bienestar* a nivel **físico, mental, emocional, social, espiritual, ecológico, ocupacional y económica**



DIMENSIONES

DE LA

SALUD





APTITUD FÍSICA Y LAS DIMENSIONES DE LA SALUD

► Física:

🍇 Una Buena aptitud física:

Reduce el riesgo para las enfermedades crónico-degenerativas, aumenta la energía y estamina, y puede incrementar la expectativa de vida al nacer

► Emocional:

🍇 Una adecuada aptitud física:

Disminuye las tensiones y la ansiedad, libera la depresión, alivia el distrés, mejora el humor y promueve una autoimagen positiva

NOTA. Reproducido de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (p. 207), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



APTITUD FÍSICA Y LAS DIMENSIONES DE LA SALUD

► Social:

🍇 Las actividades físicas:

Proveen oportunidades para conocer personas, así como para interactuar efectivamente con las amistades y la familia

► Intelectual:

🍇 Individuos con una elevada aptitude física:

Se caracterizan por estar mas alertas, poseen mejor concentración, son más creativos, y presentan estilos de vida/hábitos más apropiados, o saludables

NOTA. Reproducido de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (p. 207), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



APTITUD FÍSICA Y LAS DIMENSIONES DE LA SALUD

► Ocupacional:

🌀 Empleados que poseen una apropiada aptitud física:

Se ausentan muy poco del trabajo, son más productivos, se relacionan mejor entre los compañeros de trabajo y los con sus jefes, e incurren en menos costos médicos

► Espiritual:

🌀 Una óptima aptitud física:

Fomenta la apreciación para la relación que existe entre el cuerpo y la mente, y puede conducir hacia una mayor realización de las potencialidades inherentes en el individuo

NOTA. Reproducido de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (p. 207), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



APTITUD FÍSICA Y LAS DIMENSIONES DE LA SALUD

► Ambiental:

● Los individuos con un nivel elevado de aptitud física:

Se preocupan por la necesidad de aire y alimentación sana, y desarrollan un apreciación más profunda del universo físico en el cual se encuentran inmerso

NOTA. Reproducido de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (p. 207), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



SALUD

La *integración*
efectiva de las
ocho dimensiones
de la salud en la
calidad de vida
de las personas



SALUD
No implica
únicamente la
ausencia de
enfermedad o
de incapacidad



BIENESTAR

La adecuada
adaptación e
integración de las
de las ocho
dimensiones de la
salud



MOVIMIENTO HUMANO

Cambio de posición, o postura, del cuerpo como un todo, o de sus segmentos, en relación a un sistema de referencia en el ambiente físico, y dentro de un marco de tiempo y espacio



APTITUD FUNCIONAL

La capacidad para llevar a cabo, efectivamente, las ***actividades básicas de la vida diaria***, en una manera eficiente y con el riesgo mínimo de incidencias de traumas o accidentes

NOTA. Adaptado de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (pp. 206-207, 628), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



APTITUD METABÓLICA

La disminución en el riesgo para la diabetes sacarina y enfermedades cardiovasculares, lo cual puede ser logrado a través de un programa de ejercicio de intensidad moderada, aún con la presencia de poca, o ninguna mejoría a nivel cardiorrespiratorio

NOTA. Adaptado de: *An Invitation to Health: The Power of Now*. 17ma. ed.; (pp. 206-207, 628), por D. Hales, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, por Cengage Learning



COMPORTAMIENTOS

Formas de actuar y reaccionar ante una diversidad de estímulos, en el ambiente social y físico



MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

Aquel proceso dirigido a cambiar conductas de riesgo hacia comportamientos saludables, con el fin de mejorar el estado de salud



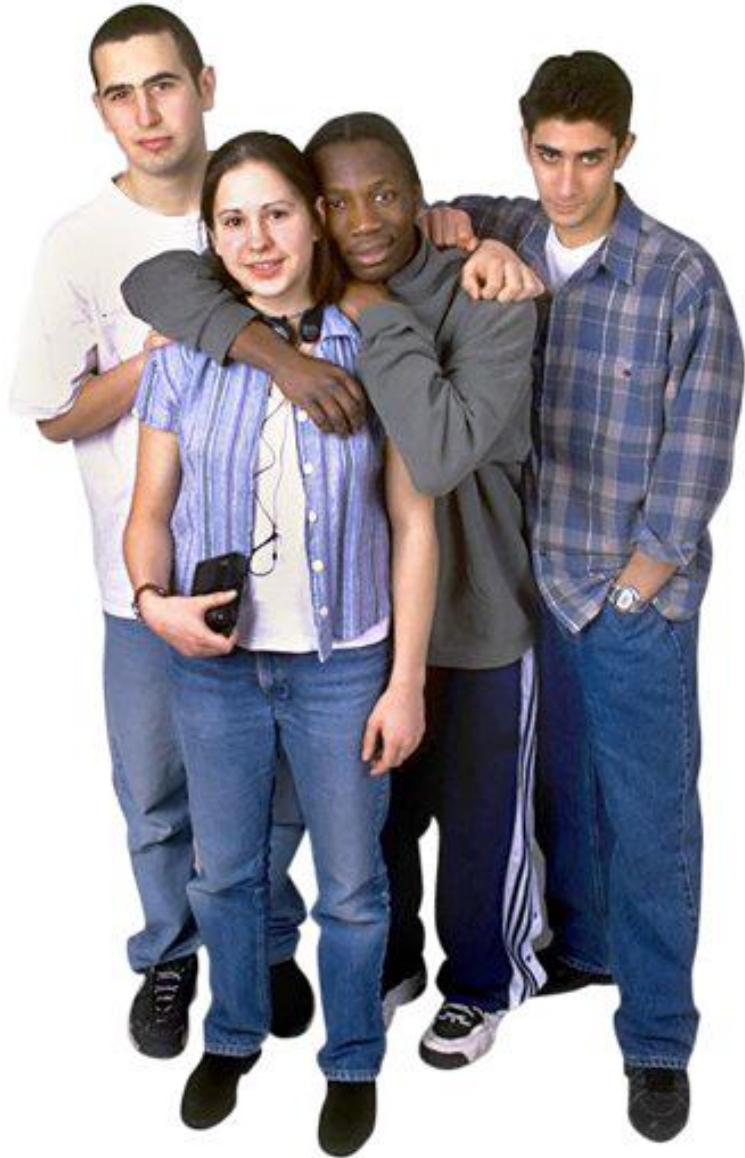
ESTILOS DE VIDA

Prácticas y decisiones diarias, en un contexto social y ecológico, que afectan a la salud



HÁBITO

**Es todo aquello
que comienza a
practicarse mediante
aprendizaje
previo y termina
convirtiéndose
en automático**



CALIDAD DE VIDA *OMS*

“La percepción que un individuo tiene de su lugar de existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas e inquietudes”



CALIDAD DE VIDA

Dr. Antonio D. Thomas

**Concepto que se aplica
mayormente a grupos
o comunidades e incluye la
existencia de salud física,
salud mental, integración
familiar, participación
comunitaria activa y el
lograr establecer estilos
adecuados de vida, como la
alimentación y calidad
ambiental**



CALIDAD DE VIDA

Tabla 1. Diversas definiciones para el concepto de calidad de vida.

Referencia	Definición Propuesta
Ferrans (1990b)	Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella.
Hornquist (1982)	Define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural.
Shaw (1977)	Define la calidad de vida de manera objetiva y cuantitativa, diseñando una ecuación que determina la calidad de vida individual: $QL=NE \times (H+S)$, en donde NE representa la dotación natural del paciente, H la contribución hecha por su hogar y su familia a la persona y S la contribución hecha por la sociedad. Críticas: la persona no evalúa por sí misma, segundo, no puede haber cero calidad de vida.
Lawton (2001)	Evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo.
Haas (1999)	Evaluación multidimensional de circunstancias individuales de vida en el contexto cultural y valórico al que se pertenece.
Bigelow et al., (1991)	Ecuación en donde se balancean la satisfacción de necesidades y la evaluación subjetiva de bienestar.
Calman (1987)	Satisfacción, alegría, realización y la habilidad de afrontar... medición de la diferencia, en un tiempo, entre la esperanza y expectativas de una persona con su experiencia individual presente.
Martin & Stockler (1998)	Tamaño de la brecha entre las expectativas individuales y la realidad a menor intervalo, mejor calidad de vida.
Opong et al., (1987)	Condiciones de vida o experiencia de vida.

NOTA. Reproducido de: "Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto", por: , A. Urzúa M., & A. Caqueo-Uriza, 2012, *Terapia Psicológica*, 30(1), p. 62. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>



SALUD Y RESPONSABILIDAD: - AVALÚO -

**** El Punto más Confuso (Muddiest Point)****

¿Qué conceptos, terminos u otro asunto, discutido bajo este tópico, fue el que usted menos comprendió?



ENFOQUE DE LA SALUD PÚBLICA



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

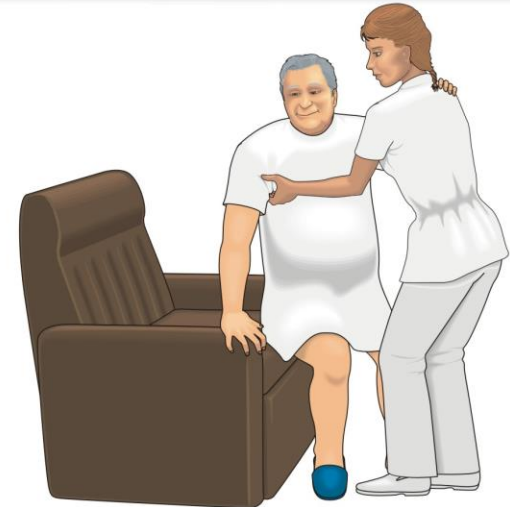
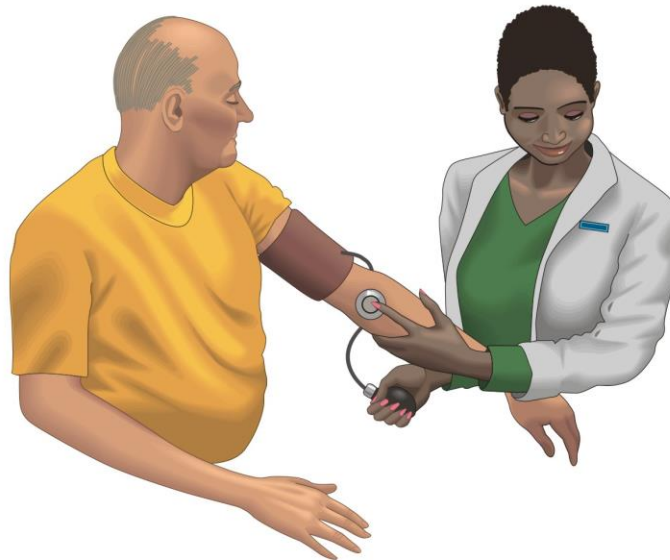
Salud

Preventiva

PROMOCIÓN

PREVENCIÓN

**RECUPERACIÓN/
REHABILITACIÓN**

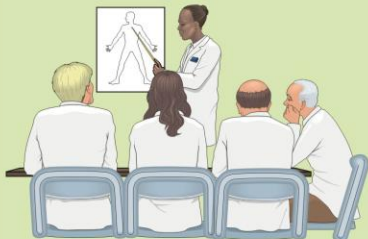


MEDIDAS PREVENTIVAS

Acciones de Salud:

PRIMARIA

- Promoción
- Educación



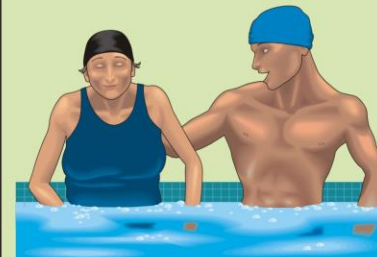
SECUNDARIA

- Protección
- Prevención



TERCIARIA

- Recuperación
- Rehabilitación



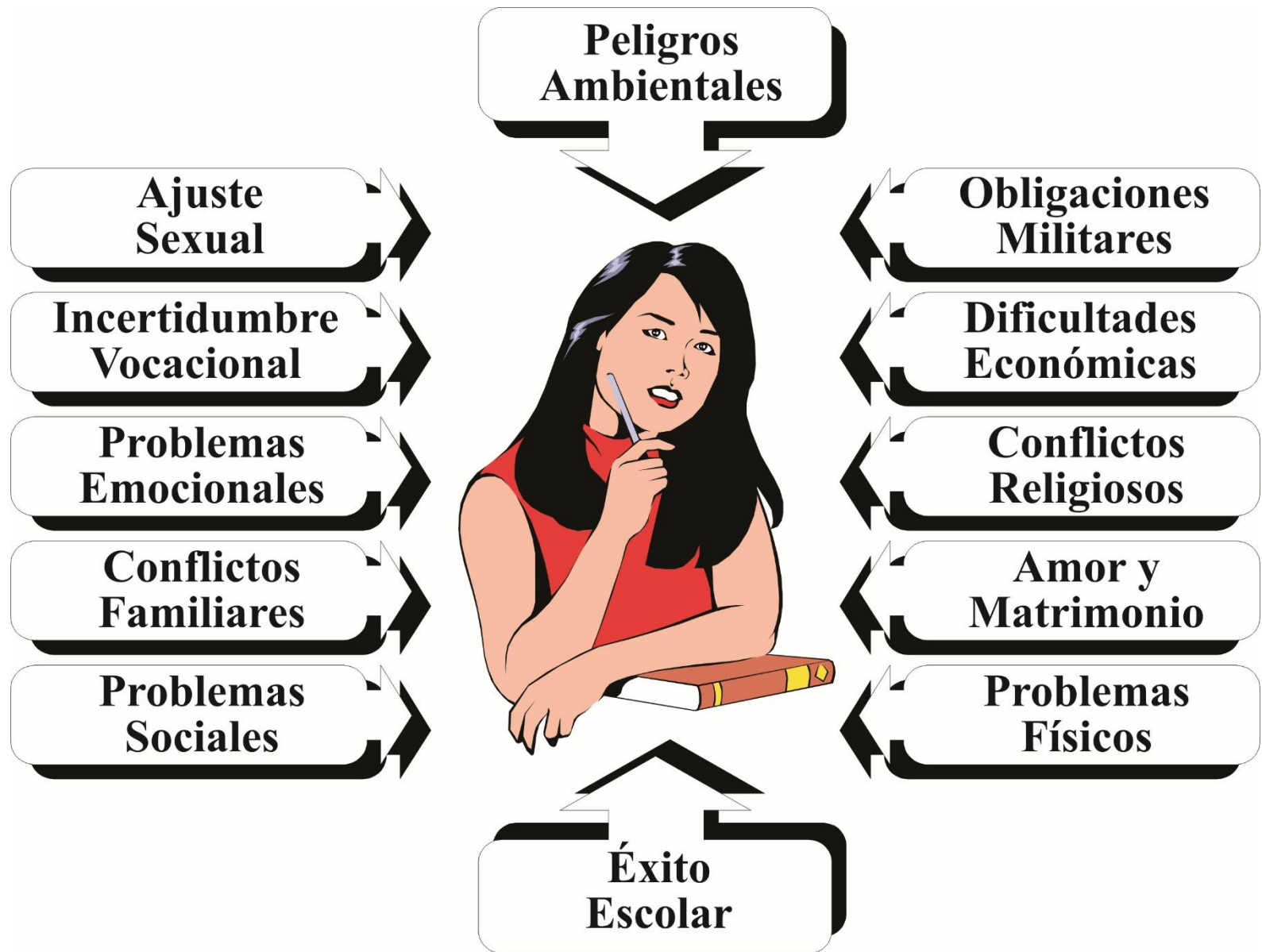
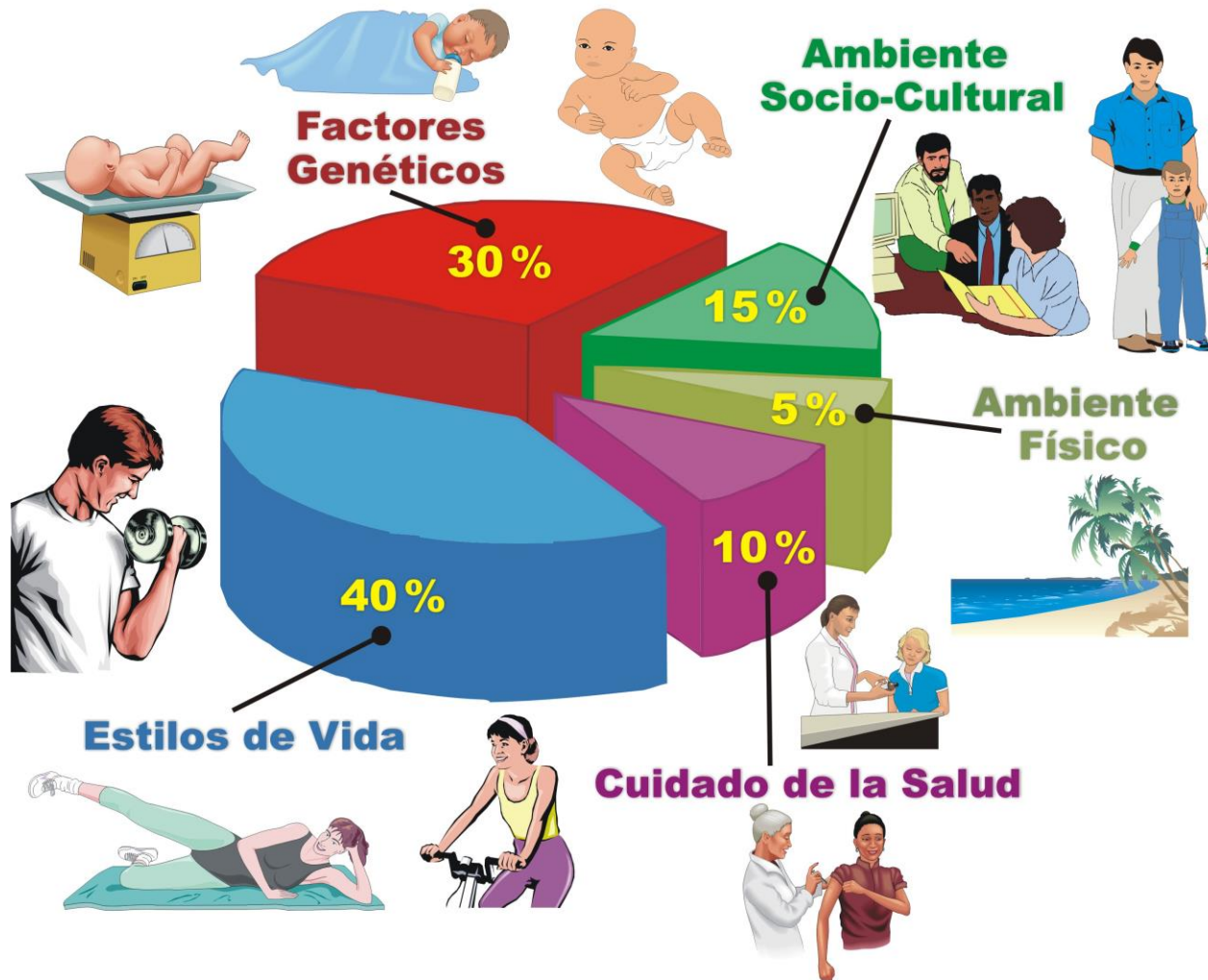




FIGURE 1.1 Top Ten Reported Impediments to Academic Performance—Past 12 Months
 In a recent survey by the National College Health Association, students indicated that stress, poor sleep, anxiety, and recurrent minor illnesses, among other things, had prevented them from performing at their academic best.

Source: Data from American College Health Association, *American College Health Association—National College Health Assessment II (ACHA-NCHA II) Reference Group Executive Summary*, Fall 2010. Available at:

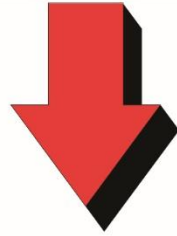
FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD



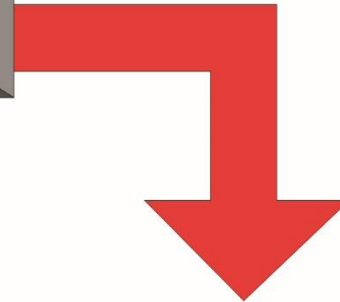
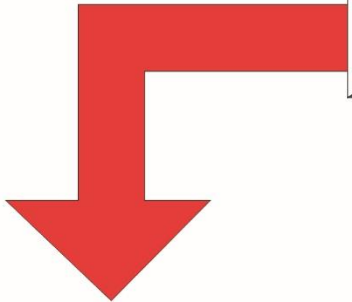
NOTA. Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>



CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

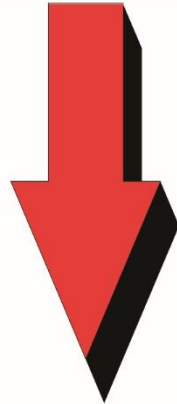


Determinantes



Comportamientos

Decisiones



Relaciones



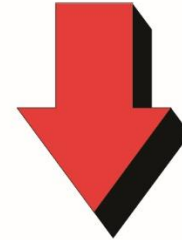
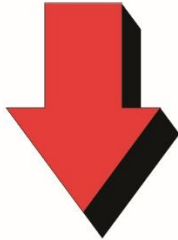


ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

- Evitar conductas de riesgo
- Ejercicios y Actividad Física
- Prevención de enfermedades y muerte prematura

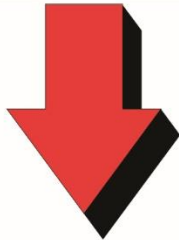


COMPORTAMIENTO



**Comportamiento
Saludable**

**Comportamiento
de Riesgo**



**↑ Salud Personal
y Colectiva**

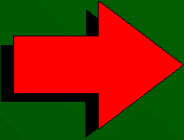
**↓ Salud Personal
y Colectiva**



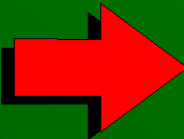
LA SALUD COMO: *RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL*



**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*
New York: John Wiley & Sons, 1984, p. xvii.)**



LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Acciones de Responsabilidad

Conocimiento vs Acción: *Acción Positiva de Prevención*

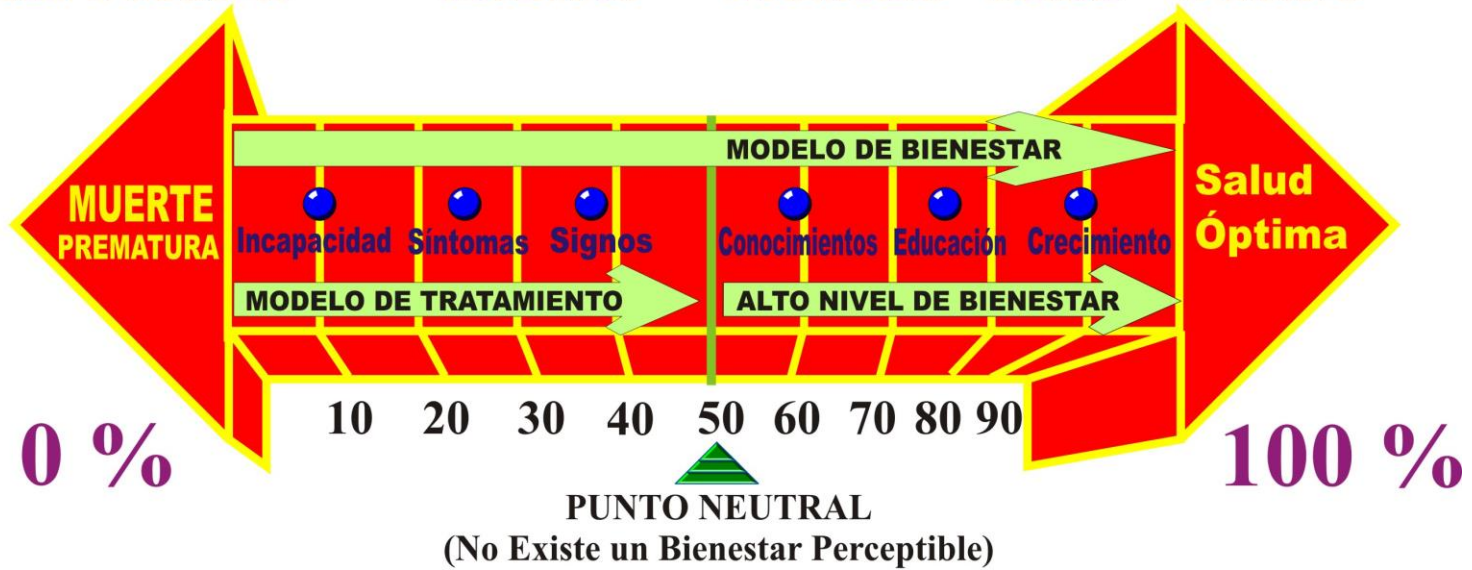
**Aplicar El Conocimiento
Sobre los Comportamientos
Saludables:**

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



LA ESCALA CONTINUA: ENFERMEDAD A BIENESTAR

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



Comportamientos de Riesgo



Comportamientos Saludables





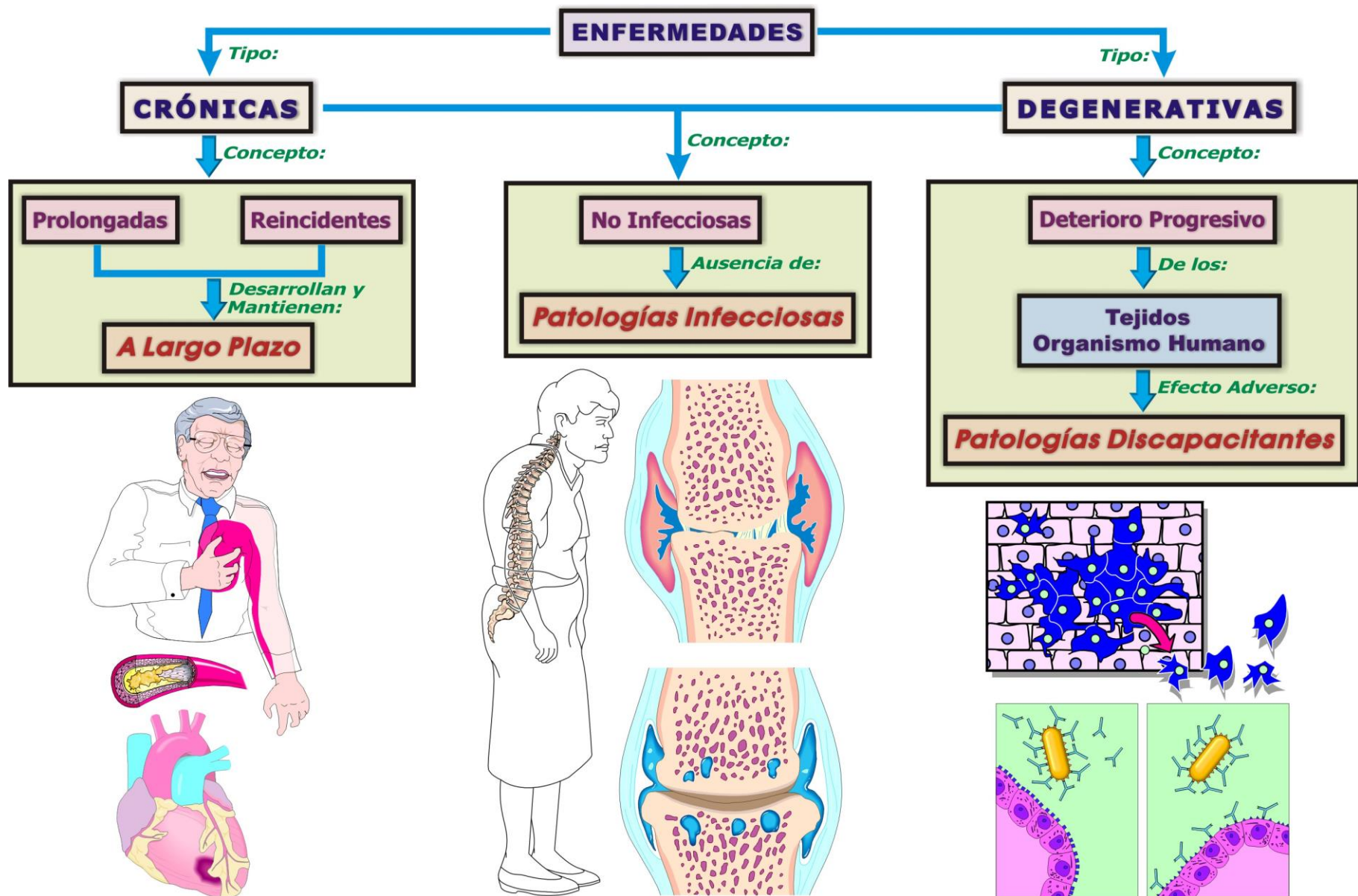
SALUD PÚBLICA: AVALÚO

**** Lista Focalizada ****

- 1. Haga una lista de los conceptos que usted encuentra difícil de entender.**
- 2. Discuta estos términos con su compañero de clase al lado de usted.**



SALUD Y BIENESTAR:
CONCEPTOS
FUNDAMENTALES:
ENFERMEDADES
CRÓNICO-DEGENERATIVAS



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





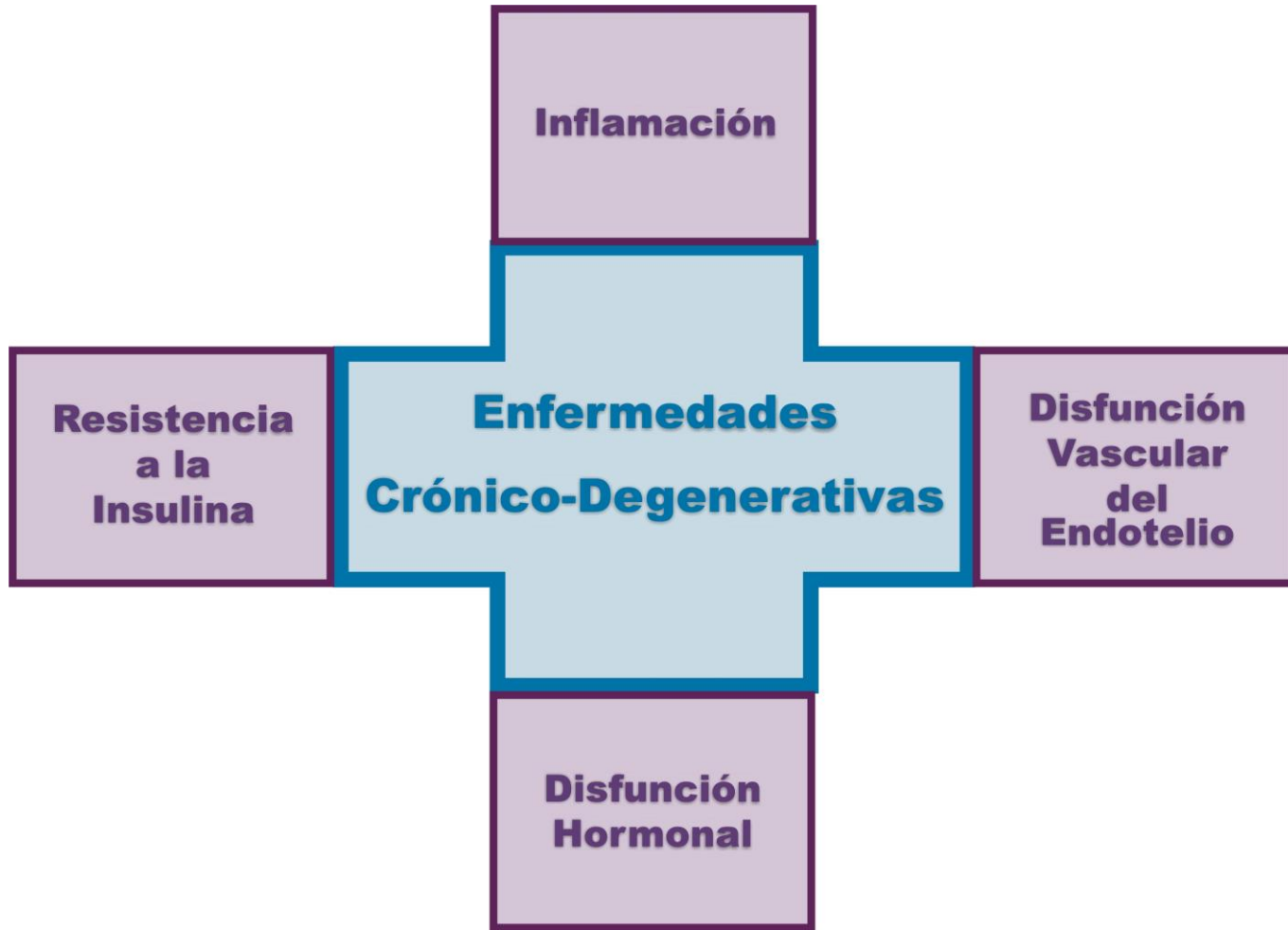
ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

❑ 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.



SALUD PÚBLICA: ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS Costo para el Cuidado de la Salud

□ Introducción:

➤ Enfermedades Crónico-Degenerativas:

• Estadísticas: *Estados Unidos Continentales:*

⇒ Representa el:

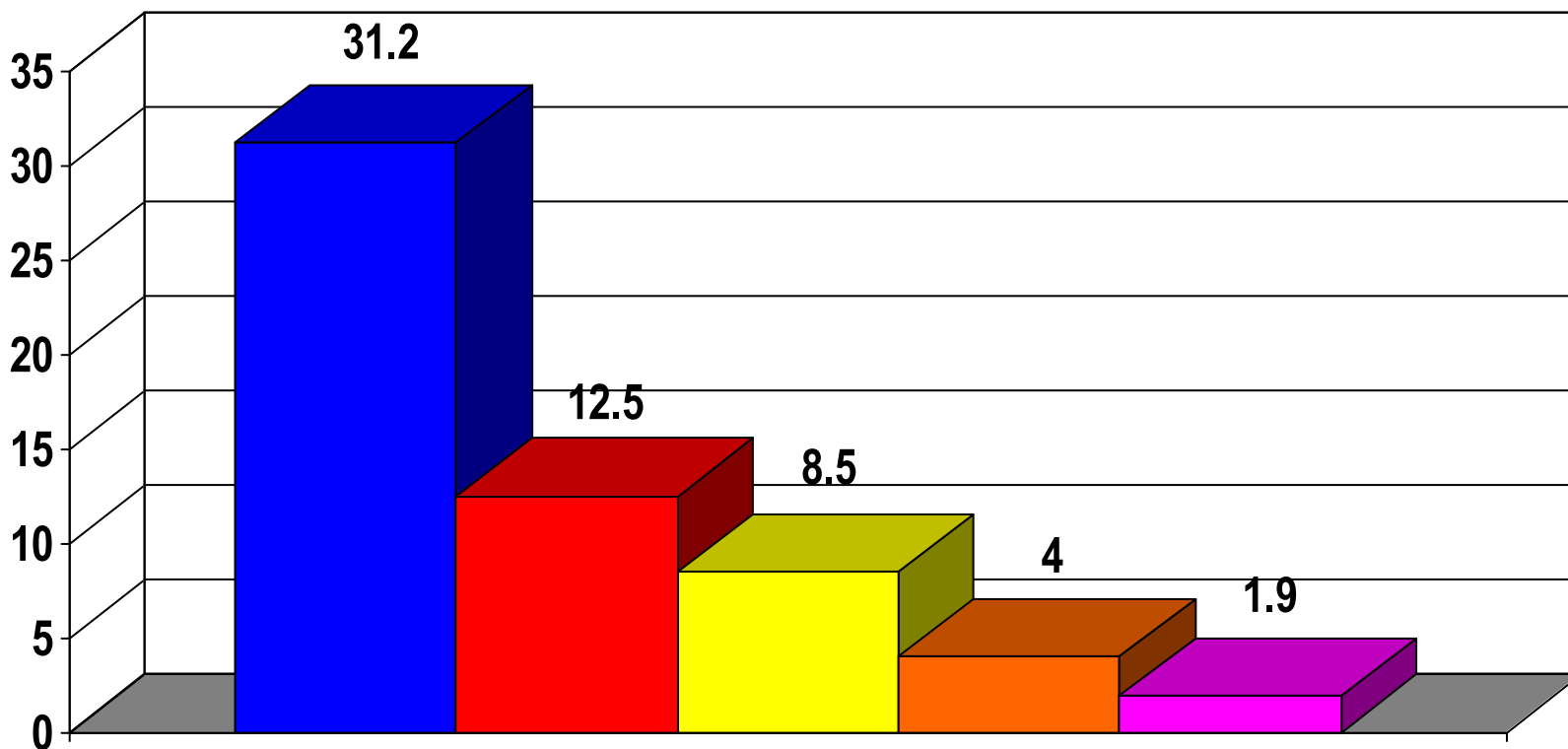
75% del costo total invertido para el cuidado de la salud



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



ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

*** AVALÚO: Punto más Nebuloso o más Claro ***

- 1. ¿Qué conceptos sobre el tópico de enfermedades crónico-degenerativas no se encuentra claro?**
- 2. ¿Qué conceptos sobre el tópico de enfermedades crónico-degenerativas entiendes bastante bien?**
- 3. Del tópico de enfermedades crónico-degenerativas, ¿qué conceptos tienes la necesidad de que se vuelva a discutir?**



SALUD Y BIENESTAR:
EPIDEMIOLOGÍA
ESTADÍSTICAS VITALES:
MORTALIDAD
PRINCIPALES CAUSAS
DE
MUERTE



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>



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

ESTADÍSTICAS VITALES – TASAS DE: Morbilidad y Mortalidad

SÍNDROME DE MUERTE POR SEDENTARISMO



**Las causas de muerte
asociadas a la
*inactividad física***

NOTA. Adaptado de: *Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program*. 14th. ed.; (p. 3), por W. W. K. Hoeger, S. A. Hoeger, C. I. Hoeger, & A. L. Fawson, 2017, Boston, MA: Cengage Learning. Copyright 2017, 2015 por Cengage Learning.



Twentieth-Century Innovations That Contribute to Reduced Physical Activity

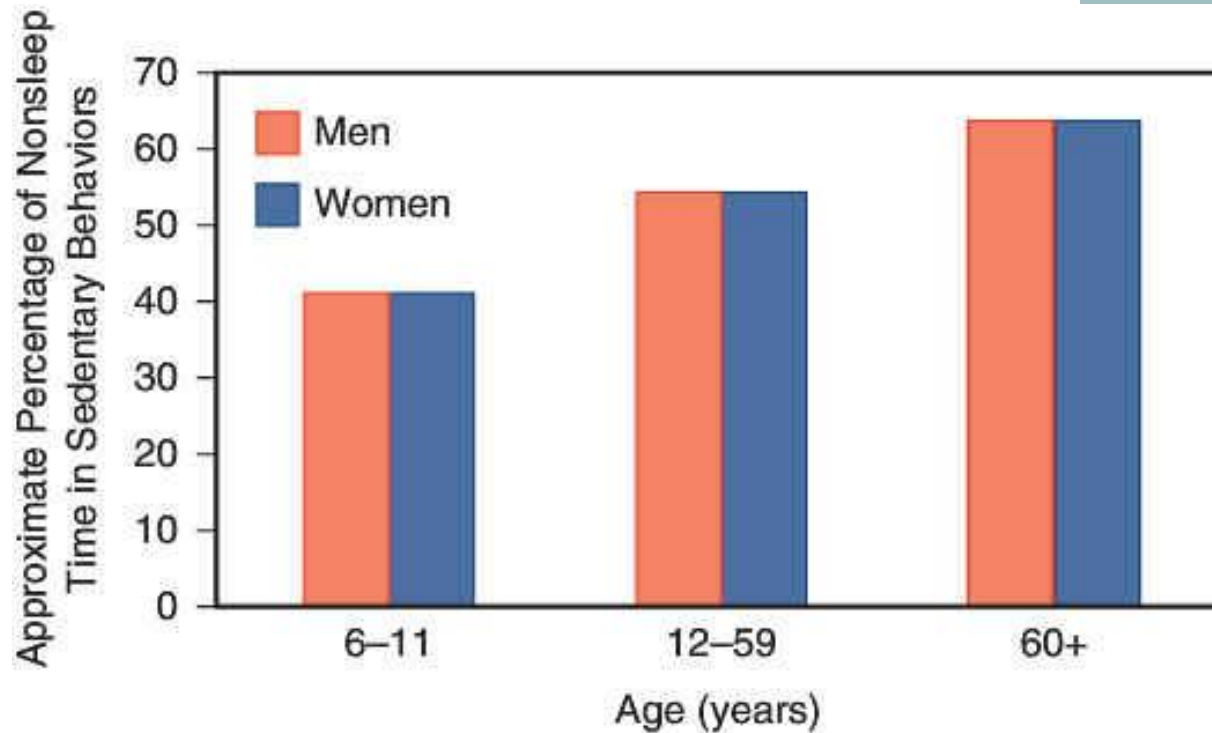
Year	Innovation
1900	Modern escalator invented
1901	Vacuum cleaner invented
1903	Airplane invented by the Wright brothers
1904	Tractor invented
1906	First Mack trucks built
1908	Ford begins to mass produce and sell Model T automobile
1923	Frozen food invented
1923	Television invented
1950	First automatic elevators
1951	First computers sold commercially
1954	First McDonald's
1956	Establishment of U.S. Interstate Highway System
1976	Apple home computer invented
1981	First IBM PC sold
1990	World Wide Web/Internet protocol and language created

Source: Data from Transportation Research Board, Institute of Medicine. (2005). *Does the built environment influence physical activity?* Washington, DC: National Academy of Sciences.

SEDENTARISMO

Un patrón de vida que posee una deficiente incorporación de actividades físicas y, por ende, carece de una buena salud

NOTA. Reproducido de: *Health & Wellness*. 12th ed., (pp. 150-152), por G. E. Gordon & E. Golanty, 2016, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2016 por: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company



■ **Figure 7.1**

Percentage of Nonsleep Time Americans Spend in Sedentary Behaviors, by Age Group

Sedentary activities include sitting, lying, standing, or minimally walking.

Source: Data from Mathews, C. E., et al. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *American Journal of Epidemiology*, 167, 875–881.

70 %, o más de los ciudadanos en Estados Unidos Continentales, le dedican el tiempo, durante sus horas despierto, a estar sentado, recostado, de pie o una caminata mínima

NOTA. Reproducido de: *Health & Wellness*. 12th ed., (p. 150), por G. E. Gordon & E. Golanty, 2016, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2016 por: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company



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:

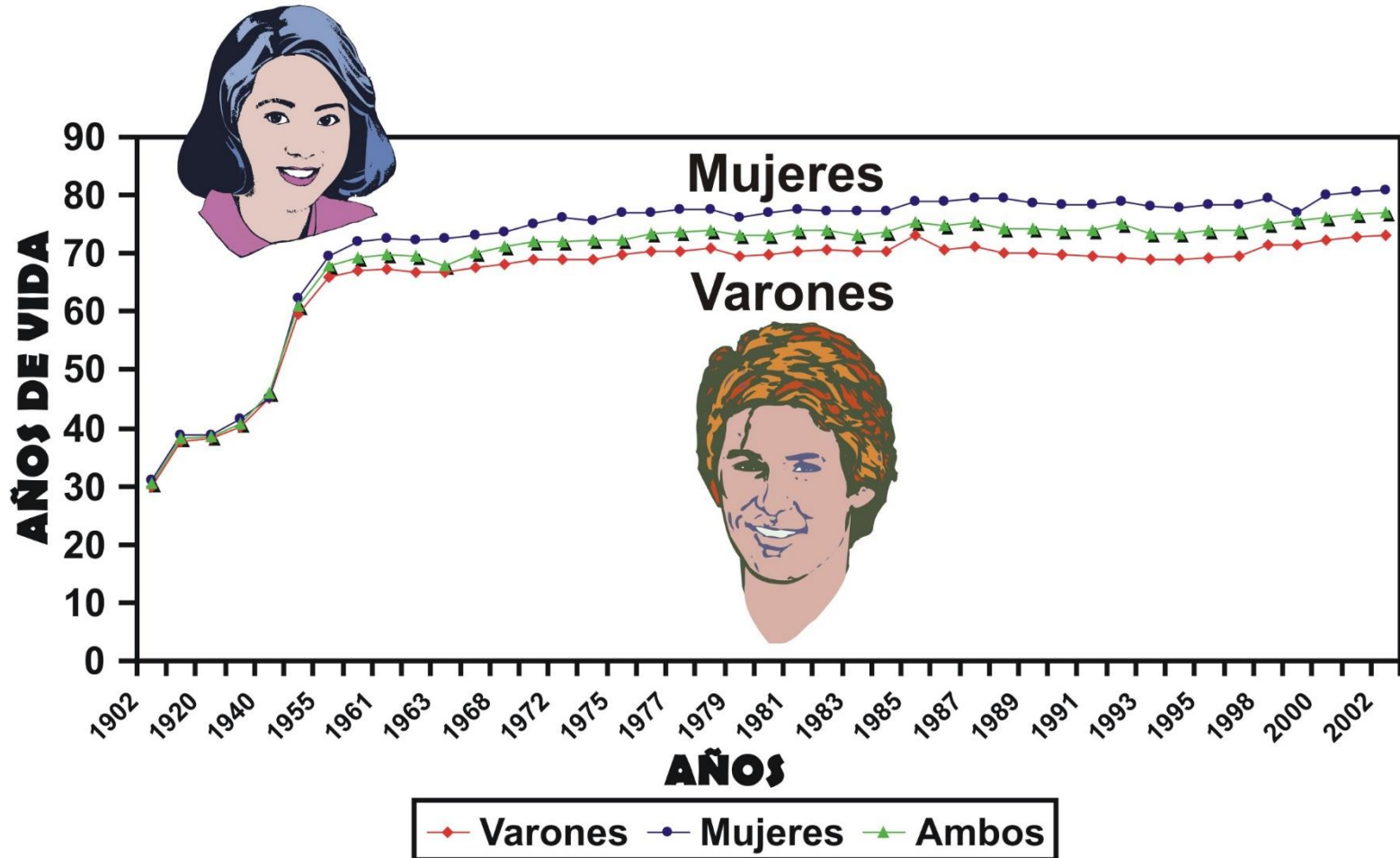
75% del costo total invertido para el cuidado de la salud



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.



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>



TENDENCIAS: *SALUD Y APTITUD FÍSICA*

- ❑ Evolución de la salud pública
- ❑ Movimiento humano:
 - Sedentarismo e inactividad física
 - Comportamiento sentado
 - Guías de actividad física
 - El Ejercicio es Medicina[®]
 - Fisiología del ejercicio clínico
 - Salud y aptitud física corporativa
 - Iniciativa: *Personas Saludables (Healthy People)*



MORTALIDAD: AVALÚO

** Preguntas y Respuesta **

Basado en el tópico de principales causas de muerte calorimetría, escriban dos preguntas con sus respectivas respuestas:

1.

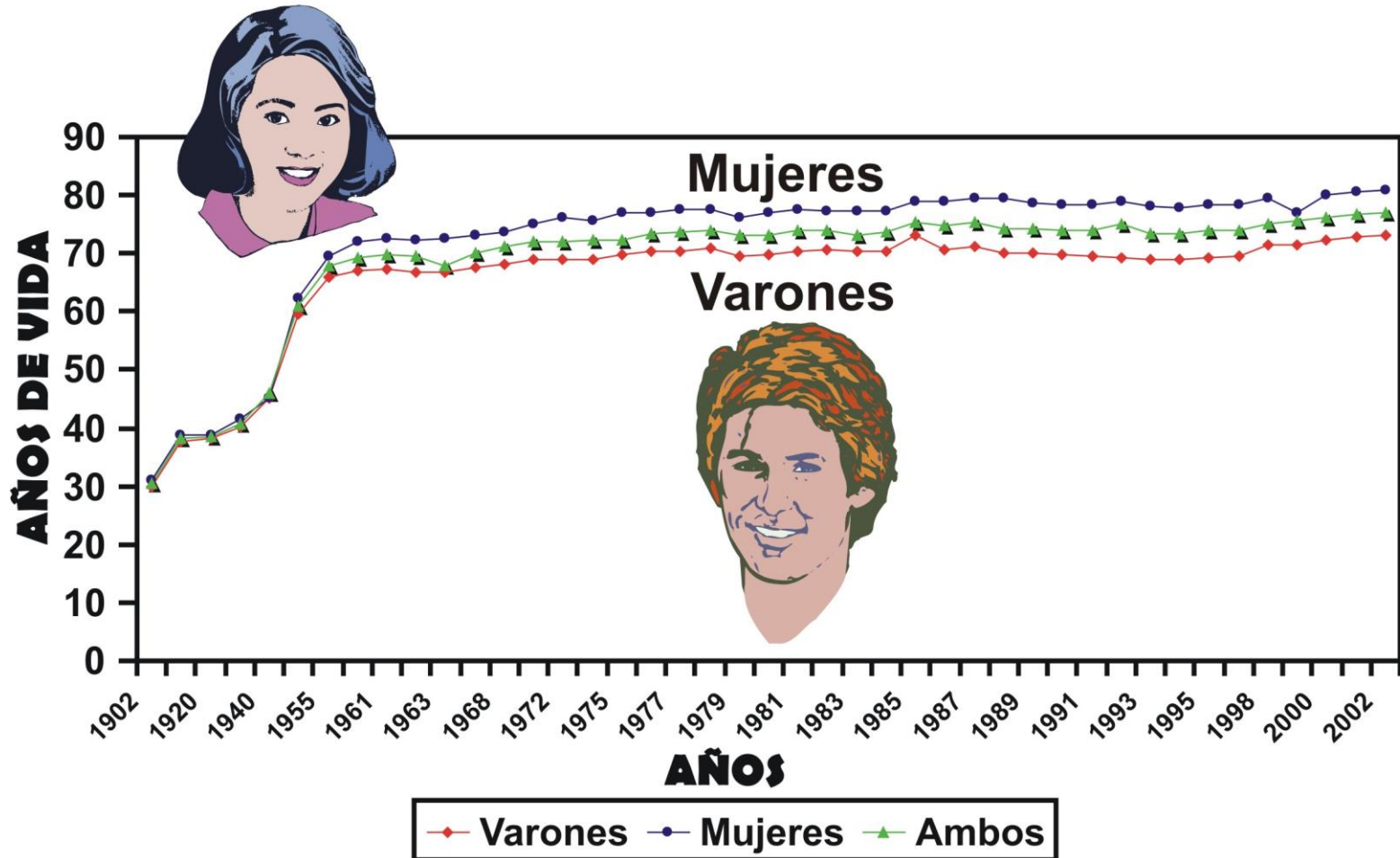
2.



SALUD Y BIENESTAR:
EPIDEMIOLOGÍA
ESTADÍSTICAS VITALES:
ESPERANZA DE VIDA
AL
NACER



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>



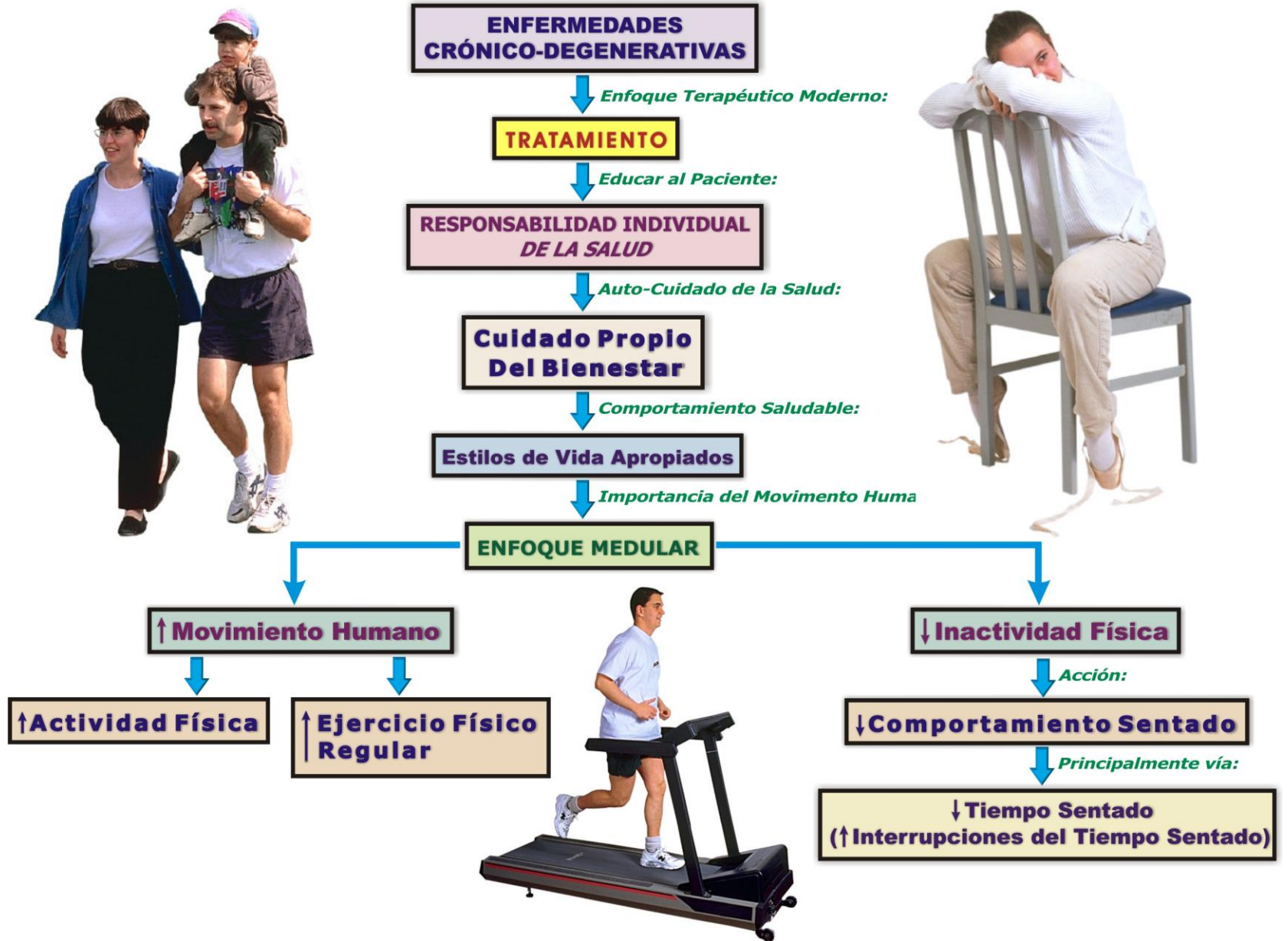
CONSUMO ENERGÉTICO:

AVALÚO – Preguntas:

- 1. Entre los varones y las mujeres, ¿quienes poseen una mayor expectativa de vida?**
- 2. EXPLIQUE: ¿Por qué poseen una mayor esperanza al nacer?**
- 3. ¿Como compara la expectativa de vida al nacer al principios del siglo XX con la de la década actual?**
- 5. EXPLIQUE: ¿Por qué existe tal diferencia?**



SALUD Y BIENESTAR:
ENFERMEDADES
CRÓNICO-DEGENERATIVAS:
ENFOQUE
PREVENTIVO Y
TERAPÉUTICO





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**



ENFOQUE PREVENTIVO: AVALÚO

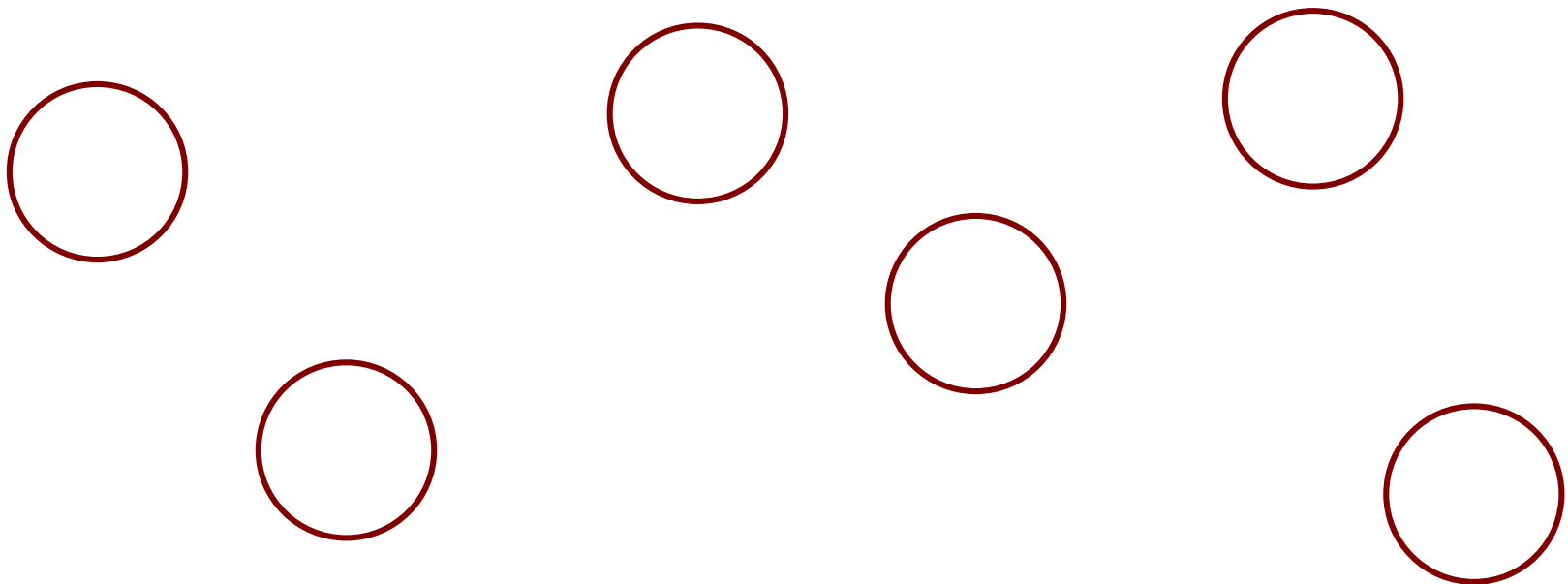
*** *Ensayo Breve (One-Minute Paper)* ***

- 1. ¿Cuál fue el punto más importante presentado bajo el tópico?**

- 2. ¿Qué preguntas sin contestar aún posees?**



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tu tienes esta longitud y cantidad de dendritas.





SALUD Y BIENESTAR: AVALÚO

*** *Reacción Escrita Inmediata (REI)* ***

- 1. Algo nuevo que aprendí hoy es...**
- 2. Ya sabía...**
- 3. Se me hizo difícil entender...**
- 4. Lo más que me gustó fue...**
- 5. Lo menos que me gustó fue...**
- 6. Deseo aprender más sobre...**
- 7. De lo que aprendí, lo podría aplicar en...**
- 8. La próxima clase debe iniciarse repasando...**



SALUD/BIENESTAR - AVALÚO: Diagrama de "KWL" (CDA)

Completa todas las columnas de esta tabla:

DIAGRAMA "KWL" (CDA)		
Conozco "Know"	Deseo aprender "Want to know"	Aprendí "Learned"



GRACIAS

¿PREGUNTAS?





CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**
elopategui@intermetro.edu

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Metropolitano
Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**
www.saludmed.com

