



VI CURSO DE EGRESADOS DE ALMA “ACTIVIDAD FÍSICA, CAÍDAS Y FRACTURAS”

SANTA MARTA, COLOMBIA

El sedentarismo en las personas mayores.

Cifras, causas y consecuencias

PATRICIO BUENDIA GOMEZ DE LA TORRE/ ECUADOR

GRUPO 1

Que es el sedentarismo?

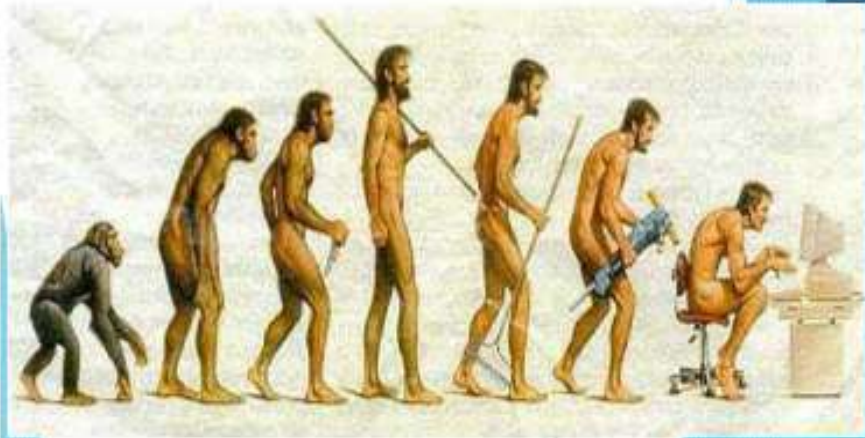
Es un modo de vida en que las personas apenas hacen ejercicio físico y mantienen un estilo de vida inactivo

SEDENTARISMO ES EL ESTADO QUE IMPLICA UN NIVEL DE ACTIVIDAD MENOR AL NECESARIO PARA MANTENER UNA CONDICION FISICA SALUDABLE MENOS DE 1.5 METS, ES DECIR POCO MOVIMIENTO

Aquellas personas que realizan menos de 90 minutos de actividad física a la semana

FISIOPATOLOGIA DEL SEDENTARISMO

Evolución del ser humano hacia una vida sedentaria



Desde el punto de vista antropológico, el término “sedentarismo” (del Latin “sedere”, o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada

ARTICULO DE REVISION

Revista Chilena de Cardiología - Vol. 28 N°4, 2009

Hacia una definición de Sedentarismo

Pueblos nómadas



Pueblos sedentarios



Los 10 países donde los adultos realizan menos actividad física



COSTE ECONÓMICO MUNDIAL DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

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.

Estadísticas: La OMS / advertencias sobre el sedentarismo

Las personas sedentarias tienen menos facilidad para abandonar el tabaquismo y seguir una dieta saludable

Las mujeres sedentarias notan más los efectos de la menopausia

- El sedentarismo duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II
Obesidad

Las personas con poca actividad física tienen entre un 20 -30% más de posibilidades de morir de forma prematura

España es uno de los cuatro países más sedentarios de Europa, por detrás de Grecia, Bulgaria y Portugal

La vida sedentaria se asocia con algunos tipos de cáncer, principalmente al de colon

Según un informe publicado en 2010, la inactividad física provoca 3,2 millones de muertes prematuras cada año

La falta de actividad física y la mala alimentación son la segunda causa de muerte en el mundo después del tabaquismo.

ESTADÍSTICAS DE SEDENTARISMO EN EL ADULTO MAYOR

Actividad física en America Latina

- ✓ $\frac{3}{4}$ adultos no llevan vida activa
- ✓ Actividad física disminuye con la edad
- ✓ Mujeres con tendencia a la inactividad mayor a los hombres
- Poblaciones con escasos ingresos son más inactivas físicamente

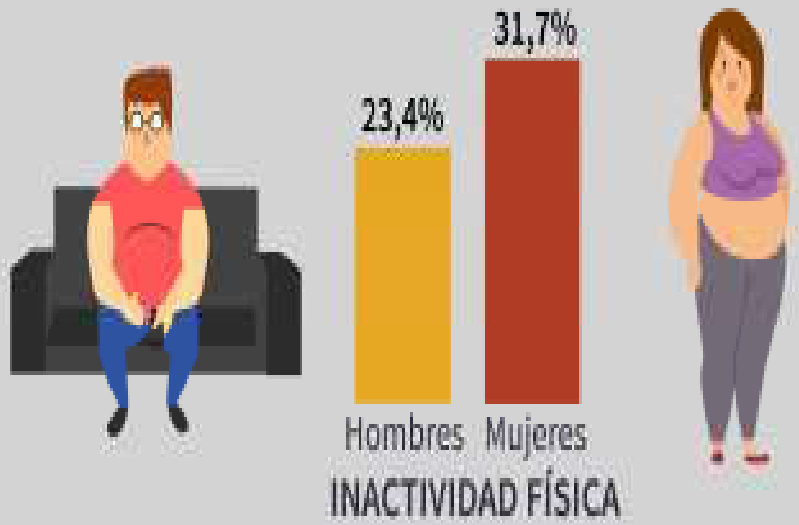
SEDENTARISMO EN ECUADOR

- En Ecuador (según un estudio publicado en la revista de salud The Lancet) 2017:
- Representa un 40.0% a 49,9% en hombres y mujeres de todas las edades
- Un estudio en 2011 en la ciudad de Cuenca a 130 adultos mayores hipertensos que acudían a Atención Primaria de Salud en el Área N°2 del MSP, encontró que el 81.5% de adultos eran sedentarios.

INACTIVIDAD FÍSICA

UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Un estudio publicado en The Lancet analizó la prevalencia de inactividad física de 1,9 millones de personas en 168 países diferentes.



Los datos muestran como 1 de cada 4 personas de media es inactiva, especialmente en los países más desarrollados, donde el sedentarismo alcanza un 36,8%.

Guthold, Regina, et al. The Lancet Global Health, 2018



El sedentarismo es el principal riesgo para la salud de los ancianos/ Álvaro García Asociación de Jubilados Madrid

- El experto asegura que el sedentarismo es el peor enemigo de la salud en la ancianidad y recomienda el deporte continuado para llegar en perfectas condiciones físicas a esta etapa de la vida.
- La actividad física en el anciano contribuye a mejorar su vejez, porque no sólo aporta longevidad sino calidad de vida



CAUSAS DEL SEDENTARISMO EN EL ADULTO MAYOR/ RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA

DEMOGRAFICAS

LAS MUJERES SON MENOS
ACTIVAS QUE LOS VARONES

LAS PERSONAS QUE VIVEN EN
LAS GRANDES METROPOLIS SON
MENOS ACTIVOS QUE LOS QUE
VIVEN EN EL AREA RURAL

PERSONALES:

- **POSITIVOS:** ACTITUD POSITIVA HACIA EL EJERCICIO, AUTOCONFIANZA, AUTOSUPERACION, ESPIRITU COMPETITIVO
- **NEGATIVOS:** PERCEPCION DE FALTA DE TIEMPO, USO DE APARATOS ORTOPEDICOS, ECN, FALTA DE MOTIVACION “ QUE ABURRIDO”

CAUSAS DEL SEDENTARISMO EN EL ADULTO MAYOR/ RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA

FAMILIARES

- HABITOS DEL USO DE ACTIVIDAD FISICA, TECNOLOGIA, TRABAJO PATERNO, MOTIVACION, ESTIMULO

SOCIO AMBIENTALES

- A) URBANIZACION.- GRAN CRECIMIENTO DE LA POBLACION, FALTA DE AREAS VERDES Y RECREATIVAS COMO CICLOVIAS Y PARQUES RECREATIVOS
- B) MECANIZACION.- ASCENSORES, ESCALERAS MECANICAS
- C) TRANSPORTE.- REEMPLAZO EL CAMINAR POR METRO, CARRO, AUTOBUS
- D) ESCOLARIDAD.- CAMBIOS EN LA MALLA Y PRIORIDADES CURRICULARES Y PREESUPUESTARIAS
- E) ECONOMICAS.- EL EMPOBRECIMIENTO E INSEGURIDAD DE LA POBLACION

Determinantes de la conducta sedentaria, la motivación, las barreras y estrategias para reducir El tiempo sentado en las mujeres de edad

En t. J. Environ. Res. Salud pública 2014, 11, 773-791; doi: 10.3390 /
ijerph110100773

Falta de energía en la tarde

El dolor que actúa como un incentivo para sentarse y un motivador para ponerse de pie

Coexistencia de enfermedades crónicas incapacitantes

La falta de instalaciones ambientales para permitir la actividad de estimulación/
Ciudades poco amigables con el adulto mayor

Social y encasillamiento ambiental adulto mayor que tienen el propósito de sentarse

SEDENTARISMO PORQUEiii

AUTOMATISMO
DOMICILIARIO

ESTAR EN LA
COMPUTADORA

ESTAR EN EL
CELULAR

HACER
CRUCIGRAMAS

VER TELEVISION

LEER EL DIARIO,
LA BIBLIA

ROBOTICA

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO EN ADULTOS MAYORES

- **Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia (Hipocrates)**
- Factor de riesgo en aparición o agravamiento de patologías
- Cuarto lugar como factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial
- Obesidad Sarcopenica
- Trastornos Psico sociales
- Hta
- Diabetes
- Osteoporosis
- Sarcopenia
- Trastornos de la marcha y Equilibrio
- Limitación de actividades
- Institucionalización
- Caídas
- Depresión y Ansiedad



Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio

Cuadro 1. Características de la población de estudio por actividad física.

	Activos	Sedentarios	Total
Edad (años)			
60-74	112 (70%)	49 (30%)	161
75 y más	29 (72%)	11 (28%)	40
Sexo			
Hombres	49 (61%)	31 (39%)	80
Mujeres	92 (76%)	29 (24%)	121
Total	141 (70%)	60 (30%)	201

Prueba χ^2 , $p > 0.05$

Cuadro 2. Prevalencia de depresión por edad y sexo.

	Depresión	No depresión	Total
Edad (años)			
60-74	62 (39%)	99 (61%)	161
75 y más	13 (33%)	27 (67%)	40
Sexo			
Hombres	25 (31%)	55 (69%)	80
Mujeres	50 (41%)	71 (59%)	121
Total	75 (37%)	126 (63%)	201

Prueba χ^2 , $p > 0.05$

Cuadro 3. Factores de riesgo de depresión.

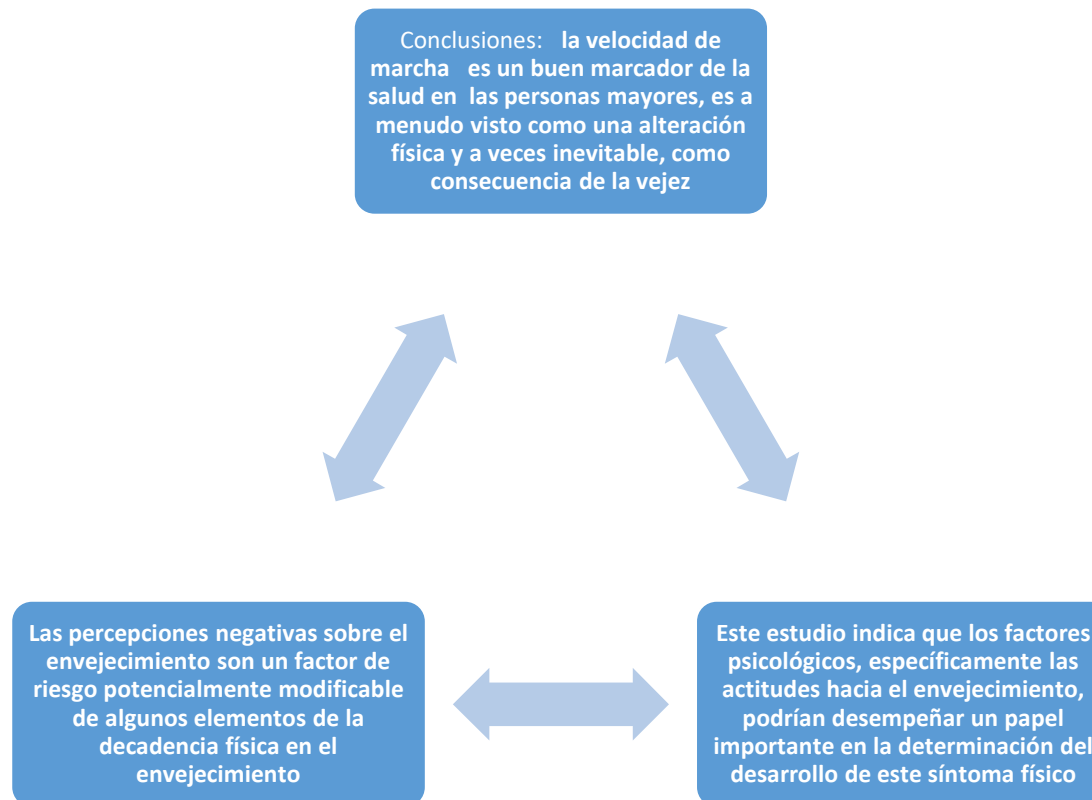
	RM	IC _{95%}	Valor de p
Sedentarismo	3.14	1.62 – 6.06	< 0.0001
Edad (75 y más años)	0.76	0.34 – 1.07	0.510
Sexo (mujeres)	1.89	0.98 – 3.65	0.058
Escolaridad baja (< 6 años)	1.17	0.44 – 3.09	0.753
Estado civil (viudez)	1.32	0.71 – 2.47	0.378

RM, razón de momios; IC, intervalo de confianza al 95%. Regresión logística.
R = 0.107, $p = 0.007$

Las percepciones negativas del envejecimiento y la disminución de la velocidad de marcha

Irish estudio longitudinal sobre el Envejecimiento (TILDA) 2013/ journal.pone.0123260 29

de de abril de, el año 2015



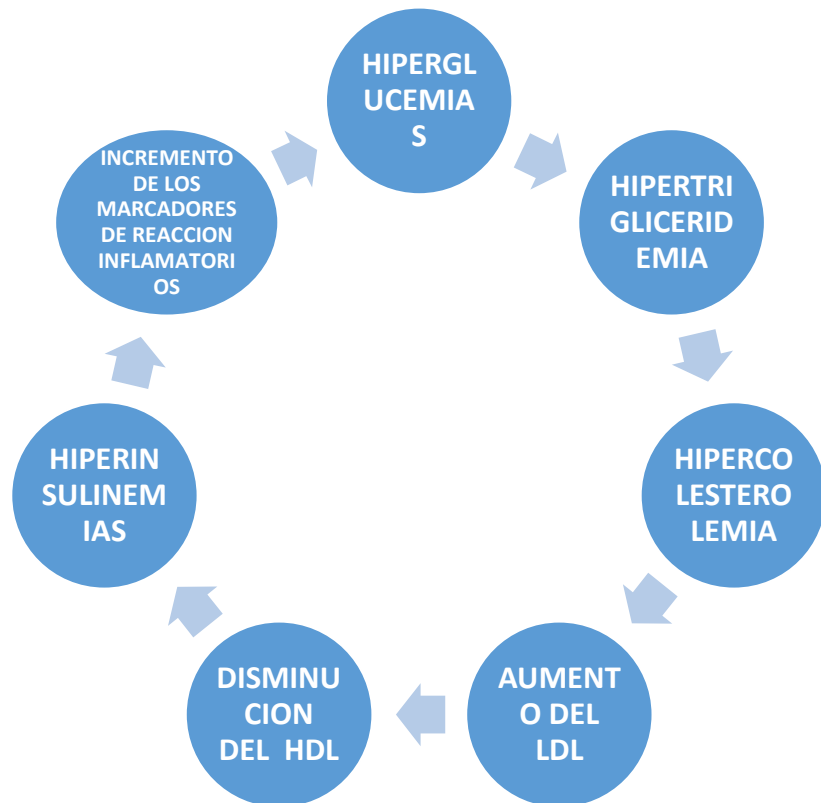
El sedentarismo aumenta la fragilidad en la vejez

SEMEG

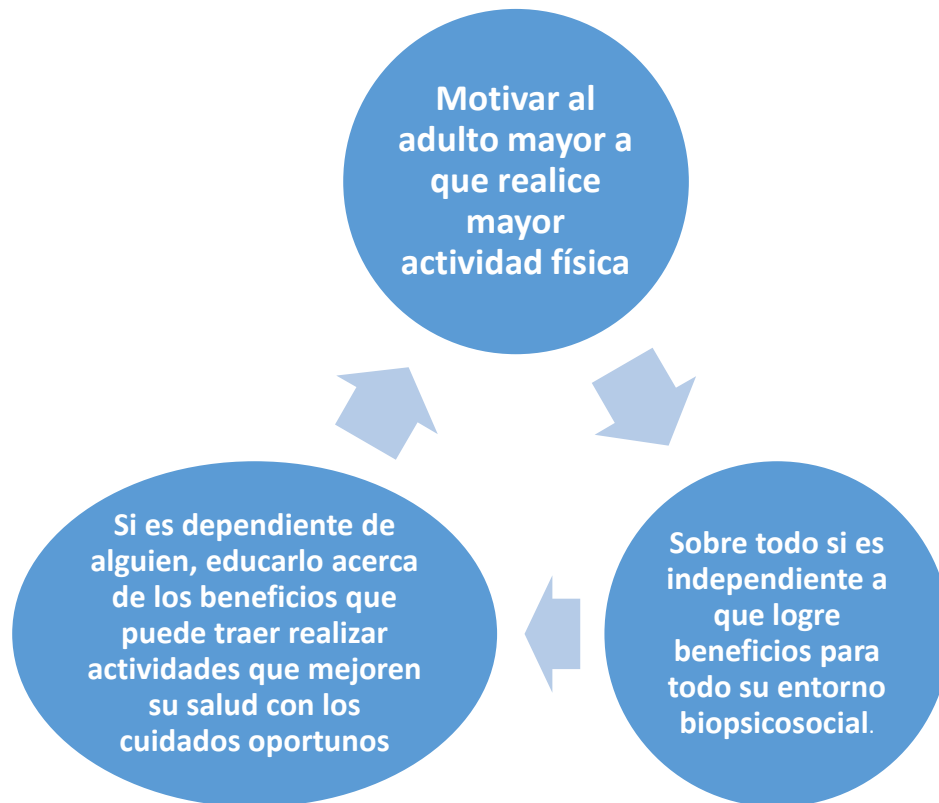
- El [sedentarismo](#) en la mediana edad –a partir de los 50 años– incrementa significativamente el riesgo de desarrollar fragilidad en la [tercera edad](#), un síndrome geriátrico que afecta aproximadamente al 10% de las personas mayores de 65 años, caracterizado por una escasa actividad física, pérdida de peso, cansancio y marcha lenta.
- La prevalencia de la fragilidad aumenta con la edad y afecta a entre el 30 y el 35% de los mayores de 80 años.
- Este síndrome puede invalidar al **afectado y su presencia indica que existen más probabilidades de que la persona tenga discapacidad y otros problemas de salud, y un mayor riesgo de ser hospitalizada o morir prematuramente.**



CONSECUENCIAS: LABORATORIALES DEL SEDENTARISMO



QUE SE PUEDE HACER?



RECOMENDACIONES

Campana contra el sedentarismo



Calle Ob. #42-16 Consultorio 202 - 204
 Teléfono: 55 92894 - 315 424 90 66

Clínica Clenia
 Equilibrio, mente y cuerpo

La OMS recomienda que...

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar por lo menos **60 minutos de actividad física diaria** de intensidad moderada a vigorosa, puede ser en varias sesiones de 10 m, al día. Preferentemente aeróbica y además **3 veces por semana** actividades de fortalecimiento musculoesquelético.



Elige actividad física...

No permanezca mucho tiempo en postura estática. Haga hora levante y mueva un poco.

Evita el sedentarismo...



...Tú ganas!

En una sociedad para todas las edades... Sigamos activos para envejecer bien

En 1999, durante el Año Internacional de las Personas de Edad, la OMS lanzó una nueva campaña para subrayar los beneficios del envejecimiento activo, en perfecta consonancia con el lema del Año Internacional, a saber, "Hacia una sociedad para todas las edades", pues el envejecimiento activo pone de relieve la importancia de la integración social y la salud a lo largo de toda la vida.

La campaña comenzó en el Día Mundial de la Salud de 1999, en el que la Dra. Gro Harlem Brundtland, Directora General de la OMS, declaró: "Las personas pueden hacer mucho para mantenerse activas y sanas hasta una edad avanzada. Un estilo de vida adecuado, la participación en la vida familiar y social y un medio propicio para la edad avanzada son, todos ellos, factores que preservan el bienestar. Para complementar las medidas individuales con vistas al envejecimiento activo, son esenciales unas políticas que reduzcan las desigualdades sociales y la pobreza".



La campaña sobre el envejecimiento activo culminó en el denominado "Abrazo Mundial" el 2 de octubre de 1999, que consistió en una cadena de celebraciones y marchas en torno a la Tierra durante 24 horas.

El Abrazo Mundial iba encaminado a

- inspirar, informar y fomentar la salud
- brindar disfrute a todas las generaciones
- señalar los beneficios del envejecimiento activo para la salud pública.

Bibliografía

- ❖ Andrade , F. A., & Pizarro, J. P. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar, 1-13.
- ❖ De Jaeger, C. (2018). Fisiología del envejecimiento. Clinical Key, 39(2), E – 26-007-D-10.
- ❖ Gale, C., Cukic, I., Chastin, S. F., Dall, P., Dontje, M., Skelton, D., & Deary, I. (2018). Attitudes to ageing and objectively-measured sedentary and walking behaviour in older people: The Lothian Birth Cohort 1936. NCBI, 13(5).
- ❖ Mikkelsen, U. R., Agergaard, J., Couppé, C., Grosset, J. F., Karlsen, A., Magnusson, S. P., . . . Mackey, A. L. (2017). Skeletal muscle morphology and regulatory signalling in endurance-trained and sedentary individuals: The influence of ageing. NCBI, S0531-5565(16)30285-6. Doi:doi: 10.1016/j.exger.2017.04.001
- ❖ Martínez Avilés, C., Vargas Aguilar, N. and Martínez García, M. (2015). *Disminución de la actividad y ejercicio físico en el envejecimiento*. [online] Formacionasunivep.com. Available at: <https://www.formacionasunivep.com/files/publicaciones/sexualidad-envejecimiento.pdf#page=328> [Accessed 15 Jan. 2020].
- ❖ Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K. and Viciana Ramírez, J. (2010). *Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores*. [online] Redalyc.org. Available at: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf> [Accessed 15 Jan. 2020].
- ❖ Wilson-Escalante, L., Sánchez-Rodríguez, M. and Mendoza-Núñez, V. (2009). *Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio*. [online] Medigraphic.com. Available at: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2009/un096b.pdf> [Accessed 15 Jan. 2020]

- **Prevalence of Sedentary Behavior in Older Adults: A Systematic Review** *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2013**, *10*, 6645-6661; doi:10.3390/ijerph10126645
- Las actitudes hacia el envejecimiento y medir objetivamente la sedentaria y el comportamiento de caminar en las personas mayores **Catharine R. Gale 1,2 ***, **iva C Uki C 1**, **Sebastien F. Chastin 3,4**, **Philippa M. Dall 3**, **Manon L. Dontje 3**, **Amanecer A. Skelton 3**, **Ian J. Deary 1**, **Para los mayores USP Equipo**

- Las percepciones negativas del envejecimiento y la disminución de la velocidad de marcha Deirdre A. Robertson 1 *, George M. Savva 2, Bellinda L. King-Kallimanis 1, Rose Anne Kenny 1,3
- **Las tendencias mundiales en la actividad física insuficiente de 2001 a 2016: un análisis combinado de 358 encuestas de población con 1 · 9 millones de participantes** Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull
- Los patrones de comportamiento sedentario and Mortality in U.S. Los adultos de mediana edad y mayores **Keith M. Díaz, PhD; Virginia J. Howard, PhD; Brent Hutto, MSPH; Natalie Colabianchi, PhD; John E. Vena, PhD; Monika M. Safford, MD; Steven N. Blair, PED; y Steven P. Hooker, PhD**
- Shenda Orrego Molina **Tutor:** Alberto Aibar Solana Niveles de Actividad Física y Comportamientos Sedentarios en Adultos Mayores de la Ciudad de Huesca/ Trabajo Fin de Máster Huesca, Junio 2016