

¿Cómo nos cuidamos?



*Raquel Arranz Tolós
Fisioterapeuta especializada en cardiología
Instituto de Especialidades Médico-Quirúrgicas (ICEMEQ)
Hospital Clínic de Barcelona*

Índice

¿De qué y de dónde partimos?

- *Mente y cuerpo*
- *Momentos de la vida*
- *Pilares de una buena salud*

¿Cómo nos movemos?

- *Definiciones: Actividad física, inactividad física, ejercicio físico y deporte.*
- *Beneficios del ejercicio físico*
- *Higiene postural*
- *Barreras/opciones/higiene postural*

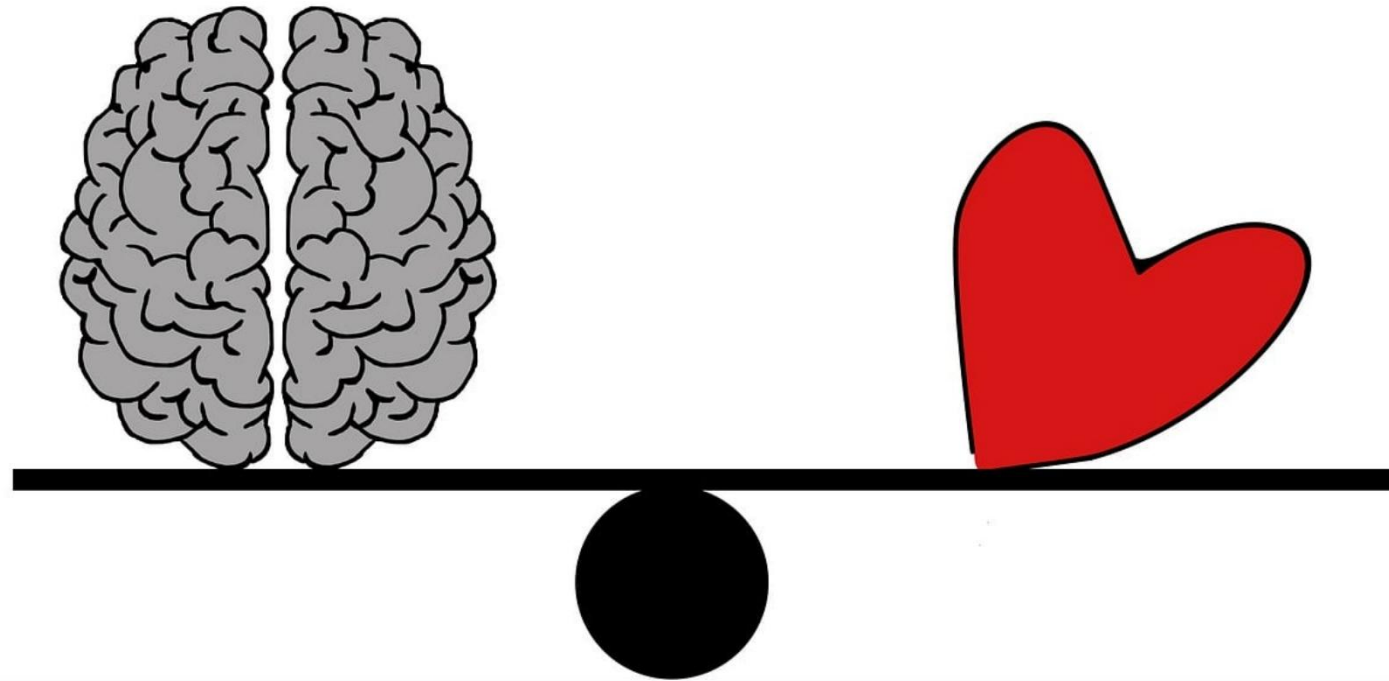
¿Ponemos remedio?

- *Concepto FIIT-VD*
- *Sesión: Full body*
- *Apps, realidad virtual*

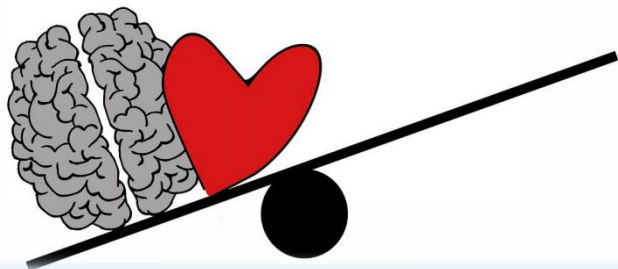
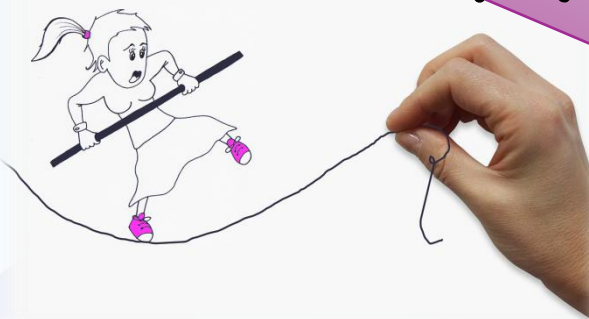
Conclusiones

- *Take- Home*

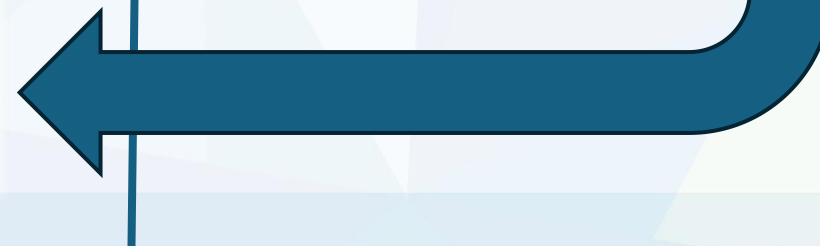
*"Mens sana in corpore
sano"*



"Mens sana in corpore sano"



No siempre hay equilibrio



Momentos en la vida...

Expectativas

- Proyección futuro...Exigencia personal, laboral.
- Estudios (máster, doctorado...)

Salud

- Laboral (inestabilidad, posición, ambiente ...)
- Personal (patologías, malestar)

- Personas a tu cargo (hijos, padres,...)
- Emociones (gestión)

Situación personal

"No pierdas el foco"



"Cuídate, para poder cuidar"

Pilares de una buena salud



Actividad física

Se define como cualquier movimiento corporal que implique la activación de nuestros músculos como, por ejemplo, realizar las tareas del hogar, ir a hacer la compra, asearse, desplazarse caminando, subir escaleras...

Todas estas actividades físicas suponen un gasto de energía por encima del llamado metabolismo basal, que es la energía necesaria para realizar las funciones corporales básicas para mantenernos con vida.



Actividad física

Recomendaciones: vida activa

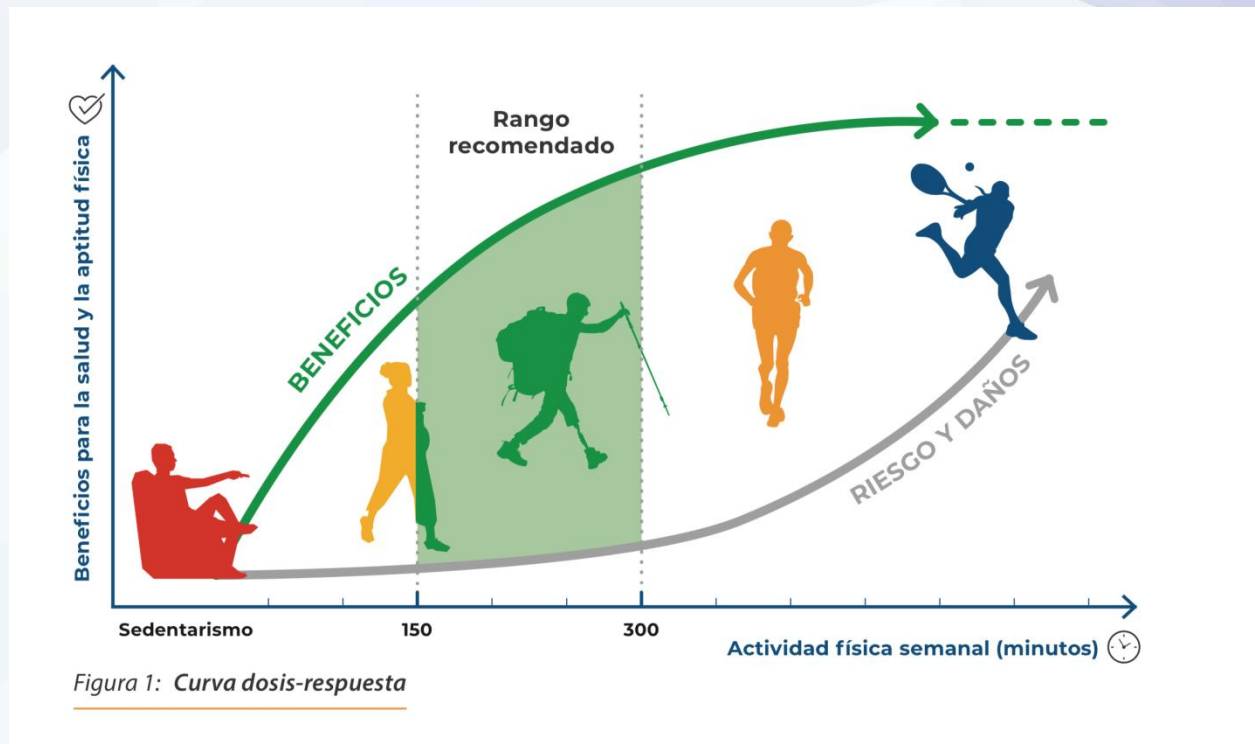


Al menos entre 150 y 300 minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien al menos entre 75 y 150 minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

o bien



LA INACTIVIDAD FÍSICA AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR 35 ENFERMEDADES CRÓNICAS

Booth, F. W., et al., 2017, Physiological Reviews

Inactividad física



Evitar el sedentarismo

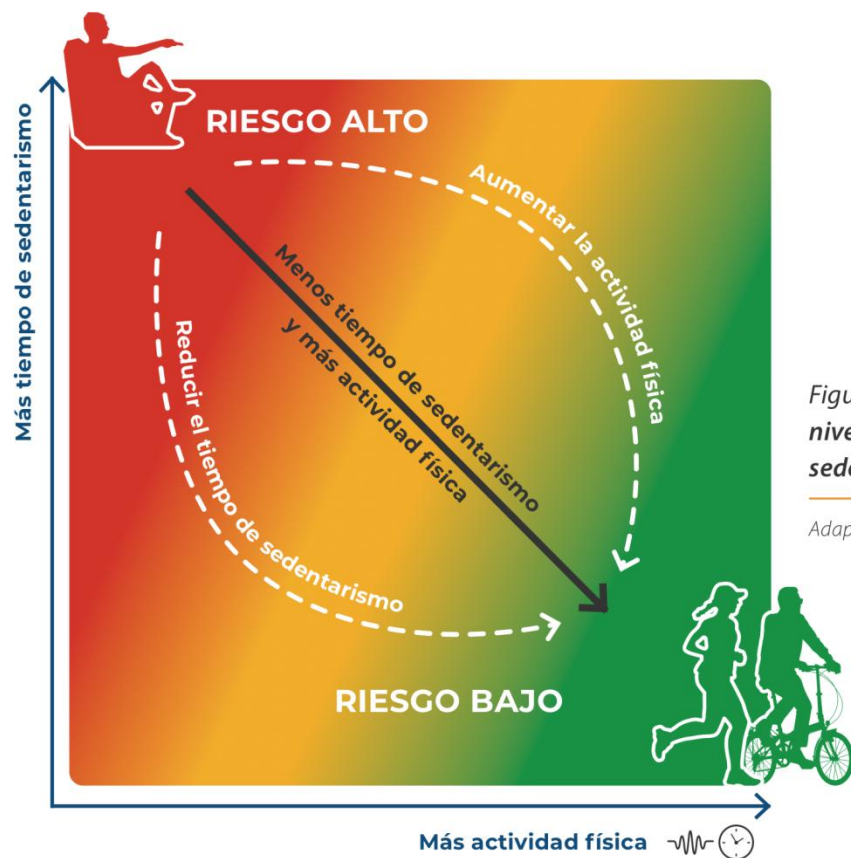


Figura 2: Relación entre los niveles de comportamiento sedentario y actividad física

Adaptado de PAGAC

 **Muévete!**

LIMITAR
el tiempo dedicado a actividades sedentarias



SUSTITUIRLO
por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



Visual representation of activity levels: A heart rate line followed by five grey circles, then an arrow pointing to five orange circles.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es un tipo específico de actividad física que se realiza con el objetivo de mejorar la forma física y la salud.

- Es planificado
- Se realiza regularmente
- Requiere una duración (20') e intensidad suficientes: Definir un volumen e intensidad adecuados en cada fase del entrenamiento es parte de la planificación y un aspecto esencial. (FITT-VD)
- Es medible



Deporte

El deporte tiene como principal objetivo la diversión y la competición. Muchos juegos, incluso algunos con mínimas necesidades de actividad física, como puede ser el ajedrez, son considerados deportes.

La práctica de deportes variados puede tener efectos beneficiosos para la salud y la forma física, pero también puede ocasionar problemas como lesiones, desequilibrios, sobreesfuerzos, etc. Por esta razón, habitualmente los deportistas complementan su práctica con la del ejercicio físico durante los entrenamientos.



Efectos en el aparato locomotor

Evita dolores musculares y articulares.

Mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación y el equilibrio.

Aumenta la fuerza y masa muscular.

Aumenta la movilidad articular.

Mejora la resistencia

Efectos en el sistema circulatorio

Disminuye la frecuencia cardíaca

Disminuye la tensión arterial

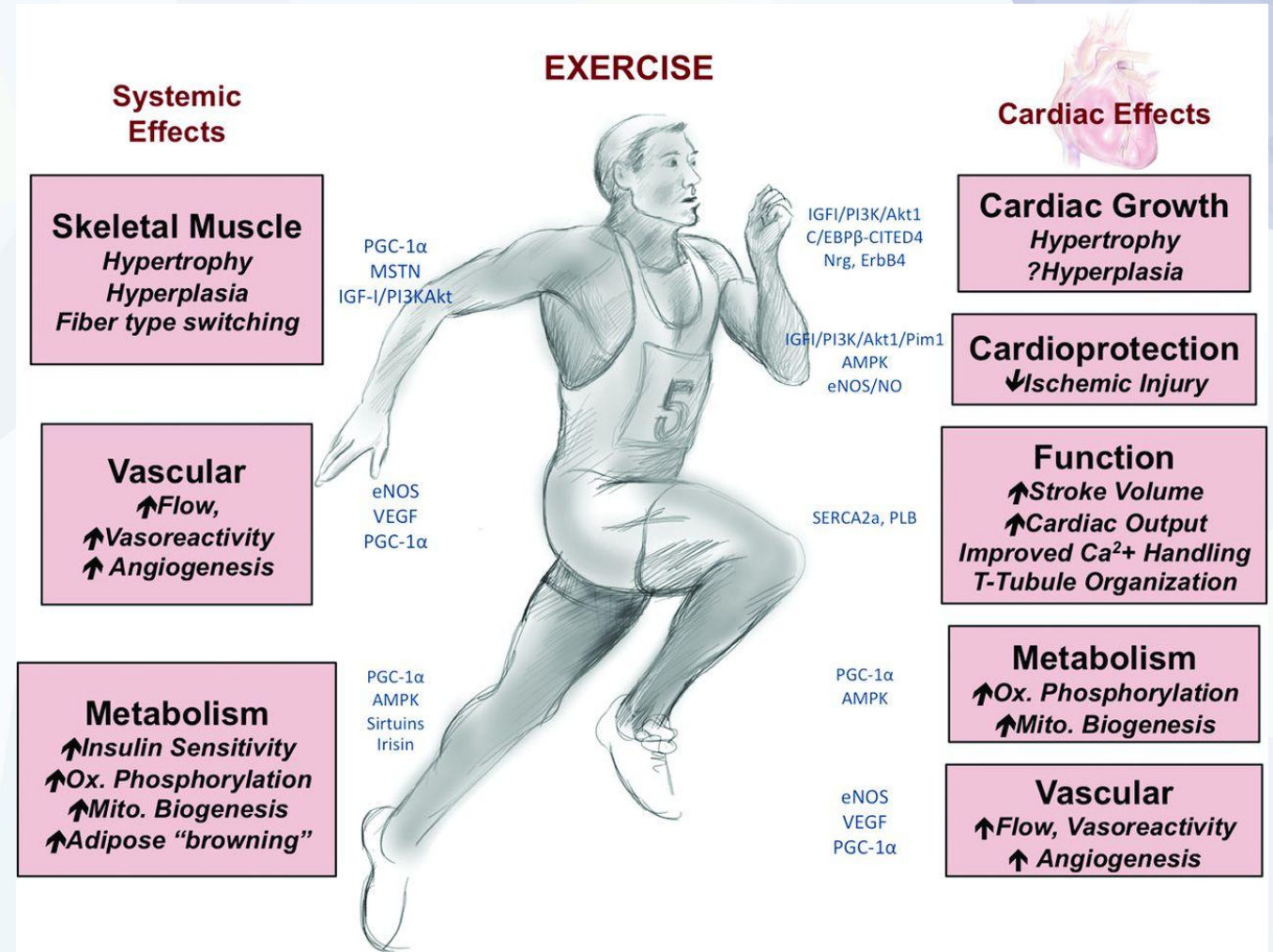
Disminuye el riesgo a padecer enfermedades coronarias

Efectos en el sistema respiratorio

Aumenta la oxigenación de los tejidos.

Aumenta la capacidad respiratoria.

Disminuye la sensación de fatiga



Beneficios del ejercicio



Beneficios psicológicos y sociales

Aumenta las capacidades cognitivas.

Aumenta la sensación de bienestar.

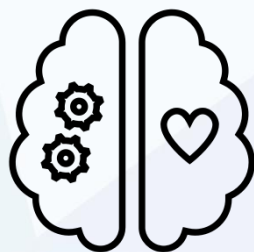
Mejora el estado de ánimo.

Ayuda al aprendizaje.

Establece valores positivos.

Mejora la calidad del sueño.

Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión



¿Hablamos de ejercicio?

El **ejercicio físico** es uno de los **tratamientos** no medicamentosos **más eficaces** tanto de prevención primaria como secundaria.



Y.... ¿Por qué nos cuesta tanto hacerlo?





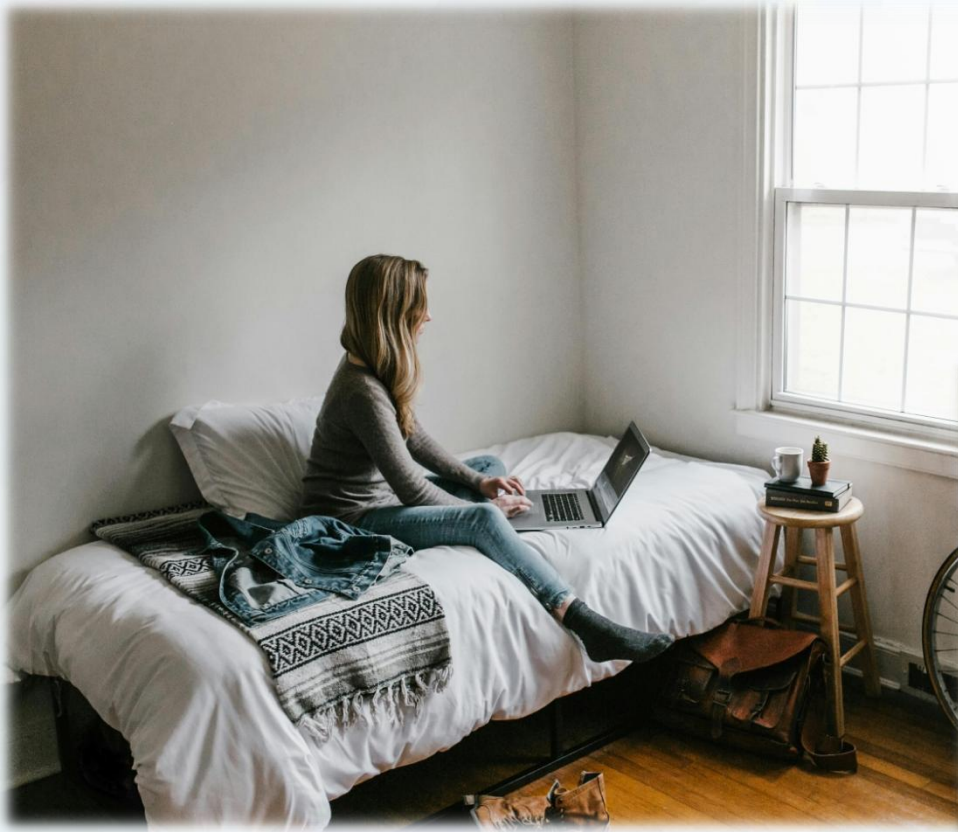
SHEIN



Y.... ¿Por qué nos cuesta tanto hacerlo?



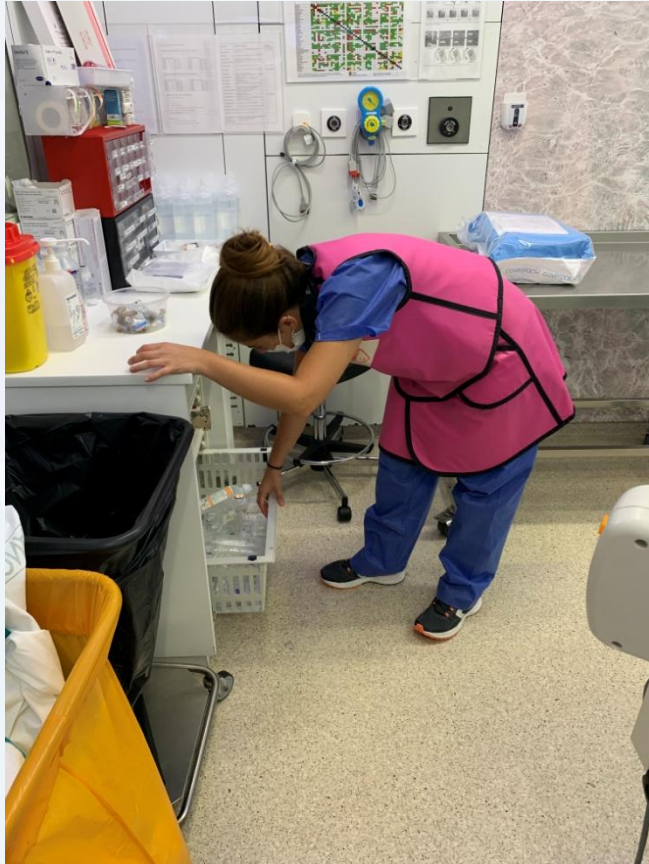
Y.... ¿Por qué nos cuesta tanto hacerlo?



Y.... ¿Por qué nos cuesta tanto hacerlo?



...Y en el trabajo?....Malas posturas

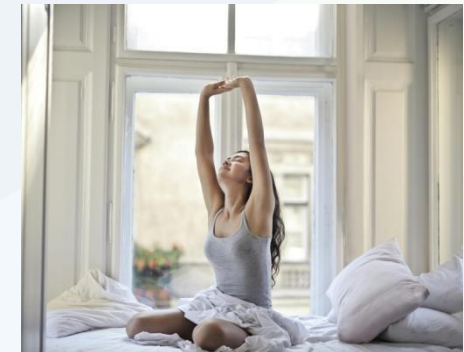
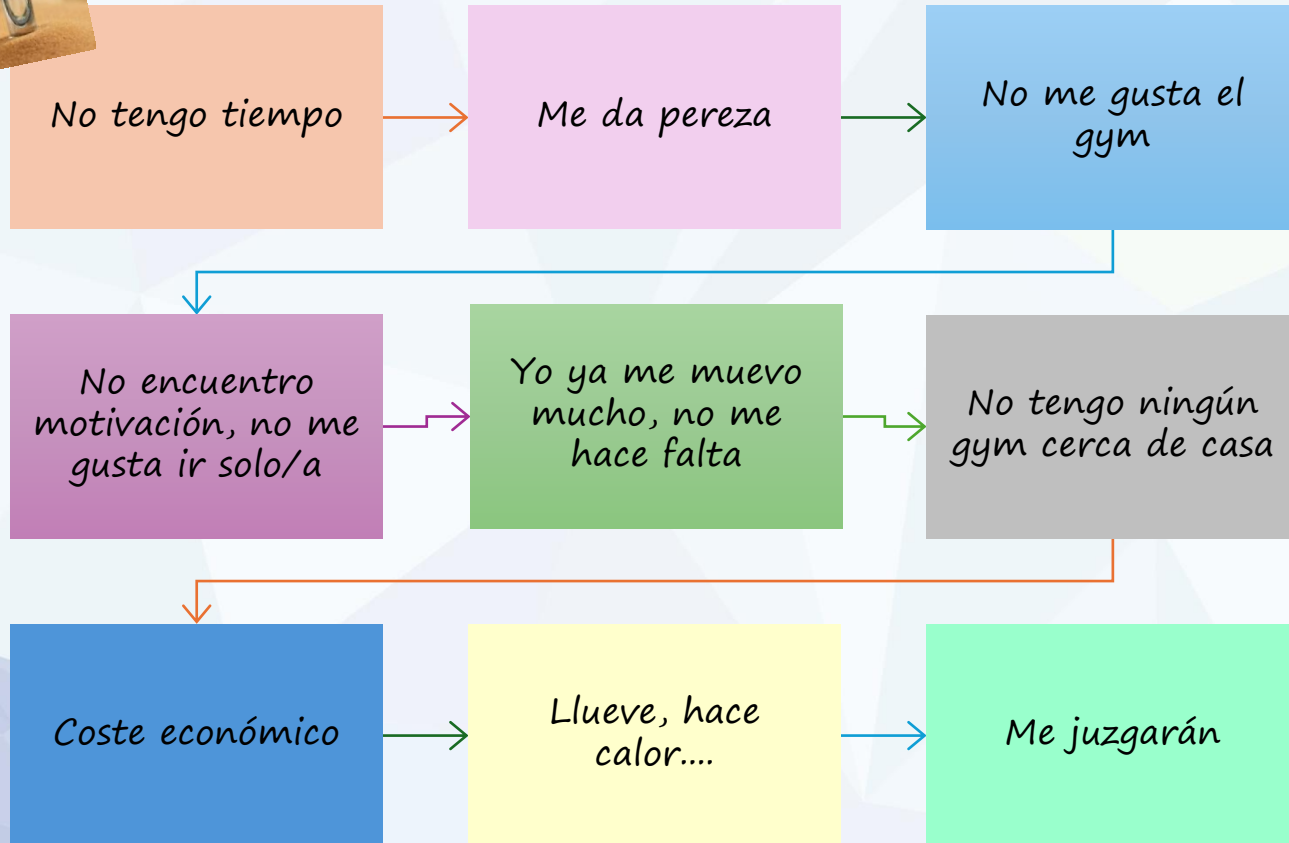


Muchos años de....Malas posturas



Barreras: No hago ejercicio porque.....

Opciones...



Higiene postural.. Si puedes...

Consejos para una buena postura

Mientras estás en reposo

Sentados

Suelo

Puedes escoger: de rodillas, de cuclillas o la postura del indio.

Silla

La espalda debe tocar el respaldo, y los pies en el suelo.
Las rodillas deben estar en un ángulo de 90°.

Ordenador

El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados. Y la pantalla, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos.

En otras superficies, utiliza algún soporte que permita tener la pantalla y el teclado bien situados.

En la cama

Se aconseja dormir de lado o boca arriba. Elige una almohada que te mantengan las cervicales rectas. Boca arriba, coloca un cojín debajo de las rodillas.

Recuerda que también se debe mantener el peso corporal adecuado y practicar actividad física de forma regular, calentando la musculatura previamente.

Infermera virtual.com

www.infermeravirtual.com

COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

Consejos para una buena postura

Mientras haces actividad

De pie

Se debe mantener los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados. Para llegar a un lugar alto, se recomienda utilizar un taburete.

Manipulación de cargas

Reparte el peso para mantener una postura equilibrada.

Lleva el peso cerca del cuerpo para controlarlo mejor.

Para mover objetos, es mejor empujarlos y aprovechar la fuerza del peso del cuerpo.

Rotaciones del tronco

Evita hacerlas de forma brusca o repetida. Para manipular un objeto o hablar con una persona hay que situarse de frente.

Agachado

Hay dos formas de agacharse correctamente:

- 1 Doblar las rodillas, las dos a la vez o doblar una rodilla mientras la otra se apoya en el suelo.
- 2 Bascular una pierna (hay que apoyarse en un lugar seguro con una mano).

Recuerda que también se debe: mantener el peso corporal adecuado y practicar actividad física de forma regular calentando la musculatura previamente.

Infermera virtual.com

www.infermeravirtual.com

COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

Como cuidar la espalda

si cuidas de una persona con falta de autonomía

Pide ayuda al equipo de salud para aprender las técnicas de movilización, para garantizar tu seguridad y la de la persona a quien atiendes.

Valora la posibilidad de recurrir a ayudas técnicas: gruas, sillas de baño, elevadores, etc...

Recuerda que para algunas tareas son necesarias dos personas.

Antes de llevar a cabo cualquier tarea, prepara las herramientas necesarias y piensa como la realizarás.

Infermera virtual.com

www.infermeravirtual.com

COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

¿Ponemos remedio?



*"El mejor ejercicio es.....
El que se hace"*
"Felipe Isidro"

Alimentación saludable

Hábitos saludables: no fumar...

Vida social

Normopeso

Ejercicio (dosis)

Descanso adecuado

Gestión de estrés

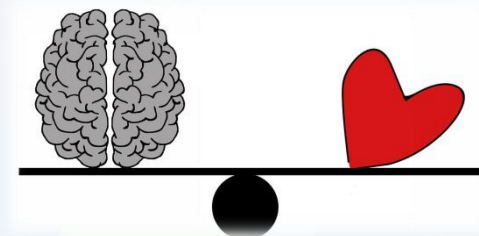


¿Podemos mejorar?

SI

Focaliza y **cambia** algo

Busca tu equilibrio



Vamos al gym



Entrevista
motivacional

Profesional
adecuado

Objetivos
personales

Objetivos a
corto plazo
alcanzables.

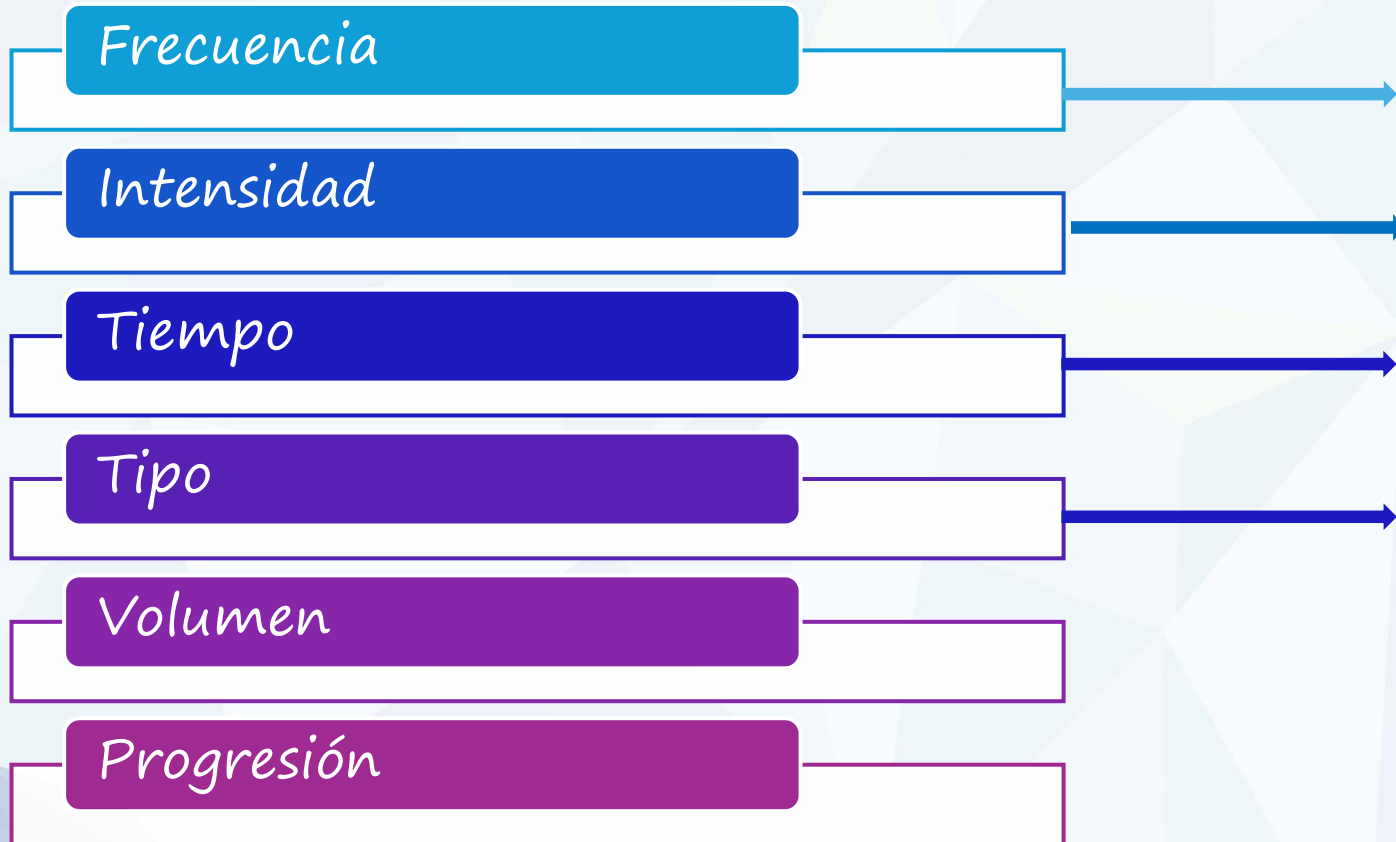
Objetivos a largo
plazo.

Adecuado a las
necesidades



Programar ejercicio

FIIT-VD



Características del ejercicio.

Frecuencia:

- Sesiones/semana
- Tandas de ejercicio

Intensidad:

- Resistencia: % VO_{2pico} o % FC_{pico} o % de reserva cardiaca
- Fuerza o potencia: % de 1 RM o % de 5 RM o % de FC_{pico} o % de reserva cardiaca para ejercicio mixto

Tiempo:

- Duración de:
 - Programa de ejercicio en semanas o meses
 - Días de entrenamiento por semana
 - Sesiones de entrenamiento por día
 - Duración de la sesión de entrenamiento en horas

Tipo:

- Resistencia (correr, ciclismo, remar, caminar, nadar)
- Fuerza
- Velocidad y resistencia de velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación y equilibrio

Modo de ejercicio y entrenamiento:

- Metabólico: aeróbico frente a anaeróbico
- Trabajo muscular:
 - Isométrico-isotónico
 - Dinámico (concéntrico, excéntrico) frente a estático
 - Continuo frente a intervalos
 - Grupos musculares grandes o pequeños

FC: frecuencia cardiaca; RM: repeticiones máximas; VO_2 : consumo de oxígeno; VO_{2pico} : consumo de oxígeno pico.

Tipo de ejercicio...

Resistencia aeróbica



Fuerza



Coordinación y Equilibrio



Flexibilidad



En cada ejercicio...

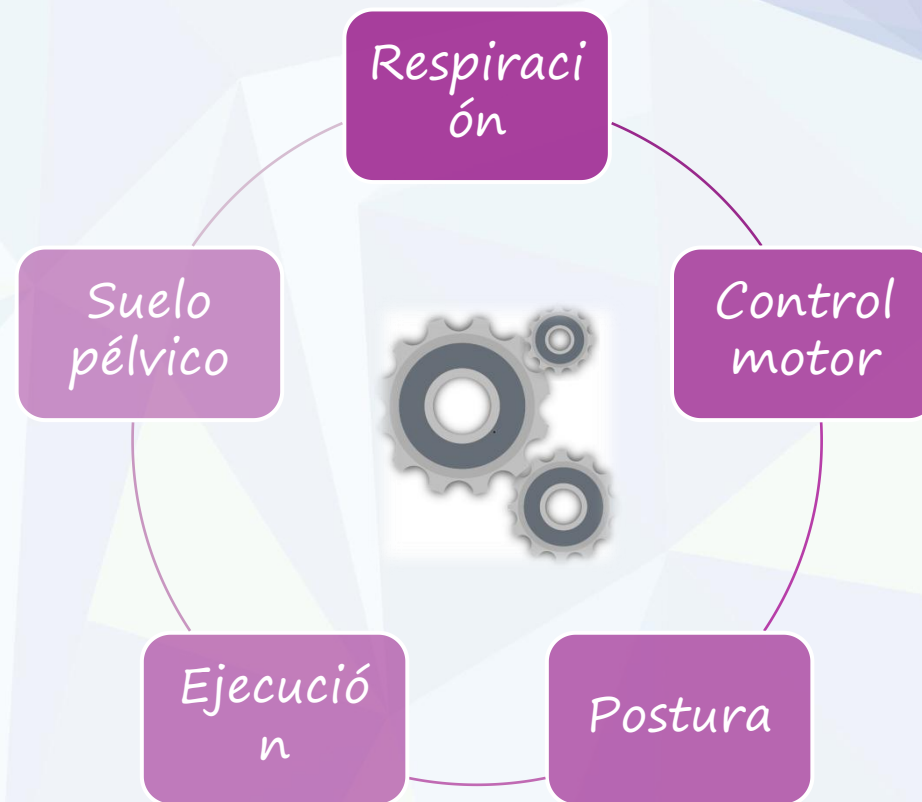
Posición inicial



Posición final



¿Qué tendremos en cuenta?



Sesión: Full Body

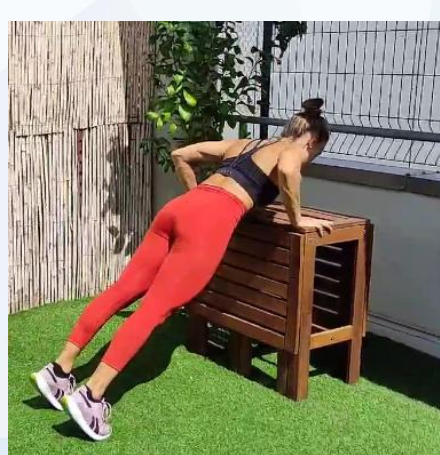
Sentadillas

Espalda: remos



Pectoral

Zancadas



Full Body

Skipping



Bíceps



Abdominales



Puente de glúteos



Jumping Jacks



Control de intensidad

Escola Börg	Escola de Börg modificada	Test del habla	Porcentaje de FC		
6	0	Reposo	No afecta al habla	Muy baja 50 - 60 %	
7					
8					
9	1	Muy muy suave	No afecta al habla	Muy baja 50 - 60 %	
10					
11	2	Muy suave	No afecta al habla	Muy baja 50 - 60 %	
12					
13	3	Suave	Es capaz de mantener una conversación fluida	Baja 60 - 70%	
14					
15	4	Algo duro	Es capaz de mantener una conversación fluida	Baja 60 - 70%	
16					
17	5	Duro	Es capaz de hablar pero tiene dificultad para mantener una conversación fluida	Moderada 70 - 80%	
18					
19	6	Más duro	Es capaz de hablar pero tiene dificultad para mantener una conversación fluida	Moderada 70 - 80%	
20					
17	7	Muy duro	Mantiene una respiración incómoda y difícil	Elevada 80 - 90%	
18					
19	8	Muy muy duro	Jadea y apenas puede pronunciar dos o tres palabras seguidas	Elevada 80 - 90%	
20					
19	9	Máximo	No es posible pronunciar ninguna palabra	Máxima 90 - 100%	
20					
20	10	Extremadamente máximo	No es posible pronunciar ninguna palabra	Máxima 90 - 100%	

Tener en cuenta...

Entrenamiento supervisado y planificado por un profesional.

Saber detectar síntomas de alarma y STOP ejercicio.

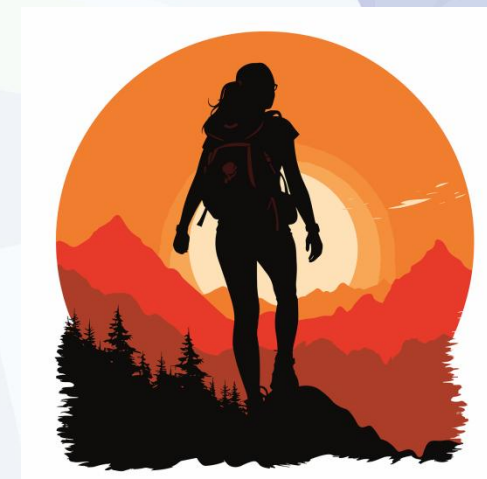
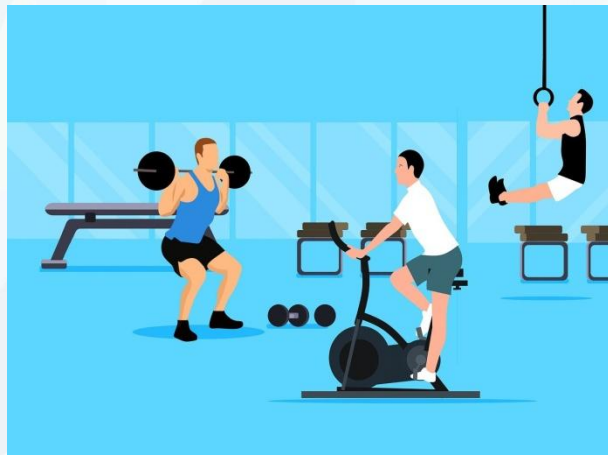
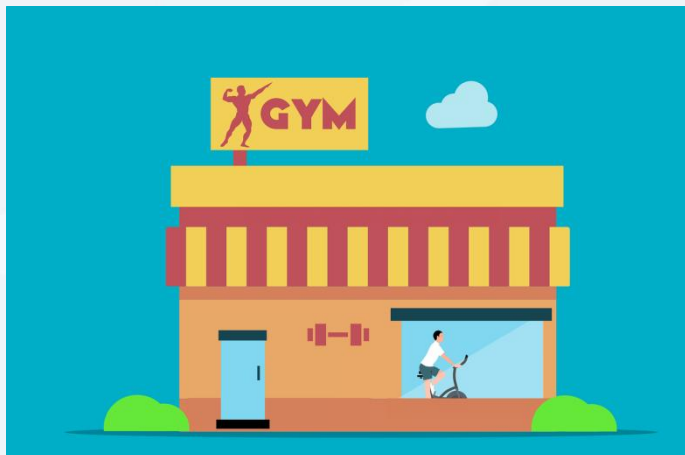
Colocar la postura adecuada para evitar lesiones.

Debe hidratarse.

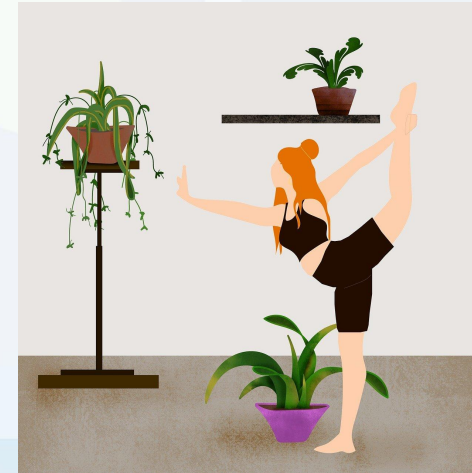
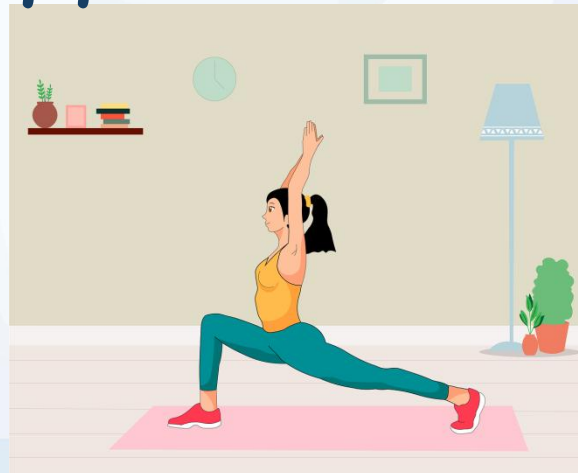
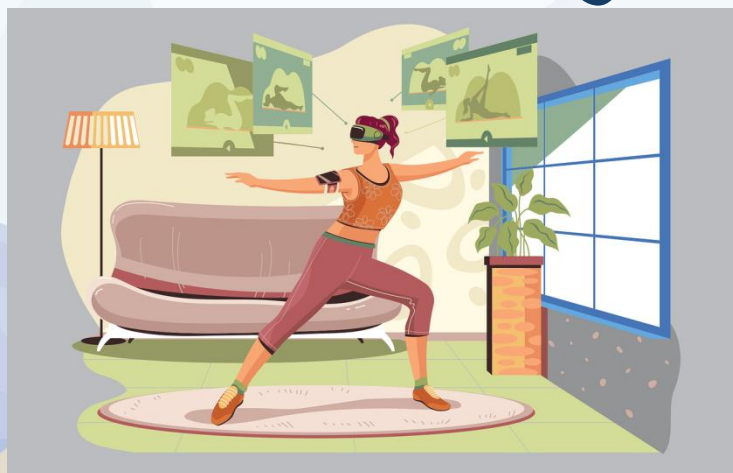
Realizar ejercicio en horas de menos sol.

Usar ropa y calzado adecuado y cómoda.

No hay excusa...



Tecnología: Apps, realidad virtual...



Conclusiones

Ponerse en forma también depende de ti.

El mejor ejercicio es el que se hace.

Realiza un ejercicio adaptado a tus necesidades y objetivos.

Ejercicio con un FITT-VP siempre individualizado.

Focaliza y cambia pequeñas cosas.

Momentos en la vida....

"El arte de reconstruirte"



rociobalserahandmade

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

RECUPERA
TU MENTE,
RECONQUISTA
TU VIDA



Take-home message

Lo importante eres tú. Cuídate.



Bibliografía

Imágenes libres: pexels y pixabay.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf

Ruegsegger GN, Booth FW. Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2018 Jul 2;8(7):a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694. PMID: 28507196; PMCID: PMC6027933.

Miko HC, Zillmann N, Ring-Dimitriou S, Dorner TE, Titze S, Bauer R. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen*. 2020 Sep;82(S 03):S184-S195. German. doi: 10.1055/a-1217-0549. Epub 2020 Sep 22. PMID: 32984942; PMCID: PMC7521632.

Fiuza-Luces C, Santos-Lozano A, Joyner M, Carrera-Bastos P, Picazo O, Zugaza JL, Izquierdo M, Ruilope LM, Lucia A. Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. *Nat Rev Cardiol*. 2018 Dec;15(12):731-743. doi: 10.1038/s41569-018-0065-1. PMID: 30115967.

Ansari M, Hardcastle S, Myers S, Williams AD. The Health and Functional Benefits of Eccentric versus Concentric Exercise Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Sports Sci Med*. 2023 Jun 1;22(2):288-309. doi: 10.52082/jssm.2023.288. PMID: 37293426; PMCID: PMC10244982.

Bushman, Barbara A. Ph.D., FACSM. Determining the I (Intensity) for a FITT-VP Aerobic Exercise Prescription. *ACSM's Health & Fitness Journal* 18(3):p 4-7, May/June 2014. | DOI: 10.1249/FIT.0000000000000030

O'Neill, Elizabeth DPE, ACSM-EP. Exploring Aspects of Exercise Prescription. *ACSM's Health & Fitness Journal* 27(5):p 12-14, 9/10 2023. | DOI: 10.1249/FIT.00000000000000896

Lopez-Jaramillo P, Lopez-Lopez JP, Tole MC, Cohen DD. Muscular Strength in Risk Factors for Cardiovascular Disease and Mortality: A Narrative Review. *Anatol J Cardiol*. 2022 Aug;26(8):598-607. doi: 10.5152/AnatolJCardiol.2022.1586. PMID: 35924286; PMCID: PMC9403882.

Sanmartín Ramos R. Ejercicio físico como terapia y prevención de enfermedades crónicas [Physical exercise as therapy and prevention of chronic diseases]. *Aten Primaria*. 2022 May;54(5):102310. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2022.102310. Epub 2022 Mar 7. PMID: 35272098; PMCID: PMC8908039.

Muchas gracias

Raquel Arranz Tolós
Fisioterapeuta especializada en cardiología
Instituto de Especialidades Médico-Quirúrgicas (ICEMEQ)
Hospital Clínic de Barcelona



arranz_raquel

