



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 023
ABRIL- 06 DE
2020

COMANDO GENERAL DE
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud

SMSM. SAIDA DURÁN
Coordinadora Grupo Salud
Pública

SMSM. DENNIS RODRÍGUEZ
Líder RPMS Salud Pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Riesgo
Cardiovascular

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

"Todo paso cuenta"

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del **Día Mundial de la Actividad Física**, al conmemorarse el 06 de abril de cada año.



Se decidió durante la 54ª Asamblea Mundial de la Salud en el año 2002 que el **Día Mundial de la Salud** tendría como tema la promoción de la actividad física. Así nació el **Agita Mundo**, inspirado por el **Programa Agita São Paulo**, que por su impacto internacional, se mantuvo por la OMS como

un evento permanente. Desde entonces, el 06 de abril se convirtió en el Día Mundial de la Actividad Física.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON ACTIVIDAD FÍSICA?

Muchas personas piensan que la actividad física es necesariamente el desarrollo de una actividad deportiva de moderada o elevada intensidad, pero esto no es cierto. Una actividad física es cualquier movimiento corporal que genere actividad en los músculos esqueléticos y conlleve a un consumo de energía. Su intensidad dependerá de cada persona.



**Toma tu dosis de
actividad física diaria.**



LA OMS RECOMIENDA REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS EN FUNCIÓN DEL ESTADO FÍSICO DE CADA UNO. CAMINAR A PASO LIBERO, BAILAR, MANEJAR EN BICICLETA, NADAR, CORRER, PASEAR AL PERRO SON ALGUNOS EJEMPLOS QUE ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS.

El **ejercicio físico diario**, por ejemplo, es una forma de mejorar la salud cardiovascular ya que actúa sobre frentes diferentes:



Reduce la presión arterial, favoreciendo el control de la hipertensión.



Aumenta los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno), reduciendo la tasa de colesterol malo en la sangre.



Induce un descenso de los niveles de triglicéridos.



Ayuda a regular la producción de insulina, ayudando a controlar la diabetes tipo 2 y favoreciendo la asimilación de nutrientes y su llegada a las células de los diferentes tejidos, además de reducir la captación y acumulación de grasa.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL



FORTALECE EL CORAZÓN



MEJORA LA FORMA FÍSICA CARDIO RESPIRATORIA



REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD



DISMINUYE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



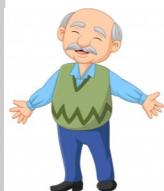
REDUCE LA GRASA CORPORAL

RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA



5 a 18 años: Para los niños y jóvenes se recomiendan actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados que pueden realizarse en la escuela, en actividades comunitarias o en el contexto de la familia.

19 y 64 años: Se aconseja en este grupo poblacional actividades recreativas o de ocio, desplazamientos caminando o en bicicleta, por lo menos cinco veces a la semana por 30 minutos.



Mayores de 65 años: Para este grupo es recomendable caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras o repechos, realizar tareas domésticas e ir de compras, desplazarse de forma activa: caminando o si se puede en bicicleta. Para aquellas personas con dificultad en el traslado, incorporar ejercicios con los brazos y piernas mientras se está sentado. Intentar levantarse de la silla y volver a sentarse para adquirir equilibrio y fuerza en las piernas.

Mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o bien, 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por semana.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



¿CÓMO PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MILITARES?

EN POBLACIÓN MILITAR:

La **actividad física** constituye un elemento muy importante dentro de la formación integral de los militares. Crear la adquisición, desarrollo y mantenimiento de las competencias físicas necesarias, que les permita **cumplir a cabalidad** la responsabilidad de ser líderes.

La imagen de un militar a través de la historia siempre ha sido sinónimo de **fuerza, valentía, gallardía, grandeza y honor**. Una de las características sobre las cuales reposa la milicia, hace referencia a una condición física óptima que le permita a un individuo resistir jornadas de actividad física continuas (López Moreno, 2016).



ESTRATEGIAS QUE SE REALIZAN EN LAS FUERZAS MILITARES



El **Ejército Nacional** contempla la realización de ejercicio físico de manera semanal como parte de las actividades diarias. Además, se tienen espacios para recreación que incluyen a la familia.

La **Armada de Colombia** emitió la Circular N.º 20190423532018523/ MDN-COGFM-COARC-SECAR-JEDHU-DISAN-SSS-ASAS-29.25 29.60 en la que se promueven los beneficios de la actividad física y las recomendaciones para cada momento curso de vida.

La **Fuerza Aérea**, con la intención de incentivar y promover estilos de vida saludable, cuenta con el programa de entrenamiento físico "FIT FAC", como actividad diaria con el objetivo de fortalecer el bienestar para el personal a través de la incorporación de hábitos de vida diarios, como trote, circuitos deportivos, deporte libre y deporte dirigido en un lapso de una hora.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

