



**I. E. RODRIGO CORREA PALACIO**

Aprobada por Resolución 16218 de Noviembre 27 de 2002  
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6



<b>REFUERZO</b>	<b>Código</b>	
<b>CUARTO PERIODO</b>	<b>Versión</b>	<b>Página</b>
<b>Fecha: Noviembre 06 2018</b>		

**REFUERZOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

**CUARTO PERIODO**

**GRADOS 6° - 7°**

**LECTURA SALUD Y DEPORTE**

Se evitarían más de 7000 decesos anuales si los Mayores de 30 años alcanzaran la meta mínima recomendada: media hora diaria de ejercicio.

Si pasó la barrera de los 30 y le cuesta aunque sea salir a dar una vuelta a la manzana, quizás, al final de esta noticia, revise si no valdría la pena invertir por lo menos media hora del día en la salud de su corazón.

Investigadores argentinos acaban de estimar que hacer poca actividad física explica el 17% de las muertes por causas cardiovasculares en el país entre los 30 y los 70 años de edad. Eso equivale a 7278 personas que murieron debido a la enfermedad coronaria o un accidente cerebrovascular (ACV) isquémico y podrían haberlo evitado con sólo recibir a tiempo el consejo de hacer dos horas y media por semana de actividad física o una rutina aeróbica de intensidad moderada y cumplirlo.

"Nuestro análisis sugiere que caminar por lo menos 30 minutos a paso rápido 5 días a la semana reduciría la mortalidad por enfermedad cardiovascular a cualquier edad, en particular en las mujeres y en la población menor de 70 años -. Nuestros resultados tienen implicancias en la salud pública y destacan la importancia de que las mujeres, en especial, estén más activas físicamente."

Su equipo utilizó las cifras locales de mortalidad cardiovascular de mejor calidad disponibles, que son las de 2010, y la III Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de 2013. Luego, aplicó el método del Proyecto de Carga Global de la Enfermedad de la OMS para estimar las muertes que podrían haberse evitado en un año si los niveles de actividad física de la población fueran el mínimo recomendado (30 minutos/día) y el óptimo (1 hora/día) para cinco días a la semana, con una intensidad moderada, como andar en bicicleta o caminar con una marcha enérgica.

En el país, el 52,5% de los mayores de 30 hace menos de media hora diaria de actividad física. "Si esa población empezara a caminar 30 minutos diarios, cinco veces por semana, en 2010 se habrían evitado el 17% de las muertes por causas cardiovasculares. Es decir, 7278 muertes".

¿Y qué pasaría si el 76,5%, que es la población que hace menos de una hora diaria de ejercicio alcanzara esa meta de 60 minutos, considerada el umbral que evita más muertes? Se podría prevenir, entonces, el 26% de los decesos por problemas cardiovasculares. En 2010, eso habrían sido 11.234 fallecimientos menos.

"Las altas tasas de inactividad física. La falta de tiempo libre es la excusa principal de los sedentarios. Por otro lado, los médicos no recomiendan el ejercicio como deberían hacerlo".

En un comunicado, durante el congreso, el especialista opinó que el estudio "demuestra que el impacto del sedentarismo en la mortalidad por enfermedad cardiovascular es significativo" y enumeró los motivos de la baja actividad física en las mujeres: "Las múltiples ocupaciones (el trabajo y el hogar), la menor cantidad de tiempo que las niñas les dedican a los deportes en comparación con los niños y la dedicación al cuidado de la salud de la familia".

Michel Komajda, *ex presidente de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC*, por su sigla en inglés), elogió los resultados del estudio y recordó que está demostrado que la actividad física regular beneficia la salud cardiovascular. "Las conclusiones muestran que el bajo nivel de actividad física es común y que la actividad física regular previene muertes por causas cardiovasculares, en general relacionadas con la enfermedad coronaria.

1. Lee este documento con tu familia y hagan una propuesta de cómo hacer mover más la población para resolver el problema del sedentarismo y así, mejorar la duración y la calidad de vida.
2. Investigue las siguientes palabras en familia y escriba su significado:
3. Deceso, cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, isquémico, salud pública, inactividad física, sedentario.
4. ¿Cuáles son los riesgos de no hacer ejercicios?.
5. Consultar sobre las diferentes maneras de llevar un estilo de vida saludable y realizar un plegable de estilos de vida saludable
6. Sustentar el plegable y la propuesta sobre el problema del sedentarismo.

**ELCY MARIA RUIZ GALEANO**  
**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE**