

**Ariketa fisikoaren eta osasunaren inguruko udal
esperientziak.**
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud.

Hizlariak/Ponentes:

- **Aitor Urrutia Serrano**
- **Luis Solar Cubillas**
- **Miren Morillas Bueno**
- **Enrique de la Peña Varona**
- **M^a Asún Miranda Ozcoz**
- **Carlo Escribano Lasa**
- **Iñaki Beitia Etxaburu**
- **José M^a Gondra Arrizabalaga**





Hábitos de Vida Saludable

*Perspectiva desde
Atención Primaria*



Mis propias preguntas

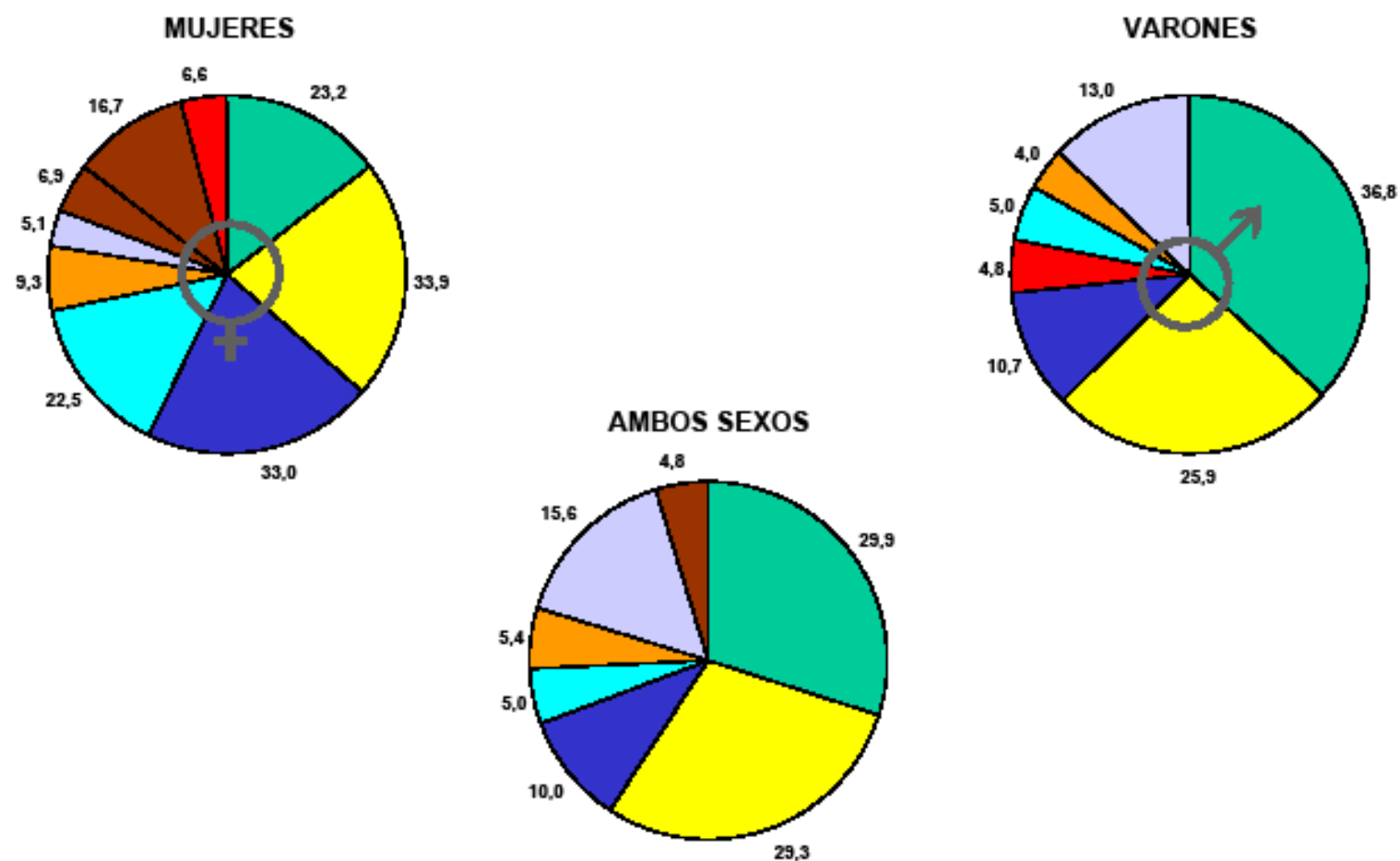
- ¿Son los HVS realmente tan importantes?
- ¿Qué impacto tienen en la salud?
- ¿Qué evidencia existe?
- ¿Hay alguna herramienta útil?



Base de partida

“La modificación de estilos de vida conlleva grandes beneficios para la salud. El sedentarismo, la dieta, el uso de tabaco y el abuso del alcohol son las principales causas de mortalidad en los países industrializados”

Figura 3. Mortalidad proporcional por grandes grupos de enfermedades, según sexo. CAPV 2008



■ Tumores	■ Enf. Sistema Circulatorio	■ Enf. Sistema Respiratorio	■ Causas externas
■ Enf. Sistema Digestivo	■ Enf. Sistema Nervioso	■ Otras causas	■ Trastornos mentales

Los determinantes de la salud

DETERMINANTE DE LA SALUD	MORTALIDAD SEGÚN MODELO EPIDEMIOLÓGICO	GASTOS PARA EL SECTOR SALUD (%)
Sistema de asistencia sanitaria	11 %	90,6 %
Estilo de vida	43 %	1,2 %
Medio ambiente	19 %	1,5 %
Biología humana	27 %	6,9 %

¿Cuál es nuestra esperanza de vida?

- **Mujeres: 86,1 años.**
- **Hombres: 79,3 años.**

Datos de 2011



Base de partida (2)

La OMS estima que:

- 80 % de enfermedades cardiovasculares
- 90% de diabetes tipo 2
- 30% de todos los cánceres

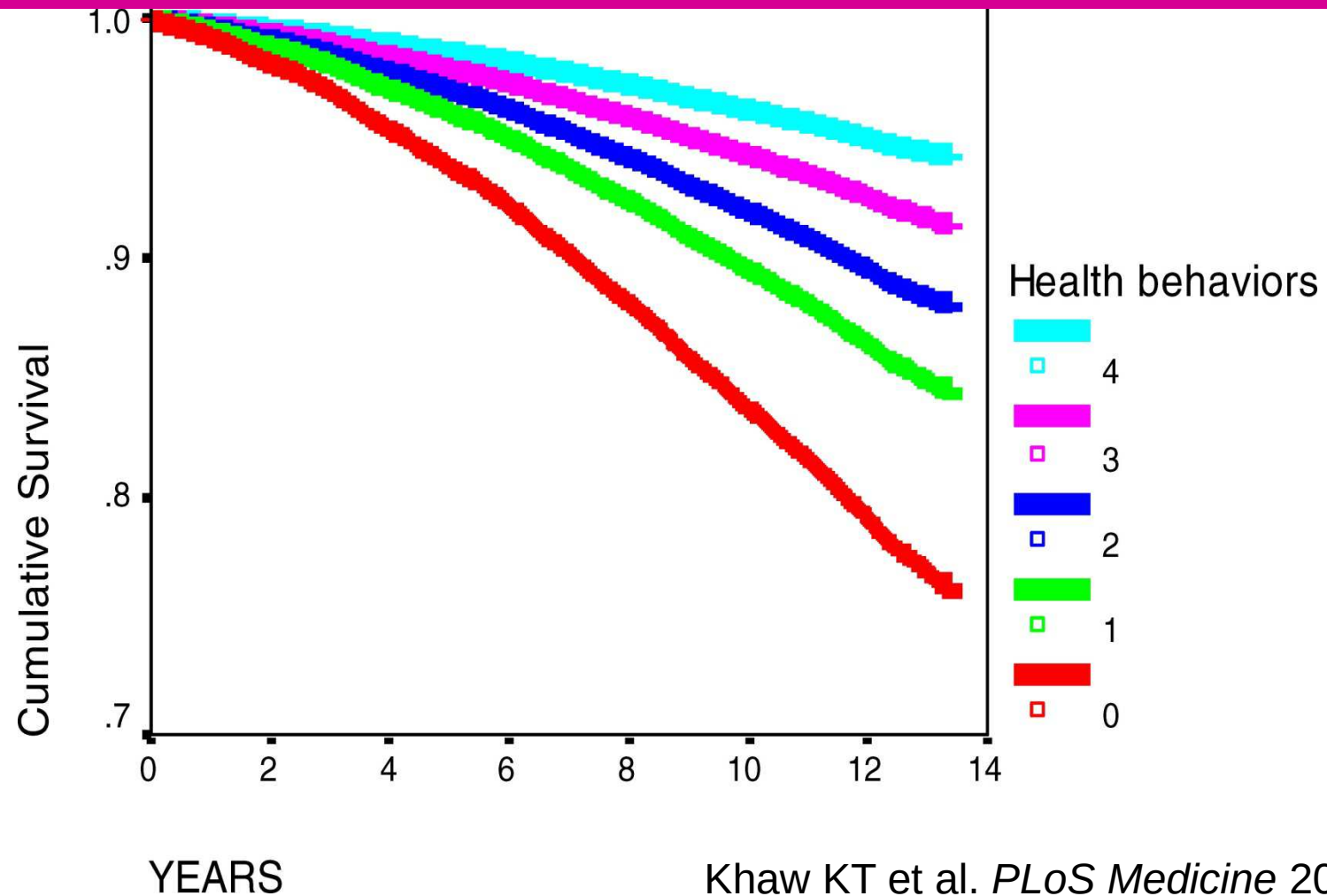
Pueden ser evitados mediante HVS

Supervivencia según el nº de hábitos saludables

(no fumar, actividad física, dieta y alcohol moderado)

N riesgo = 20.244 (45–79 y) sin enfermedad cardiovascular o cáncer,
ajustado por edad, sexo, IMC y clase social,

EPIC-Norfolk 1993–2006



Khaw KT et al. *PLoS Medicine* 2008



Base de partida (3)

El Departamento de Sanidad del GV atribuye a la adopción de HVS una reducción potencial de la mortalidad global de un 43%



SITUACIÓN ACTUAL

- 65% de la PV es sedentaria
- 46% con exceso de peso
- 26% fuma
- 10% bebe en exceso



¿Qué evidencia científica tiene la Actividad Física?

Evidencia científica para AF en **niños y adolescentes**. Ev. Moderada

- Menos síntomas de depresión

Evidencia científica para AF en **niños y adolescentes**. Ev. Fuerte

- Mejor condición cardiorrespiratoria
- Mejor condición muscular
- Mejor salud ósea
- Mejores marcadores de salud cardiovascular
- Mejor composición corporal

Evidencia científica para AF en **Adultos y Mayores**. Ev. Moderada

Moderada

- Mejor salud funcional
- Menor obesidad abdominal

Moderada-Fuerte

- Menor riesgo de fractura de cadera
- Menor riesgo de cáncer de pulmón
- Menor riesgo de cáncer de endometrio
- Mantenimiento del peso después de adelgazar
- Mejor densidad ósea
- Mejor calidad de sueño

Evidencia científica para AF en **Adultos y Mayores**. Ev. Fuerte (1)

- Menor riesgo de cáncer de colon
- Menor riesgo de cáncer de mama
- Prevención del aumento de peso
- Mejor condición cardiorrespiratoria
- Mejor condición muscular
- Prevención de caídas
- Mejor función cognitiva en ancianos

Evidencia científica para AF en **Adultos y Mayores**. Ev. Fuerte (2)

- Menor riesgo de muerte temprana
- Menor riesgo de enfermedad coronaria
- Menor riesgo de ictus
- Menor riesgo de hipertensión arterial
- Menor riesgo de dislipemias adversas
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Menor riesgo de síndrome metabólico



NUESTRA PROPUESTA

“PVS”



“Prescribe Vida Saludable”

- Detección de HVS
- Consejo orientado
- Prescripción
- Seguimiento

Averiguación en la cobertura e impacto poblacional

Unidad de Investigación de Atención Primaria de Bizkaia



Tarjeta Individual Sanitaria de Osakidetza
(indicar los ceros por delante)

Fecha (DD/MM/AAAA)

¿Haces ejercicio físico habitualmente?

Ejercicio ligero, como cuando paseas viendo escaparates o charlando

¿Cuántos días a la semana?

0 1 2 3 4 5 6 7
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

¿Cuántos minutos al día?

0-9 10-19 20-29 30-39 40 o más
☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Paseo ligero



Estramientos ligeros



Labores domésticas ligeras

Ejercicio moderado, que acelera tu corazón y te hace respirar con mayor intensidad de lo normal

¿Cuántos días a la semana?

0 1 2 3 4 5 6 7
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

¿Cuántos minutos al día?

0-9 10-19 20-29 30-39 40 o más
☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Caminar a paso rápido



Aeróbic suave - Baile



Entrenamiento de fuerza



Natación

Ejercicio intenso, que te hace sudar, jadear y quedarte sin aliento

¿Cuántos días a la semana?

0 1 2 3 4 5 6 7
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

¿Cuántos minutos al día?

0-9 10-19 20-29 30-39 40 o más
☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Aeróbic Intenso



Correr o hacer jogging



Deportes Intensos

Dieta

Habitualmente, ¿cuántas raciones de verdura comes al día?

Ejemplo: Un plato normal de ensalada, brócoli, coliflor, vainas, zanahorias, acelgas, berenjenas, calabacín, espárragos frescos, setas, espinacas, pepino, tomate, etc.



No todos los días	1 ración al día	2 raciones al día	3 raciones al día	4 raciones al día	5 o más raciones al día
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Habitualmente, ¿cuántas piezas de fruta comes al día?

Ejemplo: una fruta de tamaño medio como la naranja, manzana, etc.; o un plato o ración de frutas pequeñas como las fresas, uvas, macedonia, etc.; o una rodaja de una fruta grande como la sandía o el melón.



No todos los días	1 pieza al día	2 piezas al día	3 piezas al día	4 piezas al día	5 o más piezas al día
☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Fumas?



- ☐ No fumador: Nunca he fumado
- ☐ Ex-fumador: Llevo 1 año o más sin fumar
- ☐ Fumador: Fumo al menos un cigarrillo al día
- ☐ Fumador ocasional: No fumo todos los días
- ☐ Fumador en deshabituación: Estoy intentando dejar de fumar

Por favor, contesta:

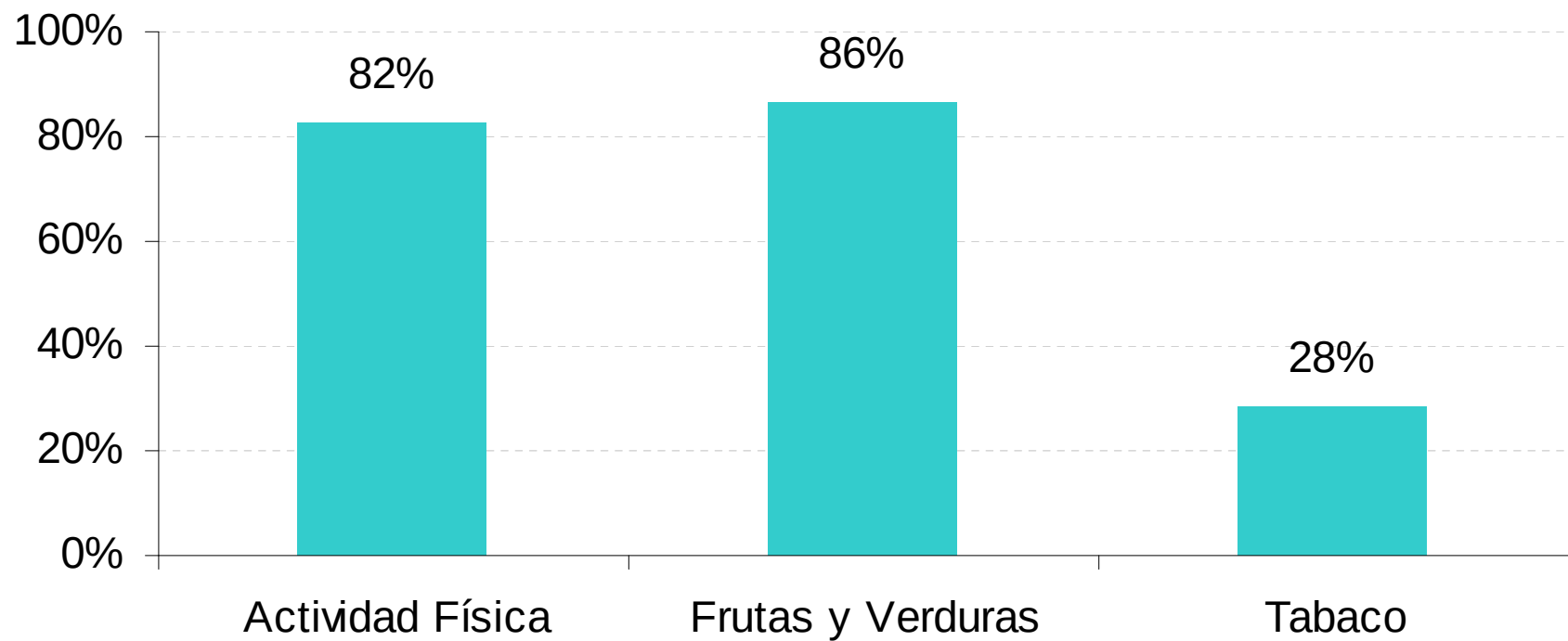
¿Cuánto pesas? en kilogramos

¿Cuánto mides? en centímetros

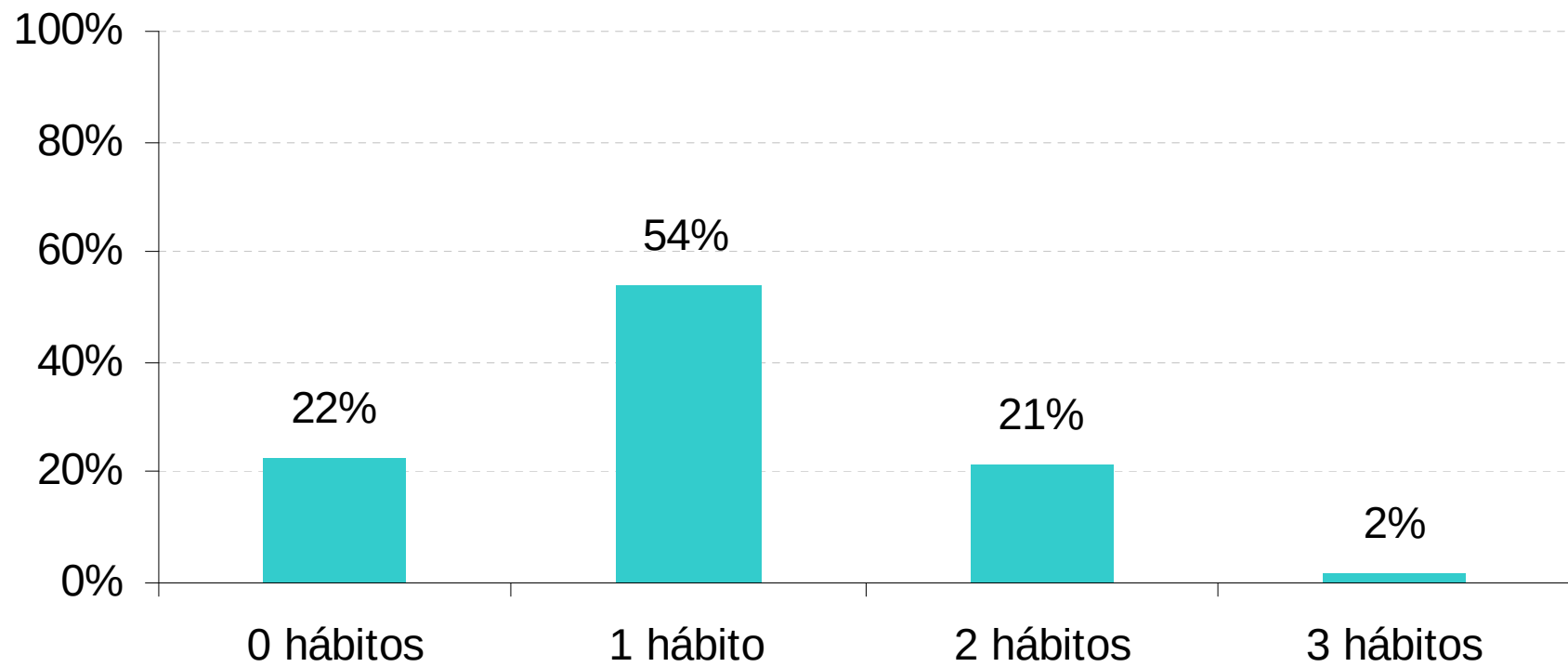
¿Estás dispuesto a modificar alguno de tus hábitos ya, en este momento?

☐ Actividad física ☐ Dieta ☐ Tabaco

% encuestados que no cumplen recomendaciones

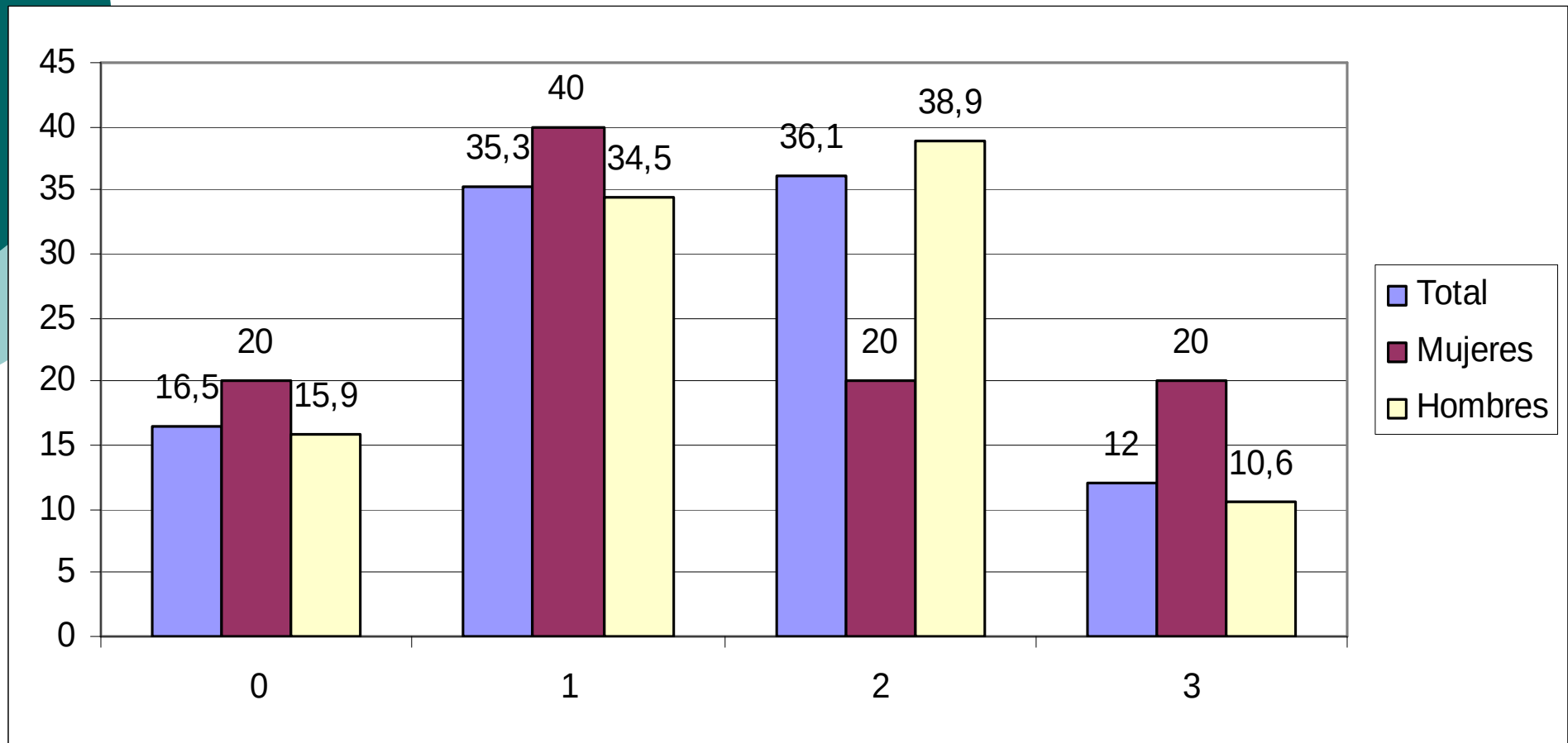


Nº hábitos cumplidos



EVALUACIÓN ALUMNOS CENTRO EDUCATIVO. 2013-14

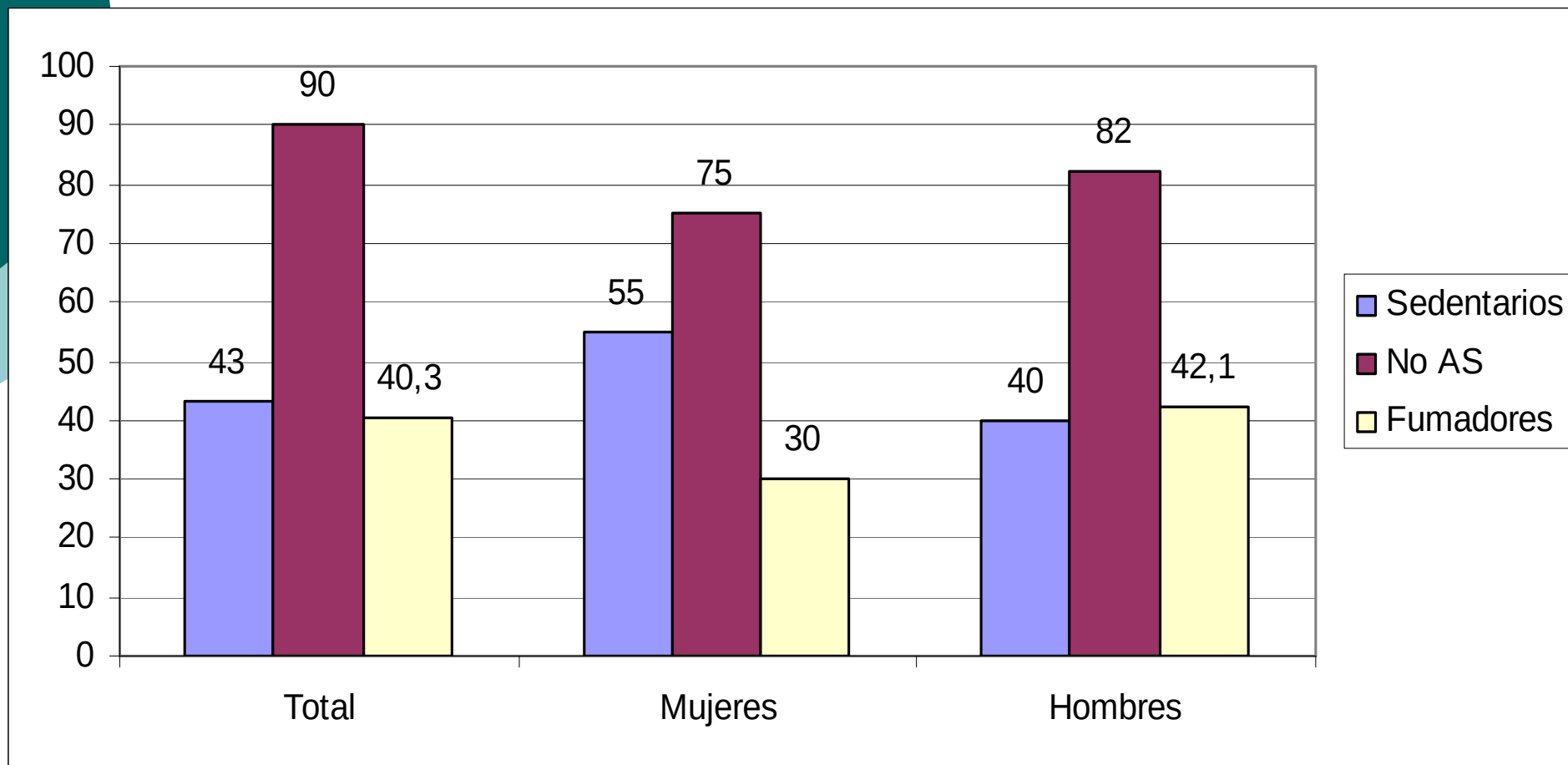
% De cumplimentación de número de hábitos. Total y por sexo
N= 142. 122 hombres; 20 mujeres



EVALUACIÓN ALUMNOS CENTRO EDUCATIVO. 2013-14

% De incumplimiento por hábito. Total y por sexo

N= 142. 122 hombres; 20 mujeres





EL CONSEJO

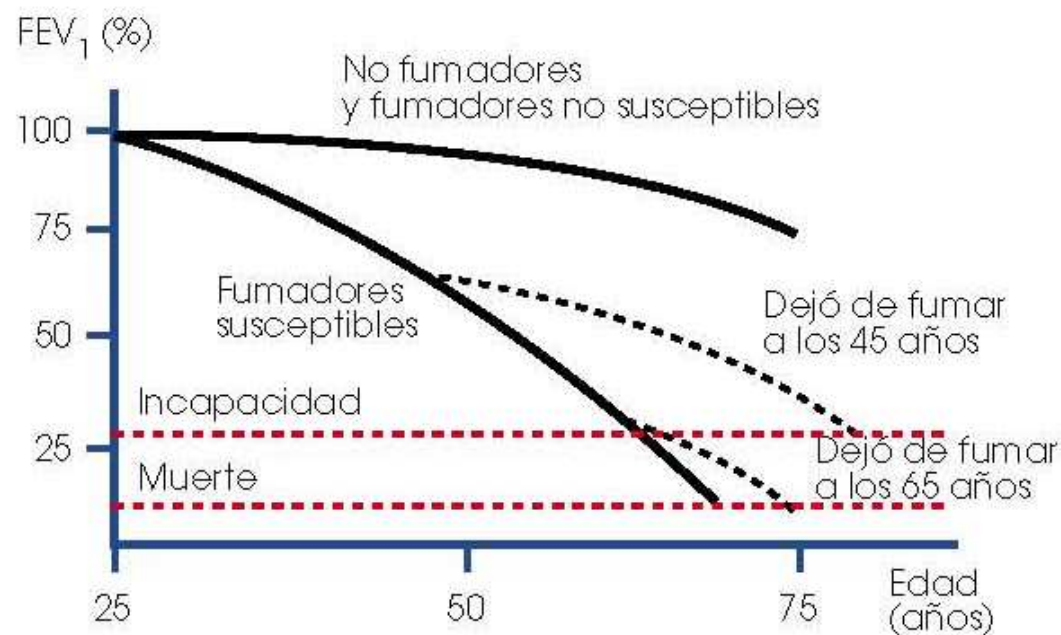


Fig. 1. Diagrama de Fletcher y Peto, que muestra la disminución del FEV₁ al cabo de los años, en fumadores y no fumadores.

VALORACION DE LA CANTIDAD DE CONSUMO DE ALCOHOL

GAAP. 2ª Edición.

Se mide en UNIDADES DE ALCOHOL. POR SEMANA.

EQUIVALENCIAS EN UNIDADES DE ALCOHOL		
BEBIDA	CANTIDAD	UNIDADES POR TOMA
Cerveza	Quinto	1
	Mediana	1,5
Vino de mesa	Vaso 100 ml	1
	Vaso 200 ml	2
Vermut	Vaso pequeño	1
Licores y combinados	Copa o vaso de combinado	2,2
Licor de frutas	Chupito	0,6
Cava	Copa	1
Carajillo	1	0,8
Vinos dulces	Vaso pequeño	1,4

Se considera:

1. Bebedor de riesgo si consume:
 - Más de 5 unidades en un día al menos una vez al mes.
 - Más de 17 unidades a la semana si es mujer.
 - Más de 28 unidades a la semana si es hombre.
2. Límite seguro (salvo para ex bebedores o quien no puede controlarse con el alcohol, para los que sólo puede recomendarse la abstinencia total):
 - 17 Unidades a la semana en el hombre.
 - 11 Unidades a la semana en la mujer.

7. Toma frutas y verduras, "cinco al día"



En nuestra dieta diaria se deben tomar frutas y verduras al menos en cinco raciones. Una ración es la cantidad de alimento que se consume de una vez. De las cinco raciones de estos productos, dos pueden ser de verduras y tres de frutas.

Cada ración de fruta puede ser de unos 120 gramos o una pieza mediana: un plátano, una manzana, una pera, una naranja o similar, una rodaja de piña, dos de melón o dos de sandía. Un vaso de zumo de fruta fresca de unos 150 mililitros equivaldría también a una ración. Los zumos de frutas industriales suelen llevar azúcares añadidos que incrementan su aporte calórico; por ello, hay que controlar su consumo, sobre todo en niños.

Las dos raciones de verdura se pueden alcanzar fácilmente. Se toma una cantidad de unos 150 gramos por ración en crudo en forma de

ensalada (un plato o un cuenco) - tomate, lechuga, pimiento, pepino, cebolla, rábano, escarola, zanahoria, etc.- y otra ración de verdura rehogada o cocida, en forma de plato central de la comida o como guarnición de carnes, pescados o huevos (calabacines, judías verdes, coles de Bruselas, repollo, coliflor, espinacas, guisantes, espárragos, zanahorias, puerros, grelos, berenjenas, etc.). Las patatas no se consideran verduras a efectos nutricionales.

Las frutas y verduras son muy ricas en antioxidantes, en vitaminas A y C, ácido fólico y minerales como el magnesio, potasio, hierro, calcio, selenio, zinc. También tienen fibra, nos ayudan a mantenernos bien hidratados y su contenido en calorías es bajo. Contribuyen a la salud reduciendo el riesgo de diversas enfermedades como el estreñimiento, obesidad, hipertensión arterial, exceso de colesterol e incluso de algunos tipos de cáncer.

Incluye muchas verduras en tu alimentación y de postre, no lo dudes: la fruta es insustituible

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO

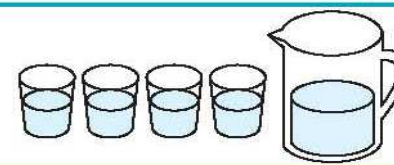


Vino/cerveza
(Consumo opcional
y moderado
en adultos)



Actividad física diaria

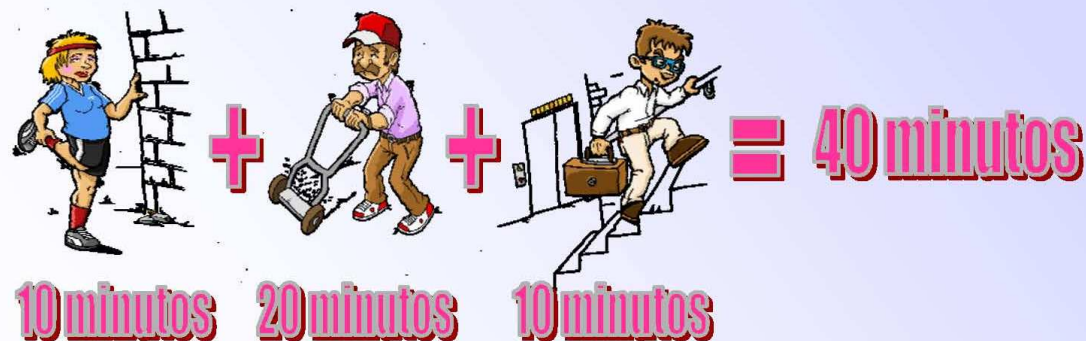
Agua



Los médicos y científicos recomiendan realizar *al menos 30 minutos de actividad moderada, todos o la mayoría de los días.* Existen varias maneras para adoptar un adecuado estilo de vida activo:

El tiempo necesario depende de la intensidad del esfuerzo

	Ejercicio Moderado (30 – 60 minutos)	Ejercicio Vigoroso (20 – 30 minutos)
Actividad	Caminar a paso rápido Natación Bicicleta Bailar	Footing Aerobic Fútbol, Baloncesto, Tenis, ...
Frecuencia	5 a 7 veces/semana	3 o más veces/semana



Además, puedes incorporar ejercicios de fuerza que buscan fortalecer los músculos y los huesos (2 – 4 días a la semana: pesas, abdominales, flexiones) y ejercicios de flexibilidad y estiramientos (4 – 7 días a la semana)



LA PROPUESTA

PRESCRIPCIÓN

Prescripción AS y AF

PLAN DE HABITOS SALUDABLES. Nombre y apellidos: _____ Curso: _____

SEMANA	Componente de la dieta	Medidas caseras	Recomendación cantidad	L	M	X	J	V	S	D
Del 7 de mayo Al 13	Verduras y hortalizas	150-200 gr. Un plato de ensalada, o de verdura cocida, un tomate grande, 2 zanahorias	2 raciones al día							
	Fruta fresca y zumos naturales	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas o fresas, 2 rodajas de melón. 150 cc de zumo natural	3 raciones al día							
	Actividad Física (AF)	AF moderada: caminar a paso ligero, bicicleta, natación, AF vigorosa: deporte	150 minutos a la semana*							
Del 14 de mayo Al 20	Verduras y hortalizas	150-200 gr. Un plato de ensalada, o de verdura cocida, un tomate grande, 2 zanahorias	2 raciones al día							
	Fruta fresca y zumos naturales	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas o fresas, 2 rodajas de melón. 150 cc de zumo natural	3 raciones al día							
	Actividad Física (AF)	AF moderada: caminar a paso ligero, bicicleta, natación, AF vigorosa: deporte	150 minutos a la semana*							

Anote cada día el número de piezas de fruta y de raciones de ensalada o verdura que ha consumido.

Anotar la actividad física diaria. En el caso de actividad física vigorosa (fútbol, tenis...) multiplicar los minutos por 2,5. La práctica de actividad física debe realizarse al menos 3 veces por semana.



¿Qué aporta PVS?

- Enfoque hacia “lo importante”
- Con una herramienta útil en HC
- Una metódica sencilla
- Bien aceptada
- Integra INTERVENCIÓN SOCIAL



EL CONSEJO COMUNITARIO

- Integración de Agentes Sociales
- Mapa de Recursos
- Labores integradas
- Salud Pública como impulsor
- El Ayuntamiento como motor



¿Porqué puede fracasar PVS?

- Inercia profesional
- Lo urgente vs. Lo importante
- Escasa incentivación
- Compromiso institucional tenue
- Movimiento social complejo



¿Qué necesitamos?

- Compromiso institucional firme y visible.
- Sistema de implementación
- Dotación para su aplicación.
- Incentivación imaginativa.
- Potenciar la vía comunitaria.
- Potenciar la aplicación en centros educativos.
- Potenciar la aplicación en salud laboral.



Encuentros “afortunados”

- Una gran área de mejora
- Una excelente herramienta terapéutica
- Concepto HVS como “enfermedad Crónica”
- El Consejo Comunitario
- Actividades educativas y laborales
- Una oportunidad para la sostenibilidad del sistema

