



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. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. DORA
ALEXANDRA RUIZ
OPS. SANDRA
LEGUIZAMON

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 022
ABRIL 06 DE 2019

DÍA MUNDIAL DE LA “ACTIVIDAD FÍSICA”

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud-Salud Pública se une al Día Mundial de la Actividad Física propuesto por la Organización Mundial de la Salud-OMS desde el año 2002 y que se conmemora el 06 de abril. Así mismo, el plan de acción mundial sobre Actividad Física estableció como meta reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para 2030.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que genere consumo de energía. Incluye actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.



¿QUÉ BENEFICIOS HAY AL TENER UN NIVEL ADECUADO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS?

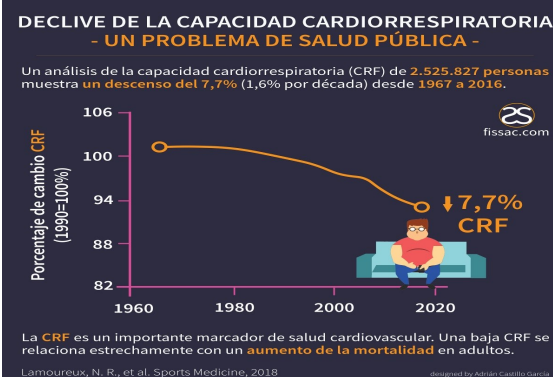
Para la OMS, la actividad física regular y en niveles adecuados:

- ↑ Mejora el estado muscular y cardio-respiratorio.
- ↑ Mejora la salud ósea y funcional.
- ↑ Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso
- ↓ Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer (por ejemplo cáncer de mama y colon) y la depresión.
- ↓ Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.



La capacidad cardio-respiratoria-CRF se define como la capacidad del cuerpo para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio y la capacidad de los músculos para utilizar el oxígeno. Es importante por que reduce el riesgo de enfermedades del corazón, daño cerebral, mejora la función cardiaca y pulmonar.

Fuente: www.infosalus.com



“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

Un estudio analizó los gastos sanitarios de 142 países (93,2% de la población mundial) derivados de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, cáncer de mama y cáncer de colon atribuibles a la inactividad física.



Además de la morbilidad y la mortalidad prematura, la inactividad física es responsable de una enorme **carga económica**.



La **inactividad física** costó a los sistemas de salud mundiales **\$53.800 millones** en 2013.

\$31.200M Sector público
\$12.900M Sector privado
\$9.700M Hogares

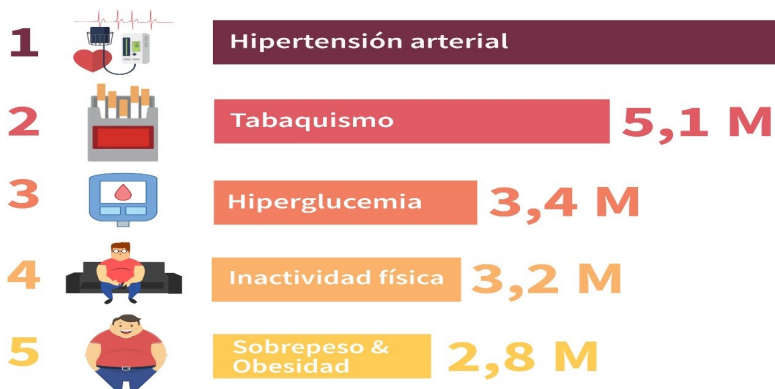


Estos datos proporcionan una razón adicional para priorizar la **promoción de actividad física** en todo el mundo.

Ding, D., et al. The Lancet, 2016

fissac.com

Millones de
muertes
7,5 M



MILLONES DE MUERTES
EN EL MUNDO

fissac.com

Referencia: World Health Organization. Global Health Risks-Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Cancer. 2017

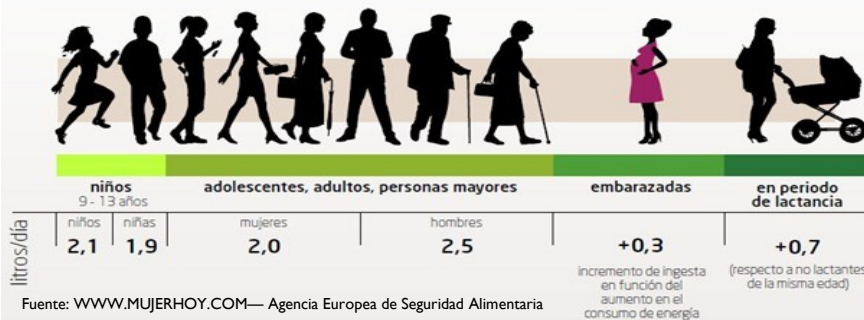
RECOMENDACIONES

Para los **niños y jóvenes de 5 a 18 años** se recomiendan actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados de 60 minutos al día.

Se aconseja para **adultos de 19 a 64 años**, actividades recreativas, desplazamientos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas repetitivas del hogar, juegos, deportes o ejercicios programados de 150 minutos al día de forma moderada.

Ingesta adecuada de líquidos por grupo de edad*:

Recomendaciones para temperatura ambiente moderada y actividad física moderada

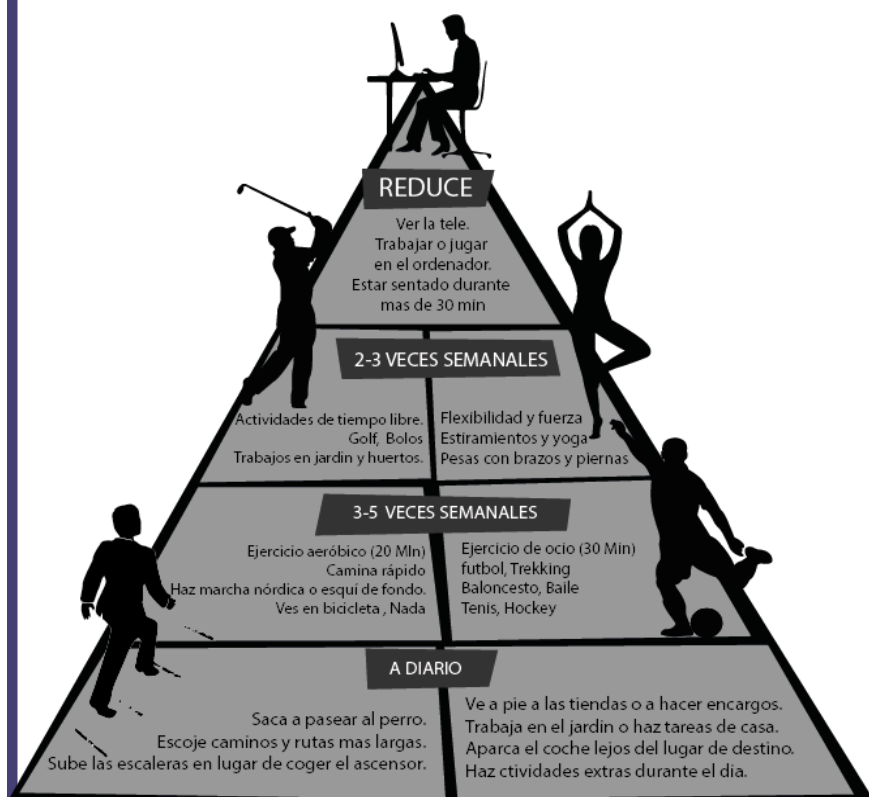


Para adultos mayores, realizar actividades recreativas, desplazamientos en bicicleta o andando, tareas en el trabajo y domésticas, juegos, deportes programados de 150 minutos de forma moderada por se-



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
 Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
 Bogotá - Colombia
 Teléfono 3238555 EXT. 1060
 www.sanidadmilitar.mil.co
 Twitter: @SanidadMilCo





Lo más importante para un militar es garantizar mayor vitalidad, una mente y cuerpo saludables adoptando nuevos hábitos y estilos de vida, que vayan orientados en mejorar la calidad de vida, gozar de buena salud y así poder disfrutar más tiempo con los seres queridos.

En las **Fuerzas Militares** siempre la actividad física ha sido un pilar, es por ello que continuamente se impulsan campañas y todo tipo de estrategias para generar de forma asertiva vínculos que permitan incorporar el deporte en la vida cotidiana.

ESTRATEGIAS REALIZADAS EN LAS FF.MM.

En las **Fuerzas Militares** se vienen realizando estrategias para fomentar la actividad física, como el uso de aplicaciones en dispositivos móviles para el control y seguimiento de este tipo de actividades en el personal militar, como es el caso del Ejército Nacional.

La Armada de Colombia ha desarrollado carreras en las guarniciones militares, vinculando a toda la población usuaria y beneficiaria de la Sanidad Naval en torno a eventos deportivos y de bienestar.

Se destaca la Fuerza Aérea Colombiana, ya que desde hace un año existe el programa FITFAC apoyado por la Dirección de Medicina Aeroespacial con excelentes resultados. Este programa busca mejorar la calidad de vida y la salud, mediante el empoderamiento de la actividad física y la alimentación saludable en todo el personal militar y civil de sus unidades.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1060
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo





Realizar una actividad física contribuye en la parte psíquica o psicológica, dado que se genera un incremento en la activación cerebral, permitiendo la producción de neurotransmisores (sustancias químicas del cerebro) como la endorfina y serotonina que son fundamentales a la hora de generar sensaciones de placer o bienestar y así contribuir en el estado de ánimo. (Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud de la Nación –2015)



DESDE SALUD MENTAL SE RECOMIENDA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA PARA:



Disminuir las cargas de estrés adquiridas por las labores cotidianas, ya que al realizar alguna actividad física, se logra liberar la tensión muscular y así contribuir con el bienestar propio.

Aumentar la estimulación cerebral contribuyendo en los procesos cognitivos como aprendizaje y memoria en niños.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS AL HACER EJERCICIO

EN NIÑOS:

- Favorece la creación de buenos hábitos, estimulando el rendimiento académico.
- Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando el aprendizaje, memoria, concentración y estado de alerta.
- Desarrolla el placer por el movimiento.
- Fomenta el trabajo en equipo y las relaciones con su entorno.



EN ADOLESCENTES Y ADULTOS:

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarse.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira y angustia.
- Favorece el aumento de la potencia cerebral.



EN EL ADULTO MAYOR:

- Disminución del estrés, sentimientos de hostilidad, niveles de ansiedad y depresión.
- Incremento de la performance mental y habilidad para concentrarse.
- Mejora la calidad del sueño, niveles de energía, en el humor y en la tensión.
- Mejora la imagen de sí mismo y de los sentimientos de confianza y estar bien consigo mismo.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1060
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

