

I Jornadas de Salud y Deporte

IV Jornadas de Enfermería Deportiva de la Comunidad Valenciana

Centro de Congresos de Elche
25 y 26 de Febrero de 2016



ORGANIZA



ENFERDEP

Apartado de correos 3328 - Elche 03203
 Teléfono 678 405 300 - Fax 96 681 52 06
 e-mail: enferdep@enferdep.com
 www.enferdep.com

COLABORAN

PAPEL DE ENFERMERÍA PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Antonio Pomares Bonus
Profesor asociado CEU
Miembro ENFERDEP.

POR TU SALUD:

MUEVETE



Diferencias:

- **Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo, implicado en la realización de las actividades cotidianas. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar, etc.
- **Ejercicio físico:** Incluye los movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para mantener el estado de forma física y gozar de buena salud.
-
- **Deporte:** Se refiere a toda actividad física ejercida como competición, que se rige por unas normas.

- En la actualidad parece claramente demostrado que el **Sedentarismo** supone un **factor de riesgo para el desarrollo de multitud de enfermedades crónicas** (cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares), y por el contrario, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psíquicos, para la salud.

- Numerosos estudios, parecen demostrar la **relación entre la actividad física y la esperanza de vida**, de tal forma que poblaciones activas suelen vivir más que poblaciones sedentarias. Por otra parte, es una realidad que personas que realizan ejercicio físico de forma regular, tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, por lo que podemos decir que **mejora la calidad de vida**.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD.

- AUMENTO DE LA RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA.
- ACTIVACIÓN DE LA CIRCULACIÓN DE RETORNO.
- MEJORA DEL TONO MUSCULAR.
- MINERALIZACIÓN OSEA.
- DISMINUCIÓN DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS.
- MEJOR UTILIZACIÓN DE LA INSULINA.
- REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD.
- AYUDA EN EL ABANDONO DE HÁBITOS NOCIVOS.

PROBLEMAS MÁS FRECUENTES AL PRESCRIBIR EJERCICIO FÍSICO.

- NO TENGO TIEMPO.
- ME DUELEN LAS RODILLAS.
- NO ME GUSTA EL DEPORTE.
- ME ABURRO.
- SOY DEMASIADO MAYOR.
- NO ENCUENTRO EL SITIO ADECUADO CERCA DE CASA.
- ETC.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO SOBRE LA SALUD.

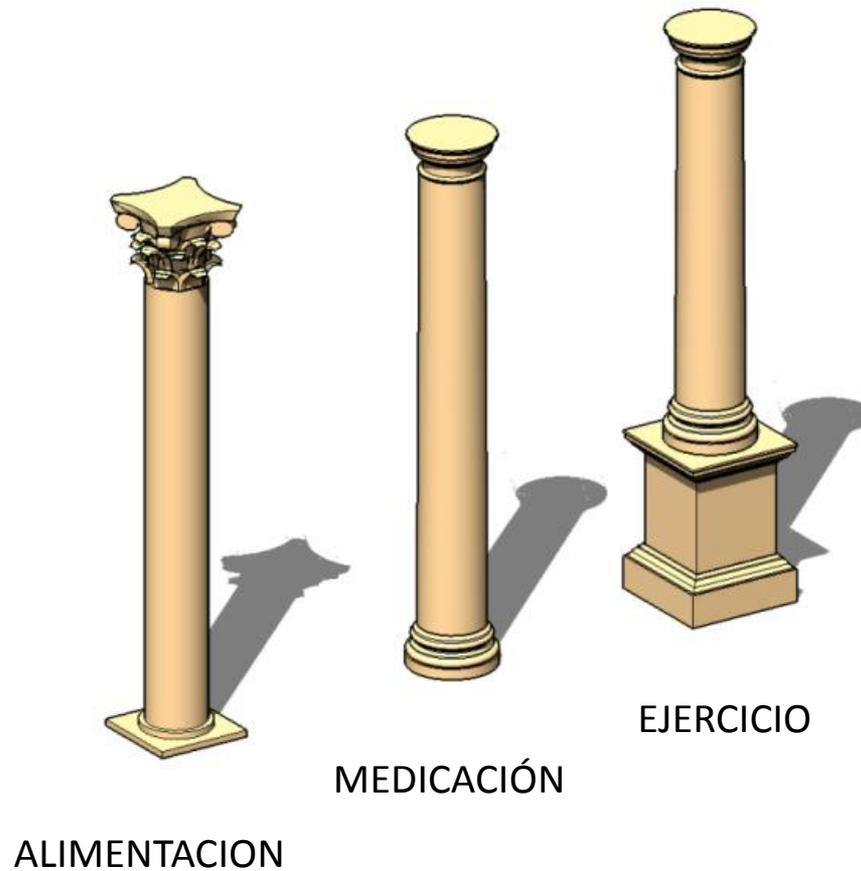
- **ADHERENCIA A LA PRESCRIPCIÓN.**
- **TIPO DE ACTIVIDAD.**
- **INTENSIDAD.**
- **DURACIÓN.**



BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO SOBRE LA SALUD.

- **¿Qué APARATOS O SISTEMAS PUEDO MEJORAR?.**
 - AP. RESPIRATORIO.
 - AP. CARDIOVASCULAR.
 - SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.
 - AP. DIGESTIVO.
 - AP. URINARIO.
 - AP. LOCOMOTOR.
 - METABOLISMO, ETC.

EFFECTIVIDAD DEL CONSEJO.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

MUY IMPORTANTE.

PUEDO RECOMENDAR EJERCICIO A
TODO EL MUNDO????.

CONTRAINDICACIONES.

- CARDIOPATIA CORONARIA.
- ANGINA INESTABLE O DE REPOSO.
- INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA.
- PROBLEMAS OFTALMOLÓGICOS. ETC

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

ERGOMETRÍA



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

TIPO DE EJERCICIO.

INTENSIDAD.

DURACIÓN.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

- **TIPO DE EJERCICIO.**

- ANDAR.
- BICI ESTÁTICA.
- NATACIÓN.
- BAILE.
- OTROS.....

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

INTENSIDAD

- BAJA.
- MODERADA.
- INTENSA.



ENTRE EL 60 Y EL 85% FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA.

RELACION FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA Y EDAD

EDAD	F.C.M	85% F.C.M.	60% F.C.M.
20	200	170	120
25	195	166	117
30	190	162	114
35	185	158	111
40	180	153	108
45	175	149	105
50	170	145	102
55	165	140	99
60	160	136	96

FCM =220 - EDAD.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

- **DURACIÓN.**
- ENTRE 20 Y 60 MINUTOS.
- 287 a 300 KCAL.

ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS FRECUENTES EN AT. PRIMARIA.

- OBESIDAD.
- HIPERTENSION ARTERIAL.
- DIABETES.
- EPOC.
- ARTROSIS.
- CARDIOPATIAS.

FICHA DE CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FISICO.

Ejercicios más adecuado:

La intensidad del ejercicio será:

Cada sesión de ejercicio debe durar:

Puede realizarlo los siguientes días de la semana:

Tenga en cuenta las siguientes precauciones:

A rellenar por el paciente.

Fecha. Tipo de ejercicio. Hora de inicio. Hora final. Observaciones.

QUERER ES PODER. MOTIVACIÓN. VER RESULTADOS.





ASOCIACIÓN DE ENFERMERÍA DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA.



Conclusiones

- Los programas de **ejercicio físico suave y moderado** contribuyen a **mejorar la salud** de las personas mayores que padecen enfermedades crónicas.
- La adaptación de los programas de ejercicio físico a las **peculiaridades patológicas de cada persona** mayor es fundamental y ha de hacerse bajo supervisión médica.
- El **ejercicio físico controlado** puede prevenir la aparición de estas enfermedades.

MUCHAS GRACIAS Y HASTA SIEMPRE

<http://www.san.gva.es/>

<http://www.cuidatecv.es/>

**CONSEJOS SOBRE PESO, OBESIDAD
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO.
MAYORES Y ACTIVIDAD FÍSICA.**