

Sala de Espera N° 8

Órgano de difusión de la
Sociedad de Cardiología de
Córdoba para la comunidad

 **SOCIEDAD
DE CARDIOLOGÍA
DE CÓRDOBA**
FEDERACIÓN ARGENTINA DE CARDIOLOGÍA



Alimentación, Actividad Física y Covid-19

Lic. Matías Asef
Pág. 4

Las semillas aliadas del corazón

Lic. Carolina Crespo
Pág. 8

Actividad física y deporte

en el marco de la pandemia
(COVID19)

Dr. Fabio Menitte
Pág. 12



UNA FAMILIA de empresas

Somos un grupo de empresas de capital nacional con sólidos valores humanos y en constante evolución. Todos nuestros productos cumplen con las más exigentes normas de calidad, desde las tradicionales mermeladas, dulces, frutas al natural, legumbres, variedad en panificados, la más completa línea de encurtidos, salsas, condimentos y especias seleccionadas.

Somos conscientes de la importancia de nuestro trabajo, por eso reafirmamos día a día la promesa de construir un futuro con alimentación saludable para toda la familia.

www.dulcoralimentos.com.ar



COMISIÓN DIRECTIVA 2020

Presidente

Dr. Julio Bono

Vice presidente

Dr. Walter Quiroga Castro

Secretaria

Dra. Jimena Martínez

Pro-secretario

Dr. Maximiliano Nievas

Tesorera

Dra. María Isa

Pro-tesorera

Dra. Alicia Juri

Vocales Titulares

Dra. Vanesa Quino

Dra. Ivana Arancibia

Dr. Lisandro Fraire

Vocales Suplentes

Dr. Santiago Trejo

Dra. Valeria Garín

Dr. Pablo Guzmán

Tribunal de Cuentas

Titular

Dr. Darío Martínez

Dr. Maximiliano Giraudo

Dr. José Luis Velarde

Mariscal

Tribunal de Cuentas

Suplente

Dr. Benjamín Rojas

Dr. Julio Bono

Presidente de la Sociedad de Cardiología de Córdoba



Estimados pacientes y población en general:

Desde hace ya algunos años nuestra Sociedad de Cardiología de Córdoba comenzó con la publicación del **Boletín Sala de Espera** con el principal fin de poder acercarnos más a nuestra comunidad para contribuir a vivir en una vida más saludable y mantenernos en contacto.

Vivir correctamente no es sólo tratar de controlar a los que denominamos factores de riesgo cardiovasculares, como la hipertensión arterial, colesterol elevado, no hacer ejercicio, la obesidad o fumar, sino que también es importante, por ejemplo, conocer cuáles son los alimentos que pueden beneficiarnos, tanto por sus componentes y cualidades, como así también conocer aquellos que debemos evitar o reemplazar en nuestra alimentación diaria. Pero vivir saludablemente no es sólo comer bien, sino también NO hacer lo que nos hace daño y no menos importante, hacer ejercicio en forma correcta.

En estos últimos tiempos alimentarse correctamente, hacer actividad física e intentar llevar una vida más saludable ha cobrado mucha más importancia y conciencia en nuestra sociedad. Por la situación que nos toca vivir a raíz de la pandemia, también hemos sumado un enemigo muy nocivo, que es el stress. Y el stress lamentablemente no se puede dejar de considerar ya que el solo hecho de no poder trabajar va acompañado obviamente de empeoramiento de la situación económica. Estar encerrados y aislados con nuestros familiares produce además que todos estos factores se profundicen y que la situación de stress nos afecte desde varios puntos de vista.

Por lo tanto, es nuestra intención con este boletín aportarles información que pueda contribuir a contrarrestar los riesgos de la mala alimentación, de la ausencia del deporte y de la situación de stress que estamos padeciendo. Y es por eso que agradecemos a los nutricionistas Carolina Crespo y Matías Asef que nos aportaron valiosísima información en relación a la alimentación saludable en estos tiempos y al Dr. Fabio Menitte, activo cardiólogo de nuestra sociedad, por hablarnos de la importancia de la actividad física y sus beneficios en el contexto de la situación mundial que estamos viviendo.

No quiero terminar sin antes agradecer a las empresas Julieta y Dulcor que sin su colaboración no podríamos llevar a cabo la edición del boletín, remarcando que estas empresas cuentan entre sus productos, con varios alimentos con diversas propiedades y beneficios para nuestra salud.

Esperamos les sea de utilidad y que podamos seguir trabajando para cada día llevar una vida más saludable.

Dr. Julio Bono

Presidente de la Sociedad de Cardiología de Córdoba

EDITORES



Dra. Jimena Martínez

Secretaria Sociedad de Cardiología de Córdoba.
Cardióloga del Instituto Médico DAMIC.
Hospital Córdoba.



Dra. Vanesa Quino

Vocal Titular Sociedad de Cardiología de Córdoba.
Cardióloga IMC.

Matías Nahuel Asef

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia (MP: 6509) Lic. en Nutrición (MP: 3850)
Cofundador: "El Lunes Empiezo". Miembro del equipo Fundación ConCiencia.
Redes sociales profesionales y atención nutricional on-line:
Facebook: El Lunes Empiezo / Instagram: @ellunesempiezo.acuidarme



Alimentación, Actividad Física y Covid-19

En los tiempos que corren parece existir un renovado interés social a cerca del cuidado de la salud, fundamentalmente en todo lo relativo a prevenir el contagio masivo por COVID-19 y la consecuencia potencial del quiebre en nuestro sistema de salud. Sin embargo, desde hace poco más de una década contamos con datos pertenecientes a las ENCUESTAS NACIONALES DE FACTORES DE RIESGO que desde su primera edición en 2005 y las sucesivas en 2009, 2013 y 2018 nos vienen advirtiendo que los argentinos mayores de 18 años no venimos haciendo las cosas bien en relación a diferentes aspectos de nuestro estilo de vida y puntualmente en materia de alimentación y niveles de actividad física. El lector tal vez se cuestione.

¿Cuál es la relación entre este planteo y el título del texto que se encuentra leyendo?... Pues sucede que

tanto nuestra salud en general como el adecuado funcionamiento de nuestro sistema inmune (sistema de defensa del organismo) en particular, dependen de múltiples factores y dentro de éstos los dos aspectos señalados (alimentación y niveles de actividad física) son de radical importancia en ambos sexos y durante cualquier etapa de la vida o estado fisiológico (niñez, adolescencia, adultez, vejez, embarazo, lactancia, menopausia, etc.).

En este sentido nos parece importante destacar que nuestro estilo de vida general, como sociedad, previo a la pandemia de COVID-19 seguramente nos posicionó en condiciones que distan bastante de ser las óptimas para atravesar dicha situación.

De todas maneras "lo pasado, pisado" y la buena noticia es que incluso den-

tro de este contexto podemos aprovechar el mayor tiempo disponible "en casa" para enfocarnos en mejorar nuestros hábitos y de esta manera cuidar nuestra salud no solo del COVID-19 sino también de muchas otras patologías tales como obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras, que constituyen los verdaderos flagelos de la salud en todas partes del mundo y Argentina no es la excepción.

Con relación al cuidado de nuestra alimentación un concepto fundamental a tener en cuenta es: **"No existen alimentos que de manera aislada tengan un gran impacto sobre nuestro estado de salud"**, por este motivo es preferible enfocar la atención en mejorar nuestro PATRÓN ALIMENTARIO GLOBAL sin caer en enfoques reduccionistas de alimentos "permitidos" y "prohibidos".

El patrón alimentario de una persona está definido por tres variables:

- 1. CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONSUME.**
- 2. CANTIDAD (PORCIÓN) DE CADA UNO DE ESTOS ALIMENTOS.**
- 3. FRECUENCIA CON LA CUÁL SE CONSUMEN ESTOS ALIMENTOS DENTRO DE UN LAPSO DETERMINADO (Por ej.: Una semana, o un mes).**

Las tres variables son importantes a considerar y en cierto modo interdependientes siendo LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS CON MAYOR FRECUENCIA UNA INFLUENCIA IMPORTANTE A LA HORA DE DETERMINAR CUÁNTO COMEMOS, es decir, comer frecuentemente alimentos de baja calidad nutricional nos promueve comer demás y a largo plazo puede facilitar un incremento no deseado en el peso corporal. En este sentido se vuelve muy relevante distinguir con claridad alimentos **MÁS CONVENIENTES** en los cuales intentar basar nuestro patrón alimentario y **AQUELLOS MENOS CONVENIENTES** que **sin estar “prohibidos”** es importante

que su consumo sea eventual, consciente, con disfrute y sin culpa.

ALIMENTOS CONVENIENTES:

Son aquellos que independientemente de la cantidad de calorías que puedan llegar a contener, SON MUY RICOS EN NUTRIENTES. Por ejemplo: Frutas y verduras, frutos secos (maní, almendras, nueces, castañas, etc.), legumbres, pescado graso (atún, caballa, salmón), semillas (chía, amaranto, amapola, sésamo, etc.), aceites (preferentemente oliva virgen extra), cereales integrales, yogurt y leches fermentadas (sin azúcar agregada), leche (entera o descremada), huevo (entero), carnes magras.

Igualmente importante es que podamos preferir habitualmente para hidratararnos “agua” segura y potable.

ALIMENTOS MENOS CONVENIENTES:

Estos alimentos en general no nos aportan calidad de nutrientes, pero su consumo en muchas ocasiones es fuente de placer. Por tanto, es importante que su consumo sea “eventual, consciente, con disfrute y sin culpa” como se expresó líneas arriba. Algunos ejemplos podrían ser: golosinas, gaseosas y toda bebida “dulce” (incluso aquellas light o Zero), productos de panificación (criollos, facturas, galletas, etc.), cereales para desayuno azucarados, y un largo etc.

A los fines de poder facilitar al lector discriminar entre estos dos grupos de alimentos le facilitamos un esquema que esperamos le resulte útil.



La modulación de la actividad de las diferentes células inmunes (células de defensa) durante la infección por SARS-CoV2 (virus que provoca la infección COVID-19) por la administración de un patrón de alimentación saludable podría reducir la

gravedad de la infección incrementando la velocidad de recuperación y de manera más importante, la esperanza de vida de los pacientes de mayor riesgo. Incluso con la mejora de nuestro patrón alimentario global podre-

mos gozar de grandes beneficios en nuestra salud que van mucho más allá de influenciar positivamente el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune.
 ▲ Mantener un peso corporal saludable.

▲ Prevención de patologías crónicas tales como: Enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad, etc.

▲ Regularizar nuestro ritmo de evacuación intestinal.

▲ Mejorar la calidad de nuestra piel.

▲ Percibir un mayor grado de bienestar general.

Finalmente, nuestro nivel de actividad física constituye otro elemento

clave a prestar atención para poder mantenernos sanos e independientes a lo largo de toda nuestra vida.

Dentro del contexto que estamos viviendo, se vuelve muy relevante poder mantener e incluso mejorar nuestra masa muscular con ejercicios de fuerza y elementos simples que todos tenemos en casa como, por ejemplo: una silla, una toalla de mano y alguna botella que podamos rellenar con agua para que

cumpla la función de una pequeña mancuerna.

Nuestros músculos pierden su capacidad para generar fuerza de un modo muy acelerado mientras envejecemos sobre todo si lo hacemos de manera sedentaria y sin realizar los niveles adecuados de actividad física. Por este motivo le ofrecemos al lector una guía simple y didáctica para que puedan incorporar en su vida cotidiana ejercicios simples pero muy valiosos para mejorar y mantener su salud.

Para evitar el contagio con COVID-19 QUEDATE EN CASA... PERO NO QUIETO!!!

Te proponemos la siguiente secuencia de ejercicios simples para evitar la pérdida de masa muscular y de fuerza, ambos parámetros de salud muy importantes y que se pierden a un ritmo muy acelerado cuando dejamos de entrenar.



Por último, quisiéramos cerrar la nota con una frase que suele atribuir a Jim Rhon (quien fue un empresario estadounidense, autor y orador motivacional).

“CUIDA TU CUERPO, ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES PARA VIVIR”

REFERENCIAS UTILIZADAS:

- Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity A Comprehensive Review Dariush Mozaffarian, MD, DrPH *Circulation*. 2016; 133:187-225. DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585.
- Foods, obesity, and diabetes are

all calories created equal? Dariush Mozaffarian.

doi:10.1093/nutrit/nuw024 *Nutrition Reviews* VR 2016 Vol. 75(S1):19-3.

- Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19. México Conexión Nutri-

ción Suplemento 2. 2020

<https://conexionnutricion.com>

- 4º ENCUESTA NACIONAL DE FACTORES DE RIESGO Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. INFORME DEFINITIVO, 2018.

Julieta

Envasadora

Contamos con una envasadora de última Generación



Envasado

Producto directamente envasado, sin ser manipulado y acortando procesos de empaquetados



Seguridad

Cumplimos con todas las medidas y normas de Seguridad e Higiene



Habilitaciones

Tenemos todas las habilitaciones para operar



Envíos

Contamos con un servicio de delivery propio



Precios

Tenemos el MEJOR precio del mercado



Está disponible nuestro
Catálogo Online

 Libertad 248  351 512-6572



VENI A CONOCER NUESTRO LOCAL!

Lic. en Nutrición Carolina Crespo
Staff Servicio de Cardiología
Sanatorio Allende



LAS SEMILLAS

ALIADAS DEL CORAZÓN

Las semillas son un pequeño elemento que se encuentra en el fruto de cada vegetal, así como en las frutas que dan los árboles y otras plantas. Pero solo algunas de estas semillas son comestibles. La mayoría no se comen y solo son el germen para el nacimiento de la futura planta.

Si hablamos de semillas comestibles, estas tienen una importancia clave en la alimentación saludable de cualquier persona, ya que se pueden consumir solas, enteras o molidas, o como parte de otros alimentos (como harinas panificables o aceites) o incluirlas en recetas (panes, galletas, etc.).

En los últimos tiempos, y a pesar de que en nuestra alimentación ha aumentado el consumo de productos excesivamente procesados, ricos en grasas, sal y azúcares; el conocimiento de las semillas y su utilización han promovido e incentivado una alimentación saludable y rica en nutrientes.

Hay una variedad grande de semillas que nos permiten lograr una interesante riqueza en sabores, texturas y aromas, lo que nos da la posibilidad de hacer nuestra alimentación más rica y saludable:

Estas son algunas de las semillas que se consiguen en la actualidad:



DE LINO

El lino (*linum usitatissimum*) es una planta cultivada hace más de cinco siglos con la que se fabrica el famoso tejido de lino, extraído de los tallos de la planta. Sus semillas con sabor a nuez se

utilizan también desde la antigüedad para elaborar productos de panadería y pastelería. Las más recientes investigaciones hacen referencia al papel beneficioso y



protector que su consumo produce frente a enfermedades cardiovasculares por la combinación de fibra soluble (pectina y mucílagos) y ácidos grasos omega 3 (en particular, ácido alfa-linolénico). La biodisponibilidad de estos ácidos grasos saludables se incrementa al ingerirlas molidas o machacadas en lugar de enteras. Esa misma riqueza en fibra soluble las hace también interesantes para utilizarlas en pacientes con colesterol elevado.

Las semillas de lino también son ricas en vitamina C y E con fuerte poder antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades y contiene minerales como calcio, hierro, potasio y magnesio.

DE SÉSAMO

(*Sesamum indicum* L.)



El sésamo es una planta originaria de India y África, desde donde llegó a América. En la actualidad, es una de las semillas con mayor presencia en la gastronomía mundial y en particular, en la cocina oriental. Posee una cantidad elevada de proteínas, además de ser rica en metionina, uno de los aminoácidos

esenciales. Esta, junto a la también presente lecitina, convierten a las semillas de sésamo en un alimento que contribuye a reducir los niveles de colesterol.

El sésamo, además, es una fuente importante de diferentes minerales para el organismo. Entre ellos destacan el calcio (cada 20 g nos aportan unos 195 mg), el zinc y el hierro. Comparten con las semillas de lino propiedades beneficiosas, tanto en la regulación de la función intestinal como en el control de los niveles de colesterol.

PIPAS DE CALABAZA



Son muy ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, y poseen un gran número de vitaminas y minerales entre los que destacan el magnesio, el selenio, el potasio, el fósforo y la vitamina A y E. También son muy ricas en fibra.

PIPAS DE GIRASOL

Por sus propiedades nutritivas y su agradable sabor, las pipas de girasol constituyen una colación no demasiado calórica, siempre que se respete una cantidad justa y no se



elijan las versiones fritas y saladas. De las grasas que aportan, ácidos grasos mono y poliinsaturados, destaca su riqueza en ácido gamma-linolénico, un nutriente esencial que se debe incluir en la dieta y cuya principal particularidad es que sirve para la formación de prostaglandinas, moléculas de acción antiinflamatoria. También son ricas en fibra y destaca en estas semillas el contenido en potasio, fósforo, magnesio y calcio, así como su riqueza en ácido fólico.

DE AMAPOLA

Estas negras y diminutas semillas destacan, sobre todo, por su alto contenido en proteínas (18%), grasas (45%, de las cuales son insaturadas un 40%) y fibra (10%). Es otra



gran fuente de calcio entre las semillas junto al sésamo y posee también un alto contenido en vitamina A y hierro.

DE CHÍA



Las semillas de la *Salvia hispanica* L., conocidas como semillas de chía, son un ingrediente habitual dentro de la alimentación de las poblaciones de América Central y del Sur. De esta planta, de la familia de la

menta, se aprecian tanto sus semillas como su aceite, usado como complemento alimenticio tanto en humanos como en animales.

Estas semillas contienen grasas saludables, de las cuales un 60% aproximadamente es omega 3 (ácido alfa-linolénico o ALA) y un 20% es omega 6 (ácido linolénico). Ambos ácidos grasos son necesarios para el cuerpo humano y su buena salud, ya que estos no pueden ser sintetizados de forma artificial.

Asimismo, las semillas de chía aportan entre un 15% y un 25% de proteínas, aportando 19 aminoácidos y son ricas en fibra dietética (18%-30%) además de minerales entre los que destaca calcio, selenio y zinc, y vitaminas. Contienen una gran cantidad de antioxidantes.

Es importante recordar que las semillas se consumen habitualmente de forma íntegra, sin refinar, porque son uno de los pocos alimentos que conservan intactas sus propiedades nutricionales originales. Eso sí,

siempre que se mantengan en ambientes adecuados, protegidos de la luz y la humedad y se consuman sin salar ni freír, de forma que no se incremente innecesariamente el aporte calórico de un alimento ya de por sí alto en calorías.

Son de tamaño pequeño, pero su concentración de nutrientes de alto valor biológico las convierte en un elemento muy beneficioso para nuestra dieta. El consumo recomendado se fija en unos 30 g por día para un adulto.

¿Qué sabemos de las semillas y como podemos usarlas?

Aporte calórico y grasas saludables: el elevado valor energético es común en todas ellas, entre las 440 y casi 620 kilocalorías por cada 100 gramos.

Estos valores vienen determinados por su contenido en grasas, que en todos los casos supera el 50% del peso de la semilla. La ventaja nutritiva es que las grasas son principalmente ácidos grasos insaturados y esenciales, con propiedades antiinflamatorias y de protección cardiovascular. Las semillas contienen grasas saludables, tanto omega 3 como omega 6. Ambos ácidos grasos se necesitan para el cuerpo humano, ya que estos no pueden ser sintetizados de forma artificial y deben aportarse a través de la alimentación.

El omega 3 contribuye a equilibrar los niveles de colesterol en sangre, reduce la inflamación y acelera el metabolismo.

Proteínas:

algunas semillas contienen también altos niveles de proteínas. Los valores proteicos de las semillas se encuentran entre el 15% y el 35%.

Vitaminas:

destacan las del grupo B, básicas para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y la vitamina E, antioxidante. También son alimentos interesantes por su elevada concentración de ácido fólico.

Fibra:

En general podemos decir que las semillas destacan por su contenido en fibra, que contribuye a la salud intestinal y a prevenir enfermedades crónicas. La fibra ayuda a la digestión y a mantener niveles saludables de coles-

terol y azúcar en sangre. La fibra también proporciona sensación de saciedad haciendo que nos sintamos llenos durante más tiempo.

Magnesio, calcio, zinc, hierro:

las semillas se pueden considerar una fuente excelente de minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio, el hierro o el zinc. El magnesio permite mantener los huesos sanos y una correcta función muscular y nerviosa. El zinc participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. El hierro, por su parte, es responsable del transporte de oxígeno a todas las células del organismo y ayuda a reducir el cansancio y la fatiga muscular. Se asimila mejor si se acompaña de un alimento rico en vitamina C, de ahí que las semillas combinen a la perfección con platos de vegetales y ensaladas de frutas.

Las semillas se han usado tradicionalmente como elemento adicional más que como parte integrante de la dieta diaria. En gastronomía, es común agregarlas como decoración de los platos o en panes, como se ha comentado, pero sus posibilidades son infinitas:

- Como snack saludable para picar entre horas podemos tomarlas solas, crudas o tostadas o agregándolas a una ensalada de frutas o al yogur.
- Una forma fácil de incluirlas es espolvorearlas sobre platos como ensaladas de vegetales, sopas o cremas. Para ello, se pueden moler, recurrir a las mezclas de semillas ya molidas o bien tomarlas enteras, lo que permitirá aportar un toque crujiente. Esta textura diferente hace masticar un poco más y, por tanto, comer más

espacio, aspecto importante a tener en cuenta y que mejorará la digestión.

- Para rebozar carnes o en platos típicos de la cocina oriental como wok o sushi.
- Con la elaboración de cremas a partir de estas semillas que se pue-

den usar sobre tostadas, fruta fresca o en hummus y otros patés vegetales, como el baba ghanoush de berenjena. La más popular es la crema tahín, que se hace triturando las semillas de sésamo y que se puede elaborar en casa con la única ayuda de un procesador.

- Sobre salsas, para aportar tex-

tura y vistosidad; o sobre compotas de pera o manzana sin azúcar añadido. También sobre platos de pasta, arroz o vegetales asados.

- Por su textura también se usan en batidos y postres. Las posibilidades son muchas y su uso se puede extender e incluir en casi cualquier plato.



El tostado que se aplica a algunas semillas para resaltar su sabor no debe ser muy fuerte para no alterar la calidad de sus grasas insaturadas. El tostado se puede realizar en casa sobre una sartén, a fuego medio alto los primeros 2 minutos y bajando al mínimo el fuego durante otros 2-3 minutos, removiendo continuamente del comienzo al fin. Las semillas cambian ligeramente de color, algunas se hinchan y se vuelven más aromáticas y crujientes. Las semillas deben conservarse en recipientes herméticos en lugares secos y alejados de la luz del sol para no perder sus propiedades.

Dr. Fabio Menitte
Médico Cardiólogo

Ex presidente del Comité de Rehabilitación Cardíaca y Ejercicio Físico



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

en el marco de la pandemia (COVID19)



El día 22 de enero de este año (2020) el Comité de Emergencia de la OMS (Organización Mundial de la Salud) debatía sobre si el brote originado en China constituía o no, una Emergencia en Salud de importancia internacional. En ese momento, quienes nos dedicamos y estamos relacionados de una u otra manera a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), manteníamos las expectativas intactas en el ACTIVE (un plan de ac-

ción mundial sobre actividad física 2018-2030 realizado por la OMS, cuyo objetivo es reducir el sedentarismo en adultos y adolescentes en un 15% para el año 2030).

Nadie imaginaba en ese momento las repercusiones mundiales que iba a tener el COVID 19 originado y confinado hasta ese momento solo a la provincia de Wuhan (China), y declarado PANDEMIA dos meses después. Para entrar en tema en primer lugar repasare conceptos básicos como

son la actividad física y sedentarismo. En segunda instancia hare una breve reseña del programa ACTIVE de la OMS, puesto que considero importante que el publico en general lo conozca por el alto valor simbolico que tiene, en relación a los cambios estructurales y de conductas que llevaran a erradicar el sedentarismo. Por ultimo me focalizare en la actividad física en el marco de esta pandemia.

¿Qué se entiende por actividad física?

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres

de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y

■ es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes

de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momen-

tos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física

es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

¿Qué se entiende por sedentarismo?

El comportamiento sedentario se caracteriza por un consumo muy bajo de energía, como ocurre por ejemplo al estar sentado, reclinado o acostado. Todo período largo de sedentarismo (por ejemplo, permanecer sentado al trabajar, viajar o practicar actividades de ocio) es perjudicial para la salud. Por ello hay que ofrecer asesoramiento

y ayuda a las personas, sobre todo a los niños, para que aprendan a disminuir los largos períodos de sedentarismo (interrumpiéndolos regularmente a lo largo del día con momentos de actividad física) y a limitar, en especial, el tiempo que pasan utilizando dispositivos de pantalla, como teléfonos y tabletas, o mirando la televisión.

¿Cuáles son las causas de la inactividad física?

La práctica de actividades físicas viene influida no sólo por características personales y familiares como el conocimiento, la motivación o el apoyo social, sino también por valores sociales y culturales, sin olvidar los condicionantes ambientales y económicos.

Conviene destacar que las niñas,

mujeres y personas mayores, así como la población de bajo nivel socioeconómico, las personas con una discapacidad o una enfermedad crónica y las poblaciones marginadas suelen ser menos activas que el resto, pues tienen menos acceso a lugares y programas en los que cuenten con el apoyo adecuado. El

desarrollo económico y los cambios que trae consigo, que inducen ocupaciones y actividades recreativas más sedentarias, junto con el uso creciente del transporte motorizado, pueden ayudar a explicar los mayores niveles de inactividad que se observan en algunos países de mediana o alta riqueza.

PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030

Este paquete de medidas están diagramados sobre 4 pilares básicas:

1-Sociedades activas: Poner en práctica campañas de comunicación que promuevan cambios de comportamiento y capacitar a los recursos humanos para hacer evolucionar las normas sociales.

2-Entornos activos: Promover y mantener debidamente infraestructuras, instalaciones y espacios públicos al aire libre que ofrezcan seguridad y un acceso equitativo a zonas adecuadas para caminar, hacer bicicleta o practicar otra actividad física.



3-Personas activas: Ofrecer oportunidades, programas y servicios en entornos de todo tipo para lograr que las personas de cualquier edad y condición física hagan ejercicio regularmente.

4-Sistemas activos: Potenciar el liderazgo, las políticas de estado, las alianzas multisectoriales, los recursos humanos, la investigación, la sensibilización y los sistemas de información para secundar una aplicación eficaz y coordinada de las políticas en la materia.

Actividad física en cuarentena

La pandemia de coronavirus (COVID-19) dificulta mantener un estilo de vida activo. Basado en lo que sabemos sobre la transmisión del virus de una persona a otra, se recomienda evitar las reuniones públicas y mantener

una distancia social de 2 mts o más. Esto, junto con los consejos relacionados a la higiene personal (lavarse las manos, no tocarse la cara) Los cambios de hábitos de vida son la herramienta más efectiva para abordar la prevención y trata-

miento de muchas patologías crónicas. En el escenario de la actual pandemia por coronavirus, ciertas normas y restricciones nos han sido impuestas de imprevisto sin estar preparados para ello. Sin embargo, muchas personas han respondido

Sé activo en casa durante la pandemia del #COVID19

CLASES DE EJERCICIOS EN LÍNEA
Illustration of a man in a red tank top and blue shorts standing in front of a computer monitor displaying two stick figures.

SALTANDO LA CUERDA
Illustration of a woman in a white top and purple pants jumping rope.

BAILE
Illustration of a woman in a white top and grey pants dancing with musical notes around her.

EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR Y ENTRENAMIENTO BALANCEADO
Illustration of a man in a yellow shirt and grey pants performing a handstand.

JUEGA VIDEOJUEGOS ACTIVOS
Illustration of a woman in a green top and dark pants playing a tennis racket.

#BeActive #HealthyAtHome

FIFA  **World Health Organization**

favorablemente y han demostrado que, con esfuerzo, es posible introducir modificaciones de conducta en los patrones de alimentación, actividad física, descanso o trabajo, entre otros cambios.

También es cierto que otra gran cantidad de personas se vieron afectadas en estos meses de cuarentena, tomando conductas tóxicas. Es importante adquirir o retomar rutinas saludables, como son una buena alimentación y la práctica de ejercicio físico acorde a sus necesidades y a su edad. La PANDEMIA Y LA CUARENTENA han traído angustia, miedo a muchos ciudadanos los cuales ante la desesperación han descuidado su alimentación ingiriendo en exceso alimentos poco saludables o aumentando de forma desproporcionada el consumo de alcohol. A todo ello, hay que sumarle las consecuencias nefastas de un sedentarismo forzado en gran parte por la imposibilidad de salir a la calle a hacer vida social o a disfrutar de los paseos con los amigos y familiares. Una buena respuesta a este problema ha sido que la gente ha tenido oportunidad de unirse a clases y sesiones impartidas en directo o acceder en cualquier momento a las que ya habían sido grabadas y colgadas en la web. Estos dos meses de encierro involuntario nos han enseñado que podemos celebrar reuniones perfectamente efectivas desde la ventana de las pantallas de nuestros dispositivos.

La cuarentena nos ha enseñado que podemos apro-

vechar las nuevas tecnologías y disfrutar de mantenernos saludables. Y aunque poco a poco empezamos a volver a hacer ejercicio al aire libre e incluso volver a vernos en pequeños grupos, el confinamiento nos ha enseñado que existe un importante potencial digital que no deberíamos dejar de explotar para conseguir una vida más saludable y fácil. La clave para combatir las condiciones que imponen mayor vulnerabilidad frente al coronavirus es

“mantenerse activo”, es decir, “moverse”. La actividad física es el antídoto. El éxito de un plan de entrenamiento depende de su cumplimiento. Esto nos llevara a revertir y controlar los FACTORES DE RIESGO causales de enfermedad cardiovascular, como así también otras patologías crónicas. En la figura siguiente se puede apreciar de forma fácil y didáctica los tipos de ejercicio y el tiempo para desarrollarlos.



Mantenerse activo durante la pandemia de coronavirus

(Algunas recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte)



ACTIVIDAD AERÓBICA

Actividad en casa

- ✓ Poner música y caminar rápidamente por la casa o subir y bajar las escaleras durante 10-15 minutos 2-3 veces por día.
- ✓ Bailar con tu música favorita.
- ✓ Saltar la soga (si tus articulaciones lo permiten).
- ✓ Hacer ejercicio siguiendo un video.
- ✓ Usar bicicleta, cinta o alguna máquina cardio (si tiene en su hogar).

Actividad al aire libre

(si el gobierno lo permite)

- ✓ Caminar por el vecindario.
- ✓ Mantenerse activo en un parque local. Pasar el tiempo en la naturaleza puede mejorar su sistema inmunológico.
- ✓ Lavarse las manos cuando llegue a su casa.
- ✓ Dar un paseo en bicicleta.
- ✓ Trabaja en el jardín y césped .
- ✓ Realiza juegos activos con la familia.

ENTRENAMIENTO MUSCULAR

- ✓ Descargar un aplicación de entrenamiento muscular en su teléfono .
- ✓ Hacer un entrenamiento muscular siguiendo un video.
- ✓ Hacer yoga: la respiración profunda y la atención plena también pueden reducir la ansiedad y el stress.
- ✓ Encontrar formas de hacer ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular en casa, tales como:
 - Sentadillas y levantarse y sentarse de la silla.
 - Flexiones en la pared, en el mostrador de la cocina o el piso.
 - Elevación de rodillas en la escalera.

¿Qué hemos aprendido de esta pandemia y cuarentena?



En este tiempo se ha puesto de manifiesto, más que nunca, la importancia de la actividad física en los seres humanos y su contribución a reducir el sedentarismo. Una excelente herramienta para mejorar de la salud, la calidad de vida, el bienestar general y el reforzamiento del sistema inmunológico.

La adversidad puso de manifiesto como nunca una campaña de publicidad tan fuerte y tan espontánea en cuanto a los beneficios y necesi-

dad de la ACTIVIDAD FISICA, que en otro momento hubiera sido impensada. Habrá muchas limitaciones y restricciones sobre todo por miedo a contagio y/o problemas económicos pero la actividad física y el deporte volverán a tener un valor incuestionable e insustituible.

¿Qué otras cosas hemos aprendido de esta crisis? Creo y comparto con muchos otras personas este pensamiento; se ha puesto de manifiesto la importancia de cuidar los gran-

des valores de nuestra sociedad: La salud, la educación, la seguridad, los afectos, el cuidado de nuestros mayores y junto a ellos la investigación y el respeto a la ciencia y los científicos. Por otro lado, la necesidad de cooperar en un mundo interconectado. Nada se resuelve desde lo individual y local. La pequeña visión de mi pueblo, mi ciudad o mi país ha quedado destrozada por el coronavirus. ¡Teníamos mucho y lo ignorábamos! ¡Ahora lo redescubrimos!

FUENTES:

- Material de la OMS de apoyo a la acción normativa en pro de la actividad física
- ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte)
- OPS (Organización Panamericana de la Salud)
- Deportistas 87 (Revista)

