

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Vida activa de por vida



1: Introducción

Agradecimientos

Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Universidad de Texas Promoción Comunitaria y Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS).



Questionario sobre conocimientos





Vida activa de por vida Objetivos del programa

Ampliar el nivel de comprensión acerca de por qué la actividad física es importante para una vida saludable.

Demostrar de qué manera mantenerse activo ayuda a reducir los riesgos de contraer enfermedades crónicas.

Empoderar a los participantes para que sean y se mantengan activos y asesoren a gente de la comunidad acerca de estrategias para planear actividades.

Proveer un currículo que ofrezca a los promotores de salud conocimientos y habilidades relacionados con el ejercicio, para que éstos los transfieran a sus comunidades.

Este currículo contiene el componente de actividad física que complementa el currículo de *Tu Salud ¡Si Cuenta!: Nutrición saludable*



Vida activa de por vida

Objetivos de aprendizaje

- Describir la epidemia de obesidad y sus implicancias para la salud.
- Describir de qué manera el balance en el nivel de energía influye en el mantenimiento de un peso saludable o en la pérdida de peso.
- Familiarizarse con el concepto de “FITT.”
- Dar tres ejemplos de cómo ser y mantenerse activo.
- Explicar cuáles son los beneficios del ejercicio.
- Planear estrategias para reducir la cantidad de tiempo que se frente a una pantalla.



Vida activa de por vida CD con materiales del programa

*Presentaciones en PowerPoint, materiales impresos,
materiales con información, actividades, y videos.*

INTRODUCCIÓN

BALANCE DE ENERGÍA

**TEORÍA Y TÉCNICAS PARA UN
CAMBIO DE COMPORTAMIENTO**

**FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA**

**CÓMO COMENZAR Y
MANTENERSE ACTIVO**

CONCLUSIÓN

**“A MOVERSE”:
RECESOS CON
ACTIVIDADES**

APÉNDICES

Glosario

Recursos adicionales

Hojas impresas



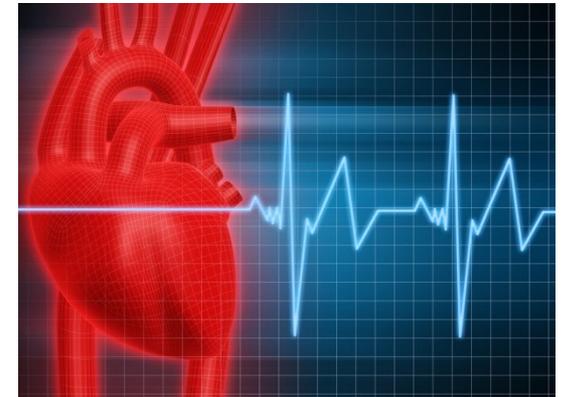
**Entonces,
¿por qué estamos aquí...?**

La obesidad es una epidemia

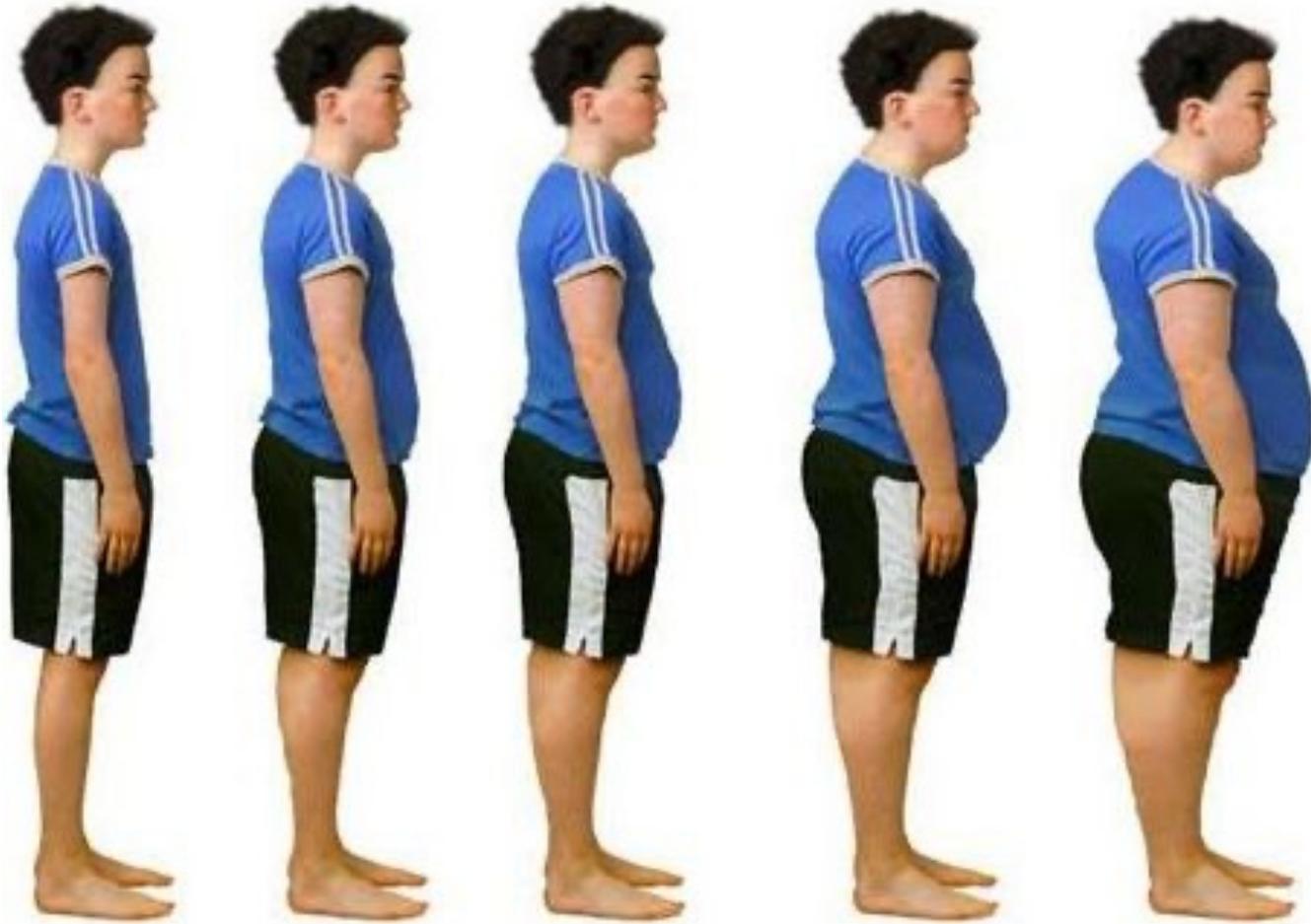
El principal problema de salud que afecta a los niños de Estados Unidos

Un desafío definitorio para la salud pública de los próximos 50 años

El problema más difícil jamás enfrentado por la salud pública



¿Qué es la obesidad?



La obesidad no se trata de la
apariciencia física.

GRANDE

Enorme

GORDO

Sobrepeso

**HUESOS
ANCHOS**

PESADO

No saludable

La obesidad es un
diagnóstico médico.

Sobrepeso y obesidad en los adultos

Índice de masa corporal (IMC) PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL CON BASE EN LA ESTATURA Y EL PESO

Tabla de índice de masa corporal (IMC)

IMC	Normal					Sobrepeso					Obeso									Extremadamente obesos																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Estatura (pulgadas)	Peso (en libras)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Para adultos de 20 años y más

Sobrepeso
IMC de 25 a 29.9

Obesidad
IMC de 30+

Obesidad extrema
IMC de 40+

Actividad: Calculando IMC para adultos

- 1^{er} paso: Encontrar la altura de la persona en la primer columna de la tabla- usa esta tabla para convertir pulgadas a pies con pulgadas solamente.

Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas
4' 10"	58	5' 3"	63	5' 8"	68	6' 1"	73
4' 11"	59	5' 4"	64	5' 9"	69	6' 2"	74
5' 0"	60	5' 5"	65	5' 10"	70	6' 3"	75
5' 1"	61	5' 6"	66	5' 11"	71	6' 4"	76
5' 2"	62	5' 7"	67	6' 0"	72		

- 2^{do} paso: Sigue la fila de la altura hasta encontrar el peso de la persona.
- 3^{er} paso: Sigue esta columna para encontrar el IMC de la persona.

Discusión: ¿Que piensan? ¿Como se sienten? ¿Como reacciona o piensa la gente en la comunidad cuando le dicen que están en la categoría de obesidad?

¿Por qué nos preocupa?

La obesidad es un importante factor de riesgo para:

- Enfermedades cardiovasculares
- Colesterol total alto
- Presión arterial alta
- Diabetes Tipo 2
- Embolia
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades de la vesícula
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoporosis
- Depresión



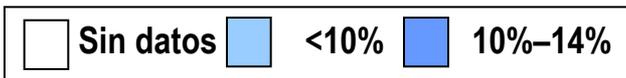
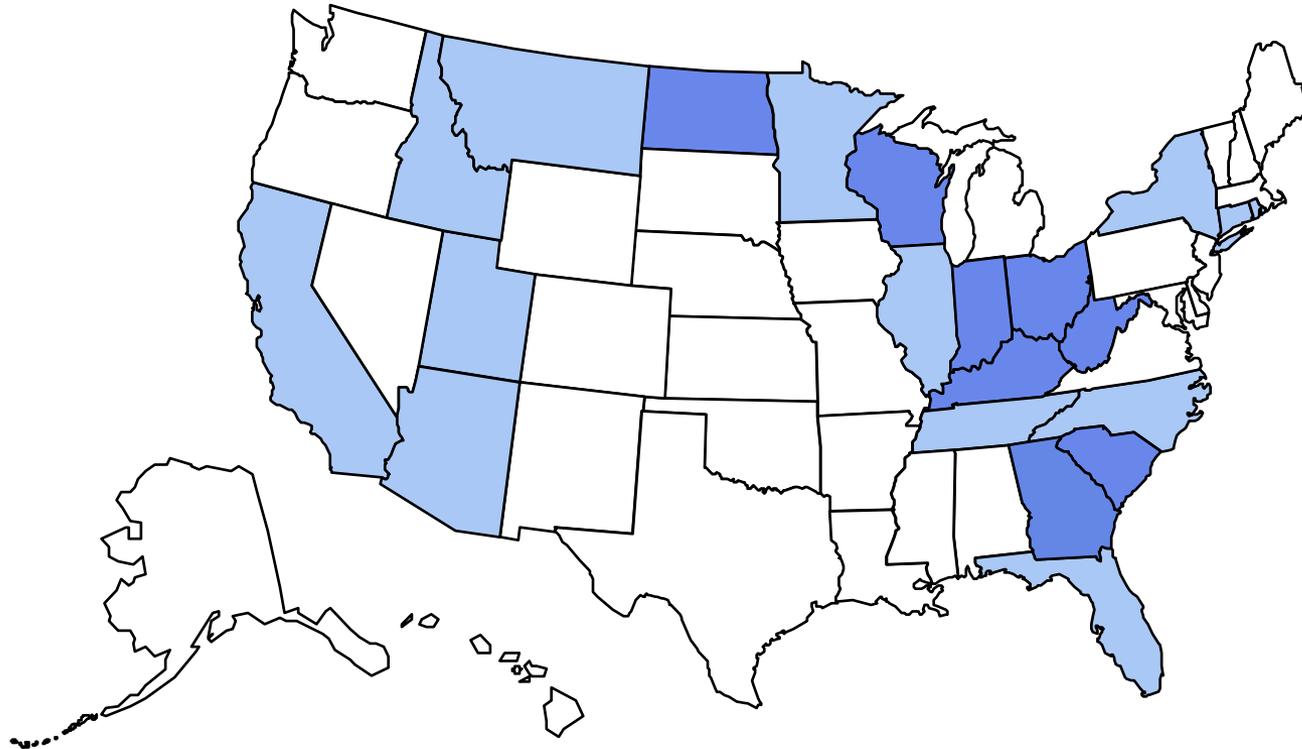
2 de 3 estadounidenses
no son suficientemente activos.



**¿Qué es lo que te
detiene?**

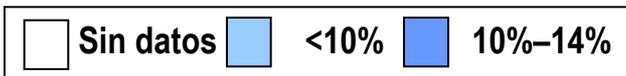
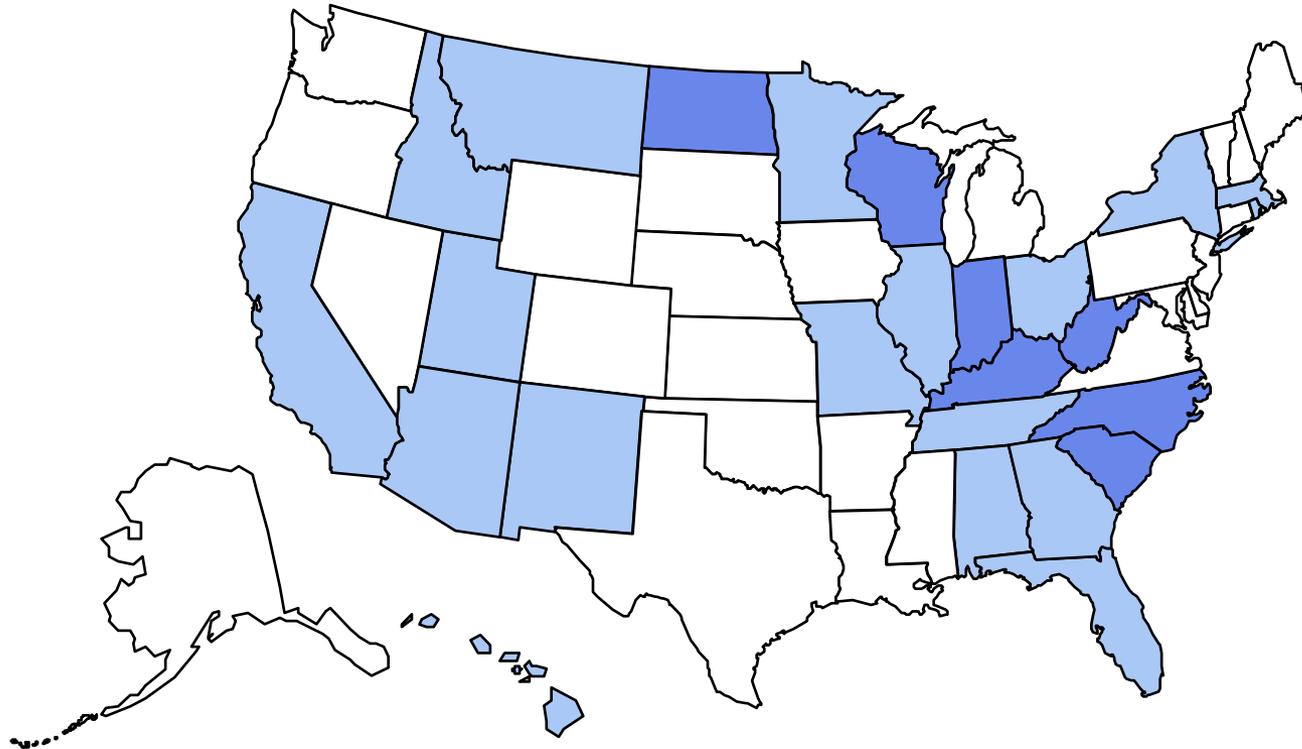
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1985



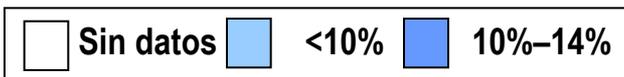
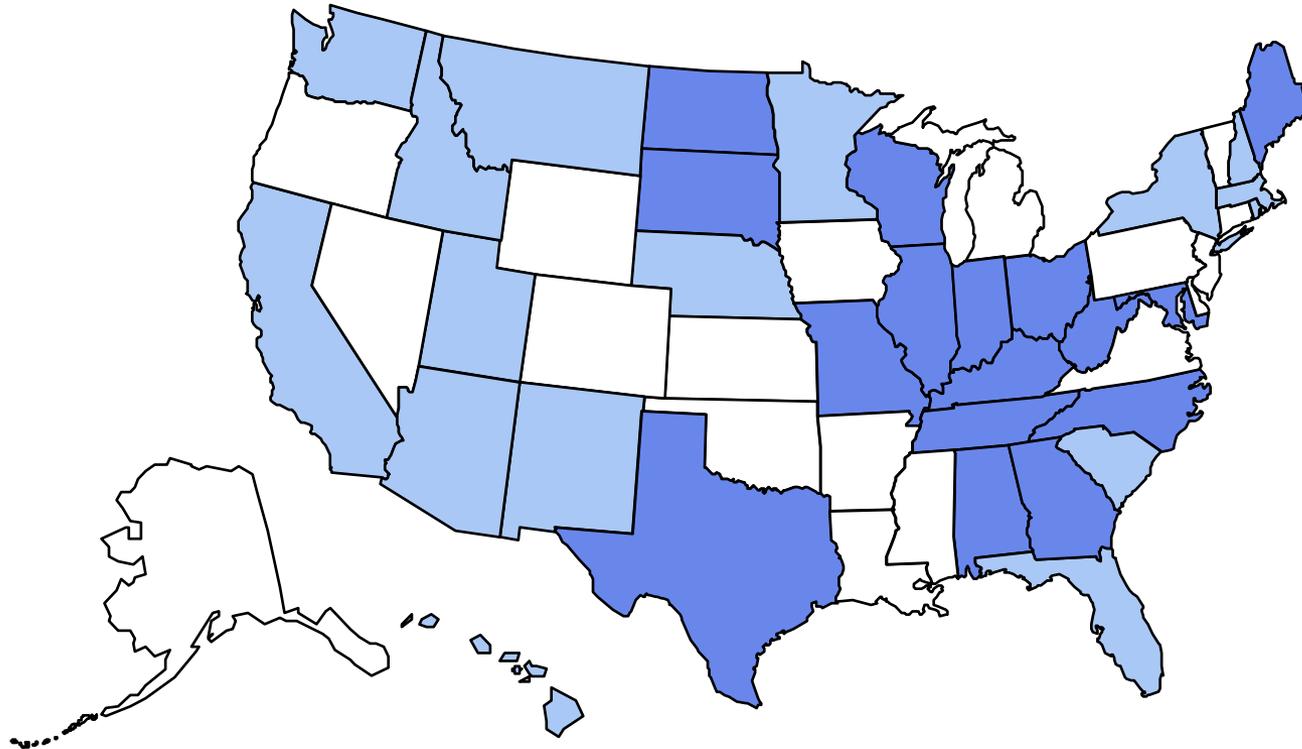
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1986



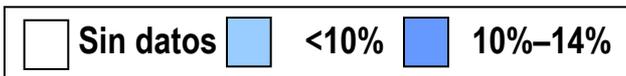
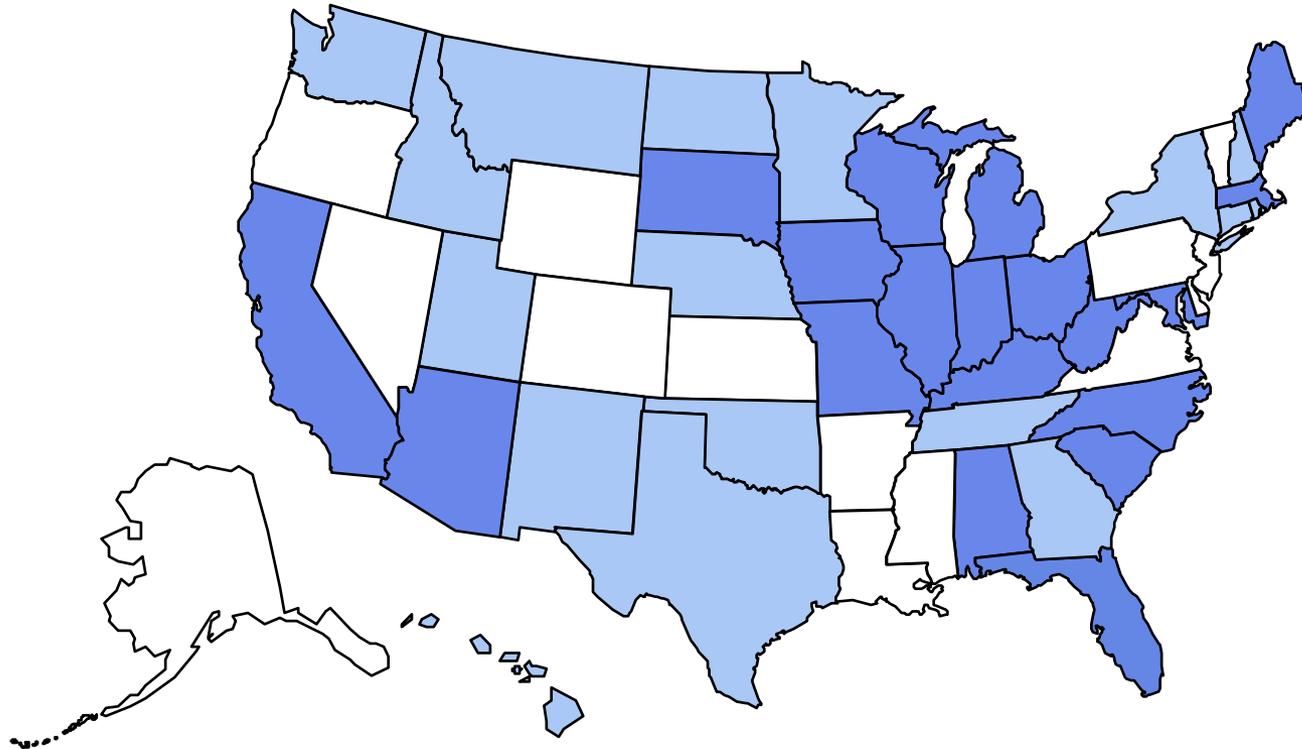
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1987



Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

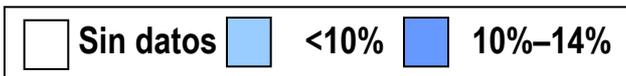
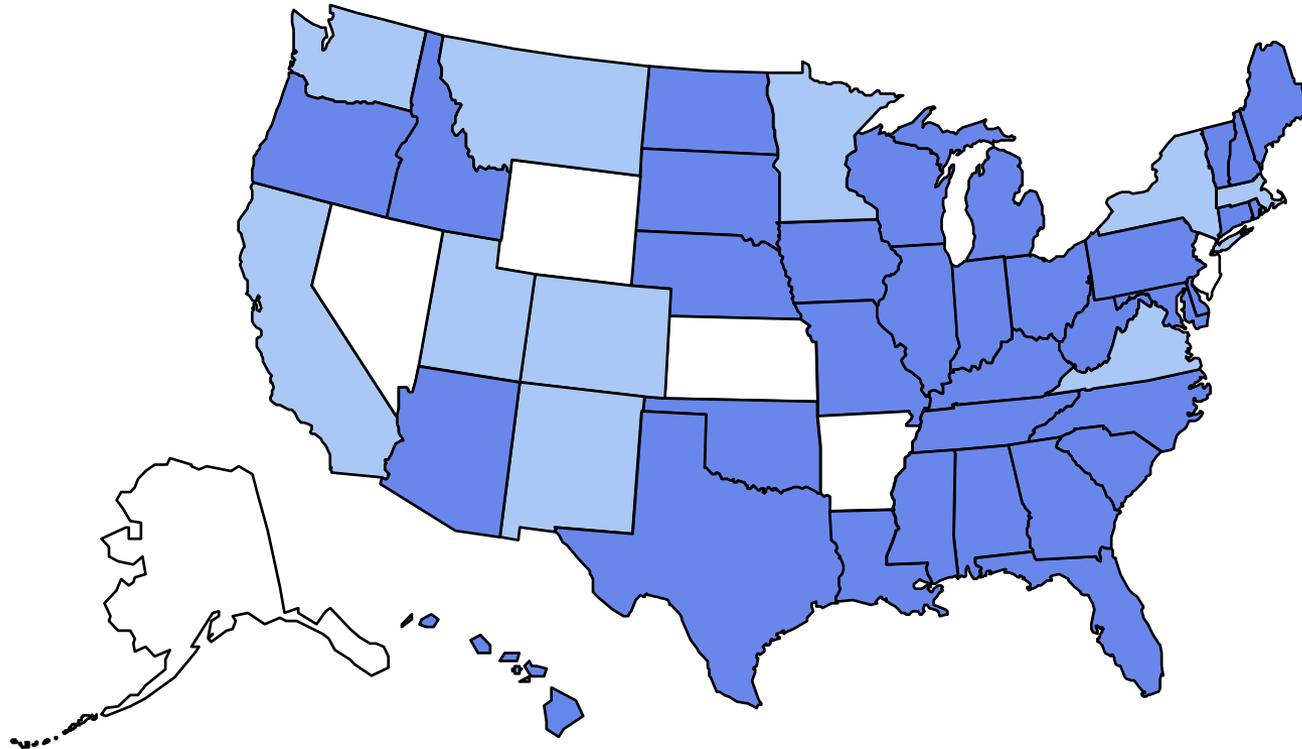
BRFSS, 1988



Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

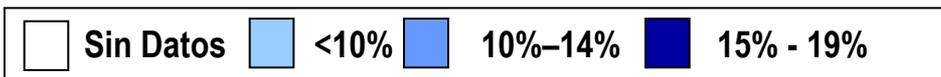
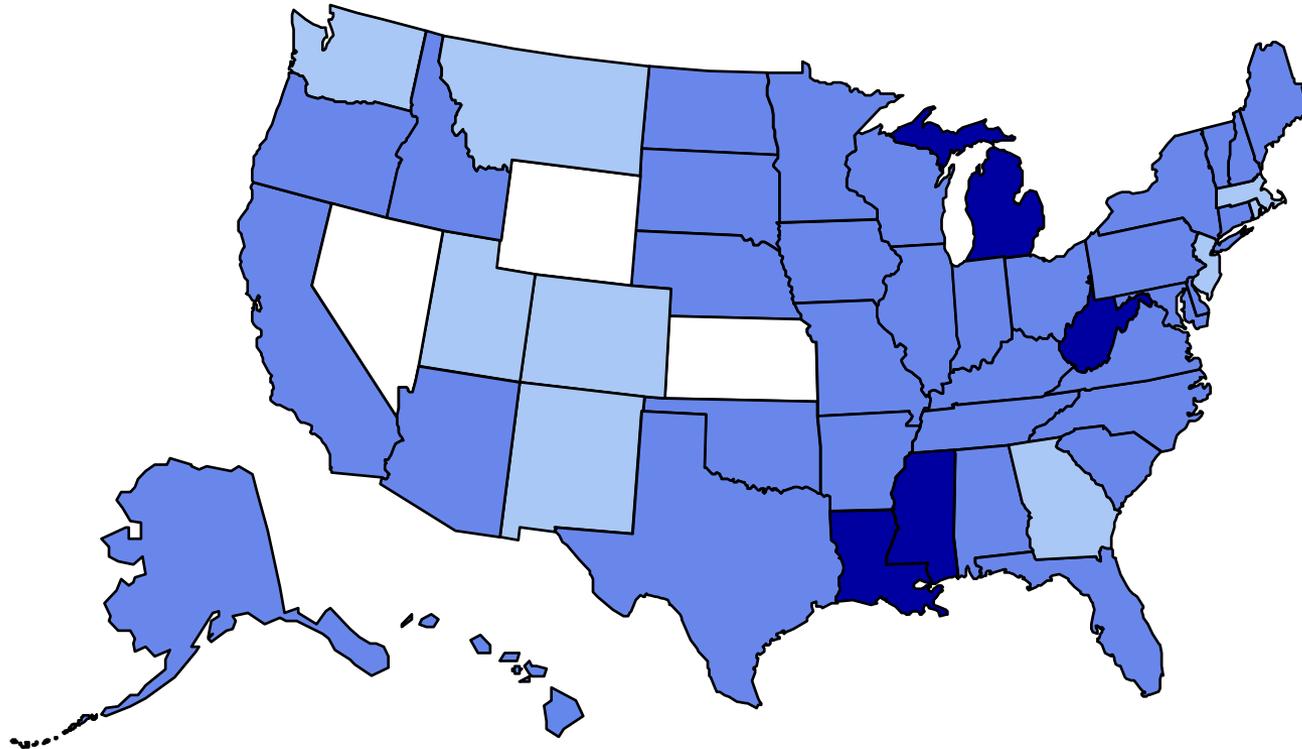
Unidos

BRFSS, 1990



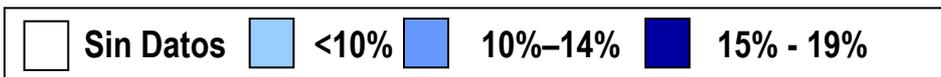
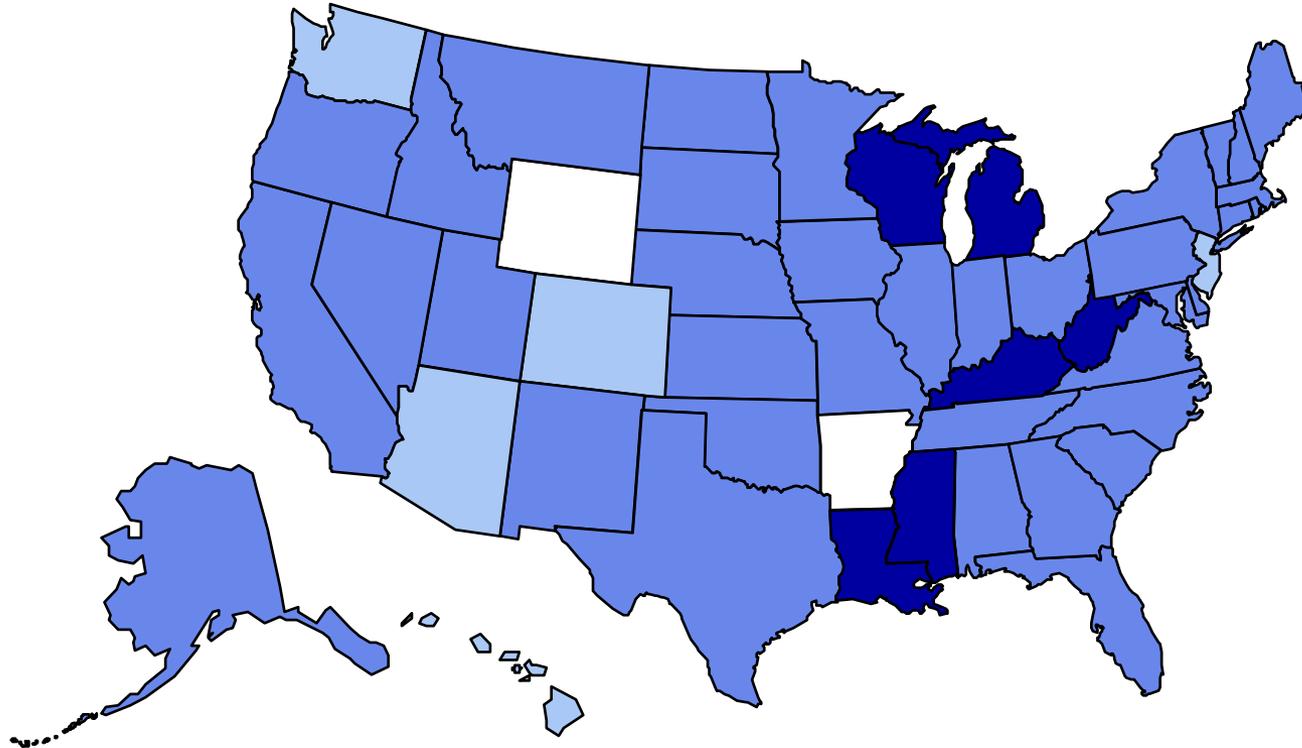
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1991



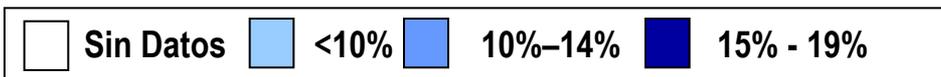
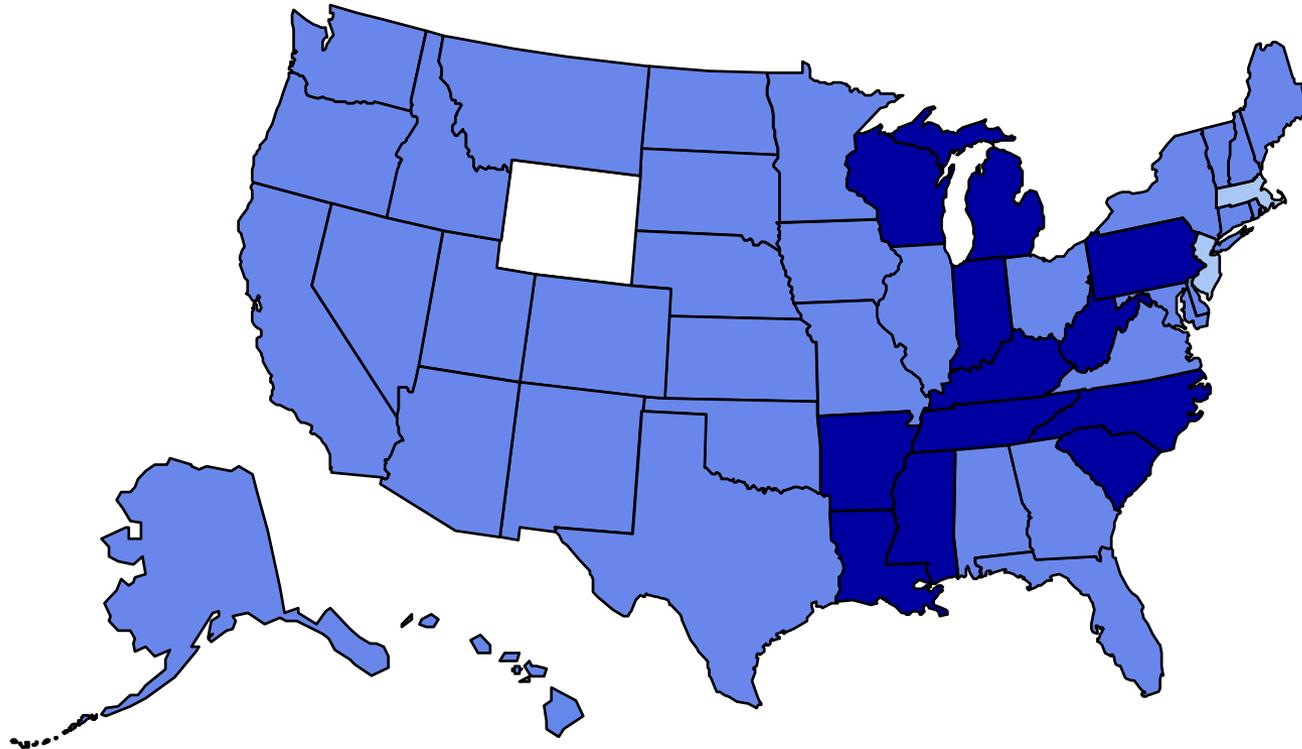
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1992



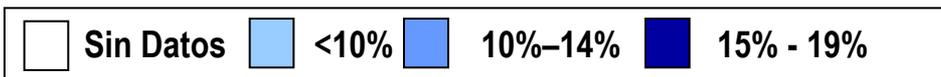
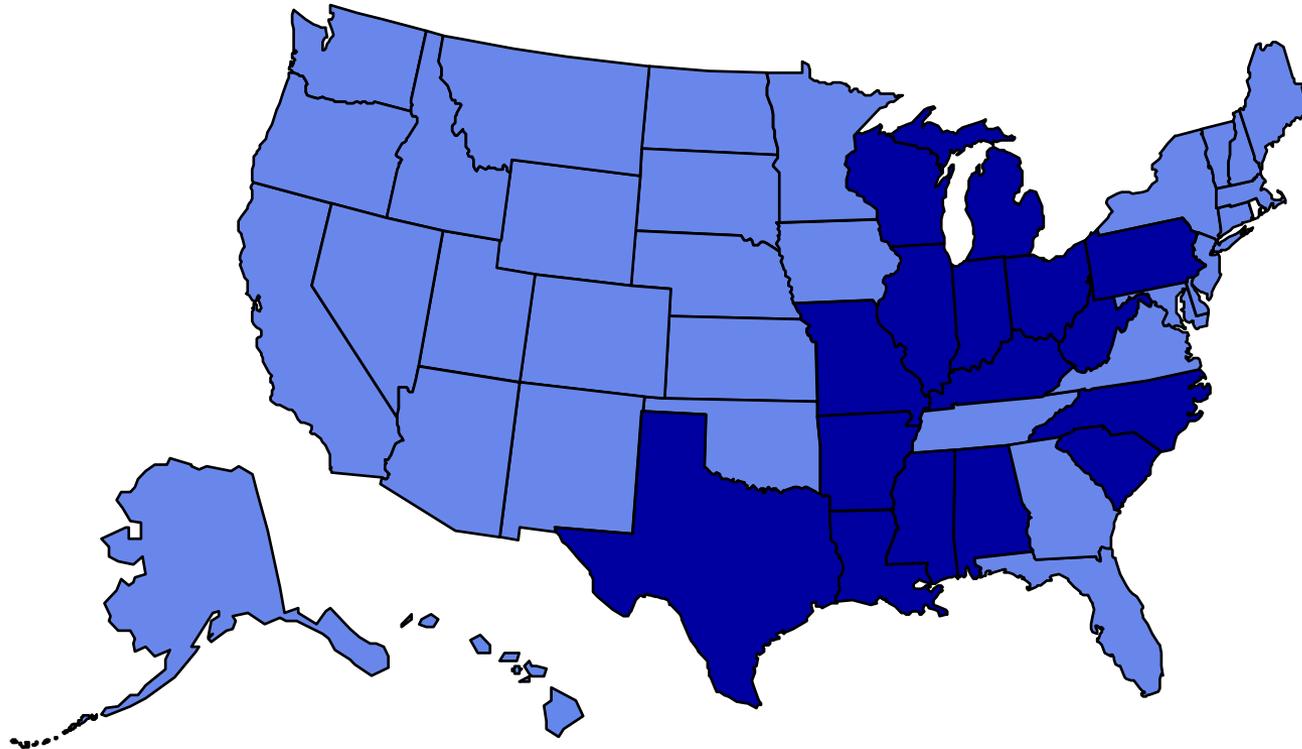
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1993



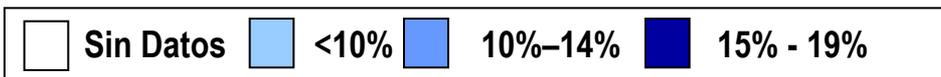
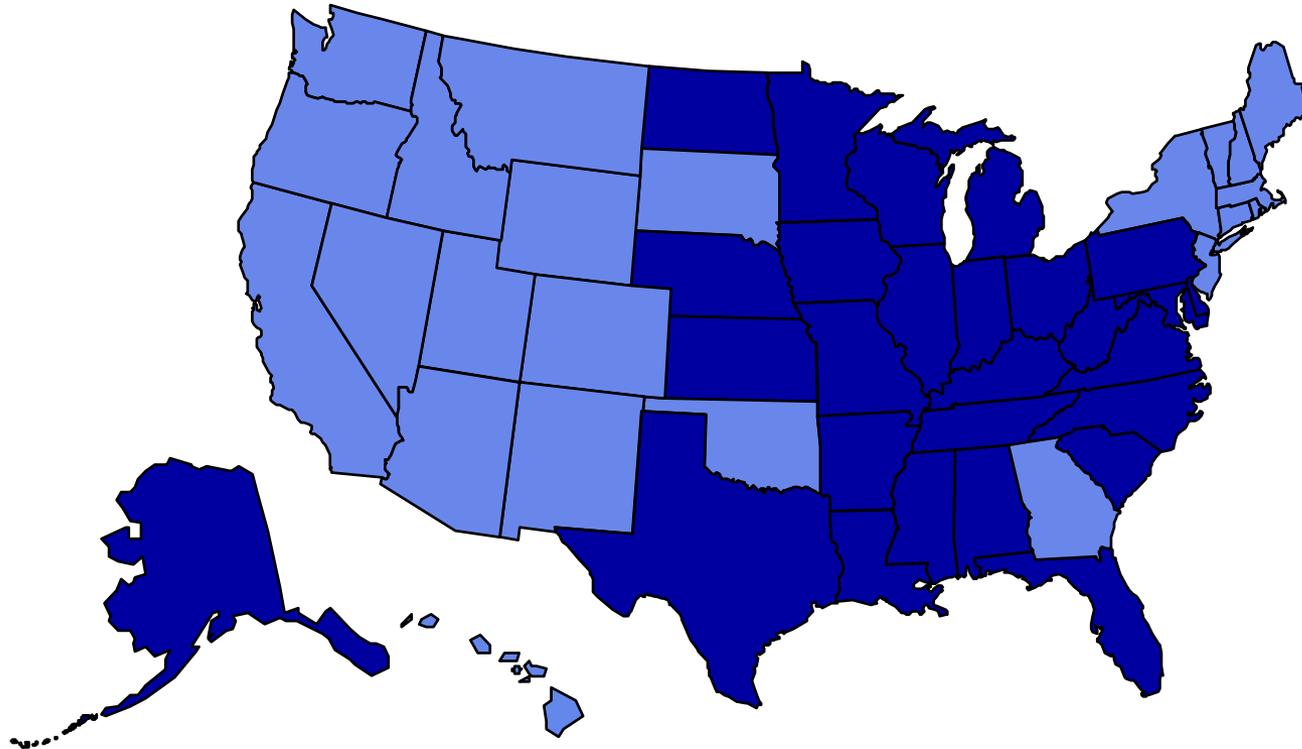
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1994



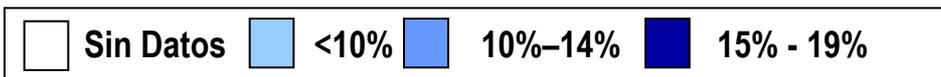
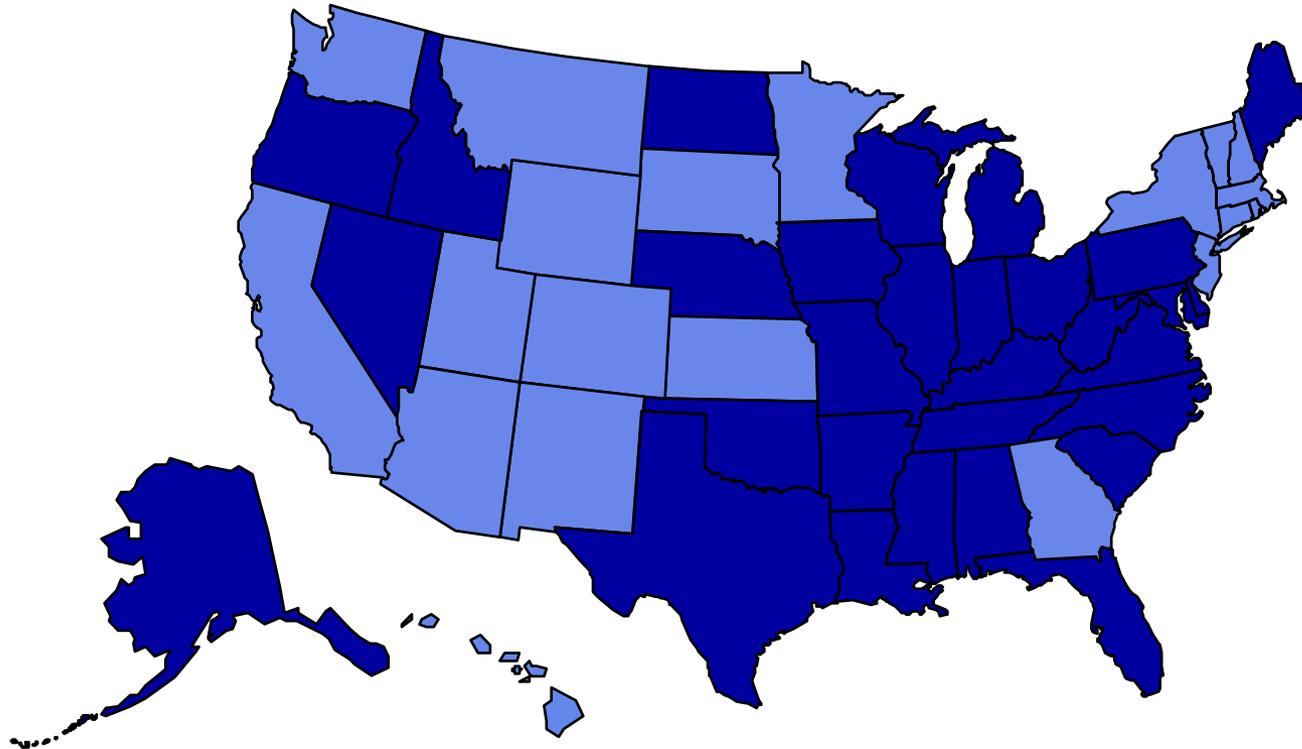
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1995



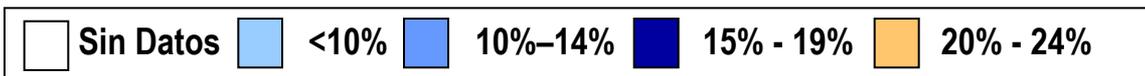
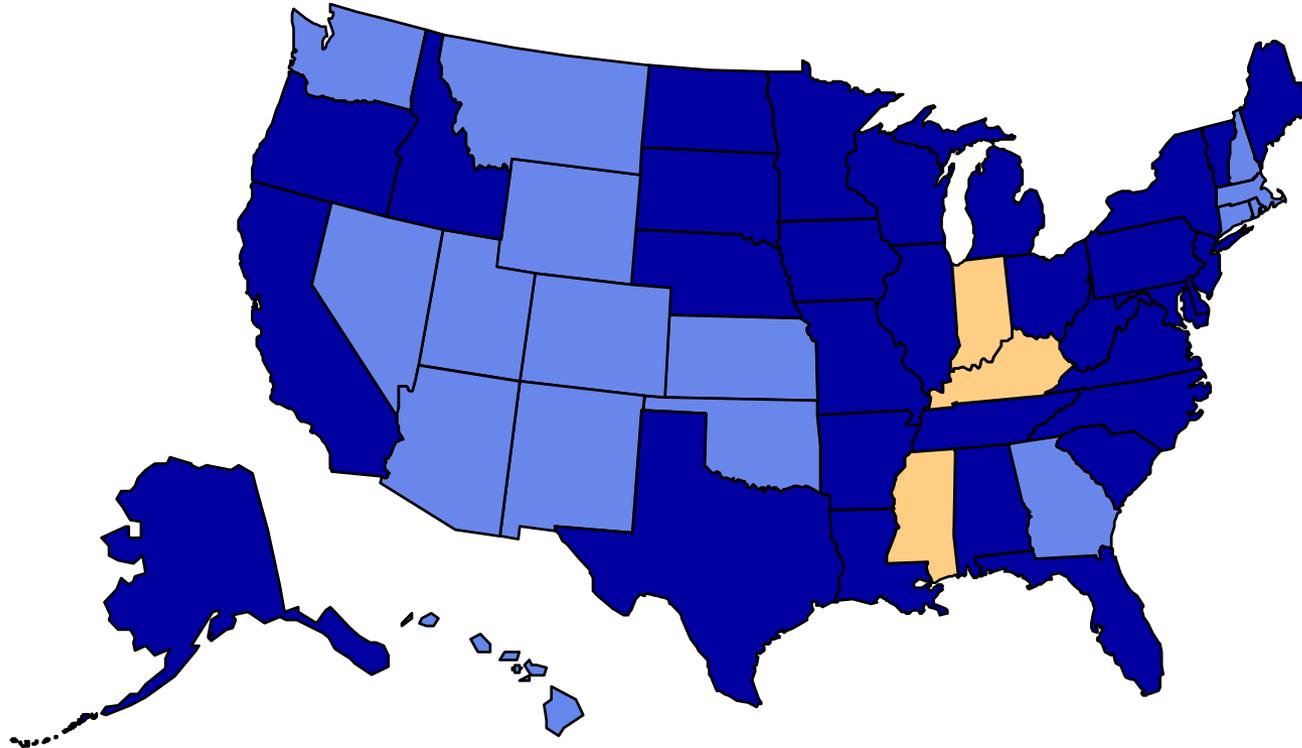
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1996



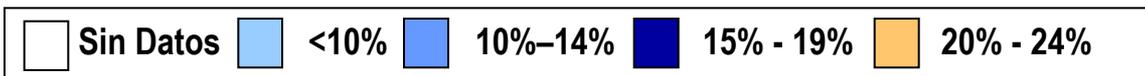
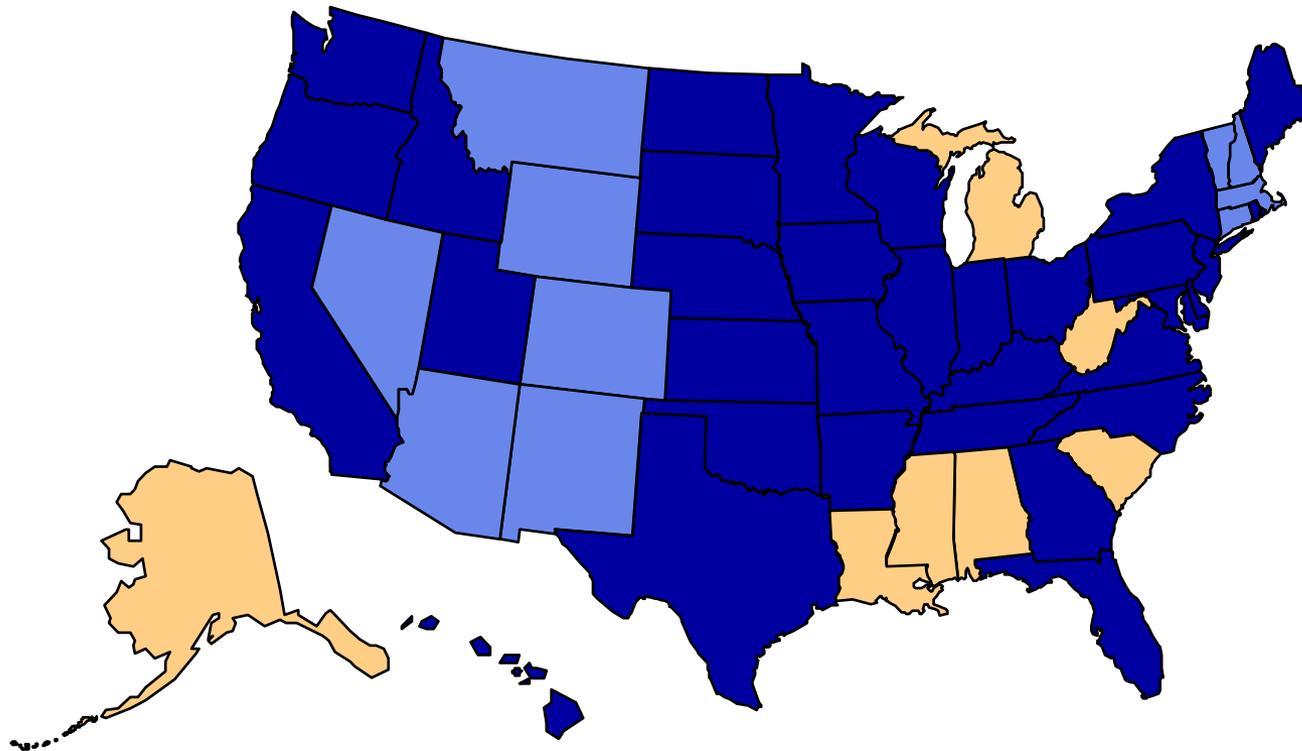
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1997



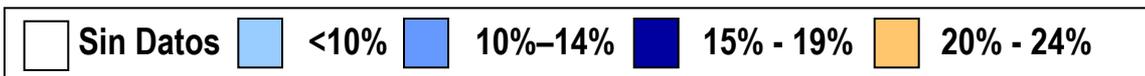
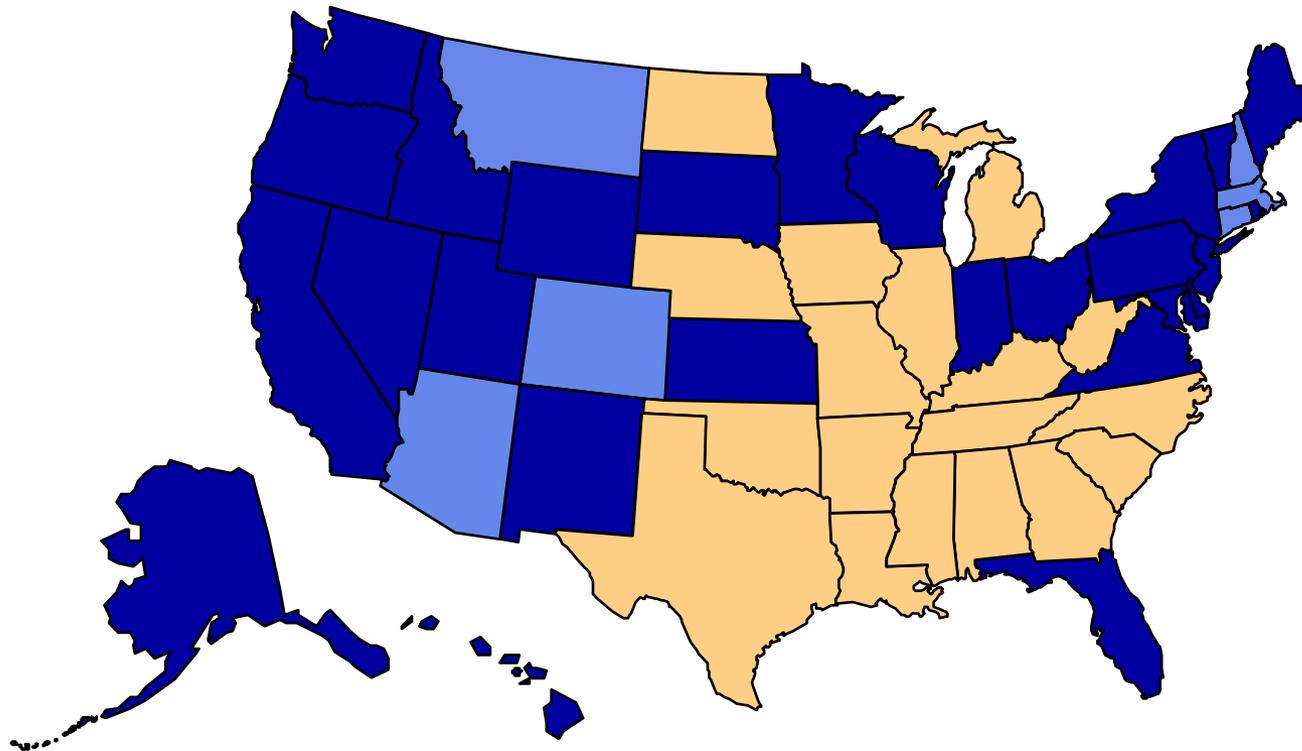
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1998



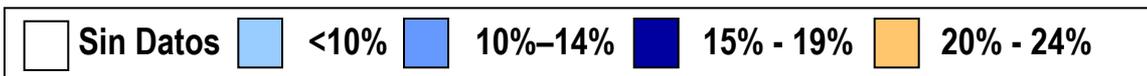
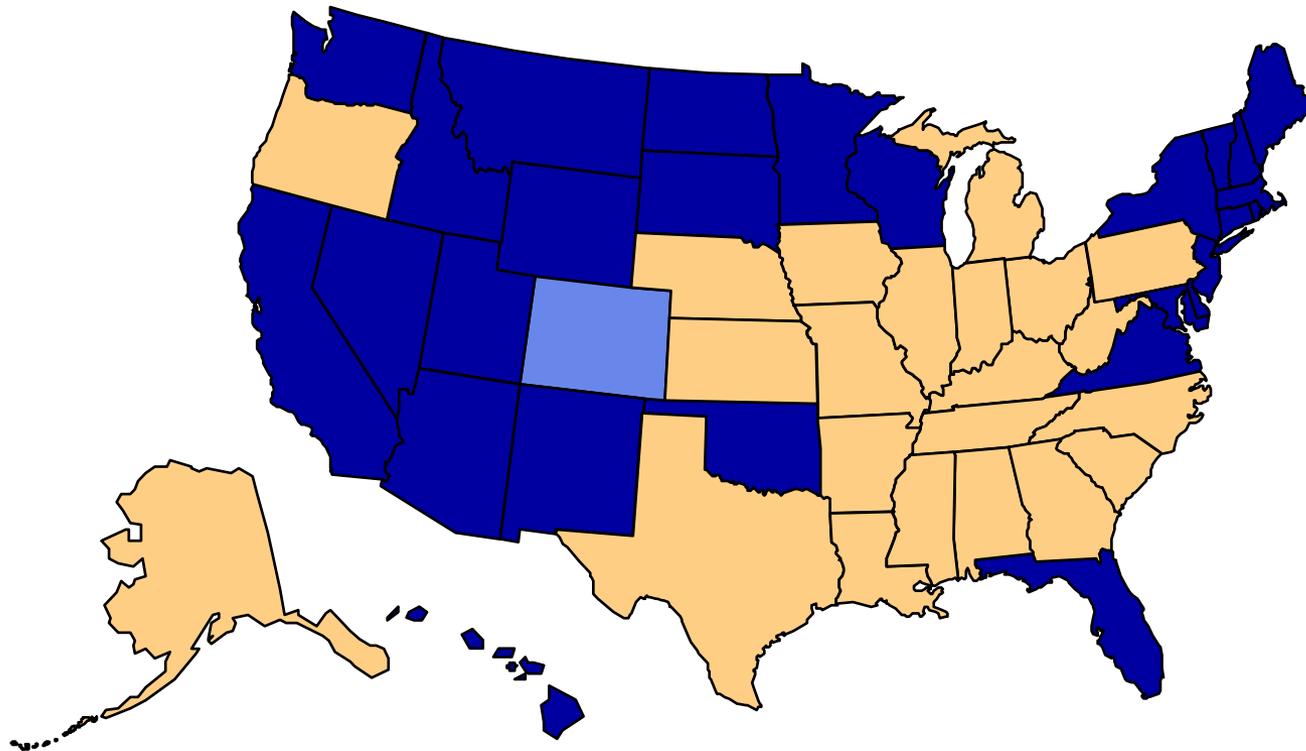
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1999



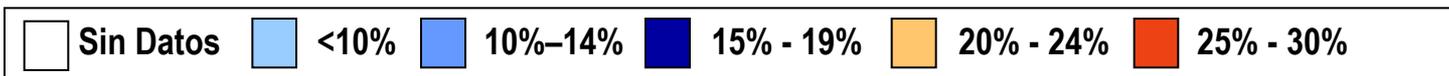
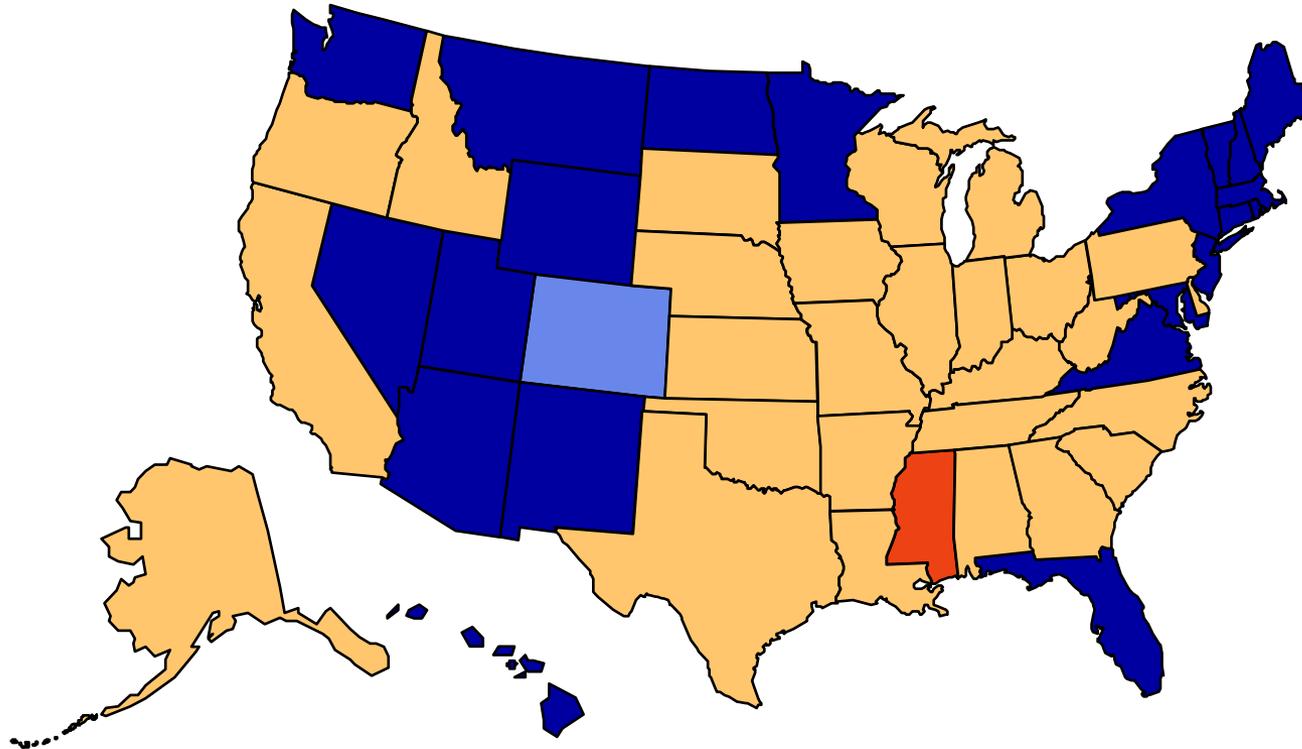
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2000



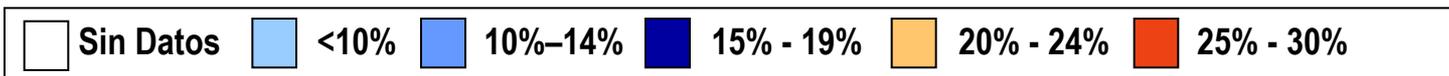
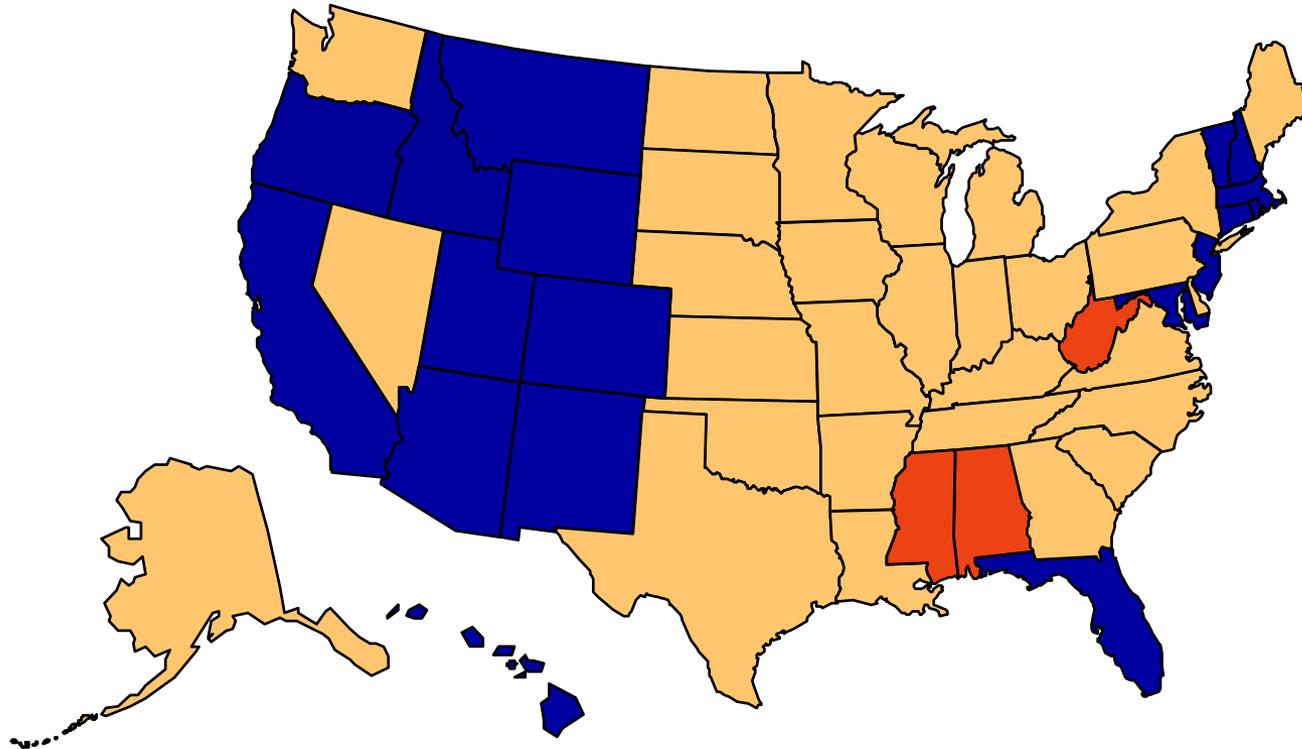
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2001



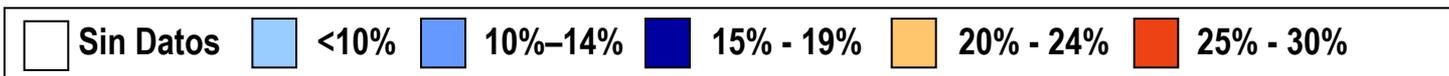
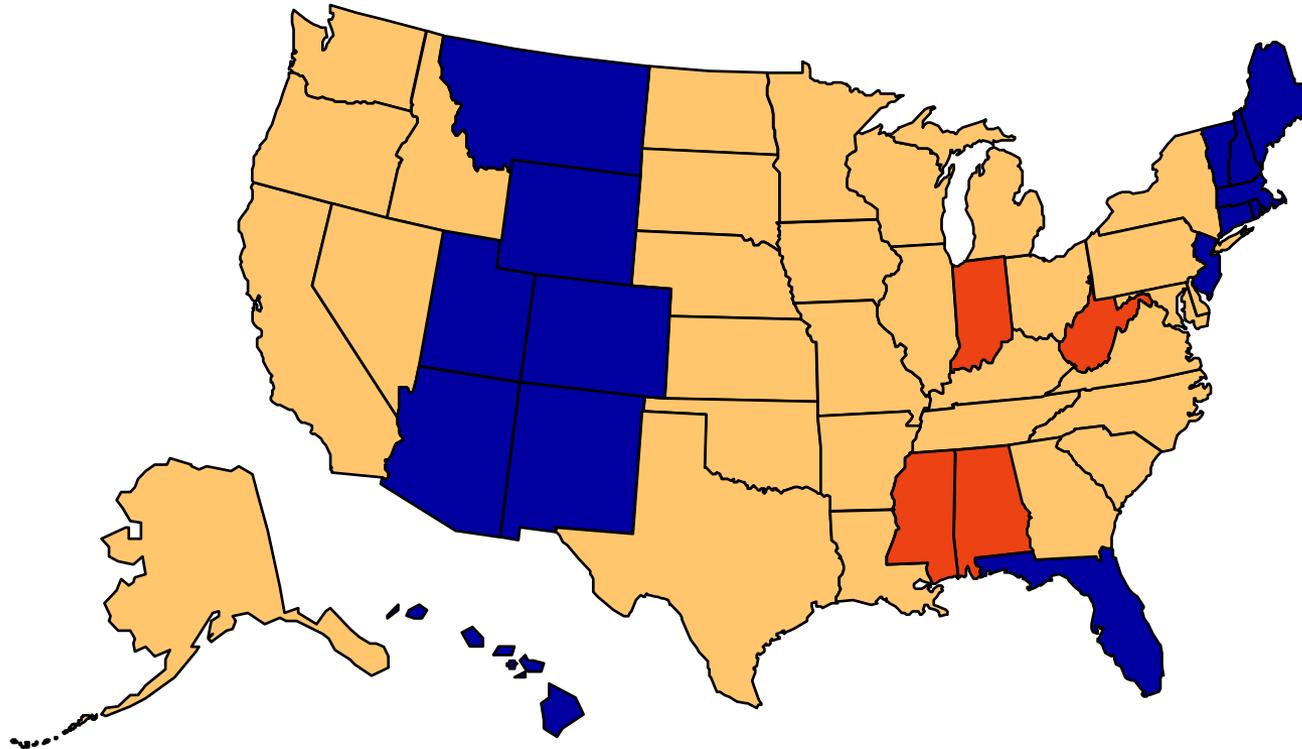
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2002



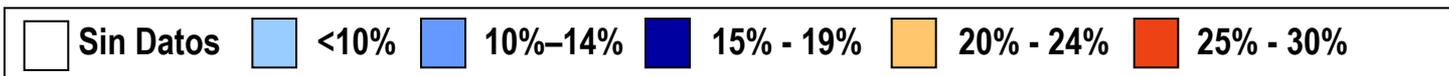
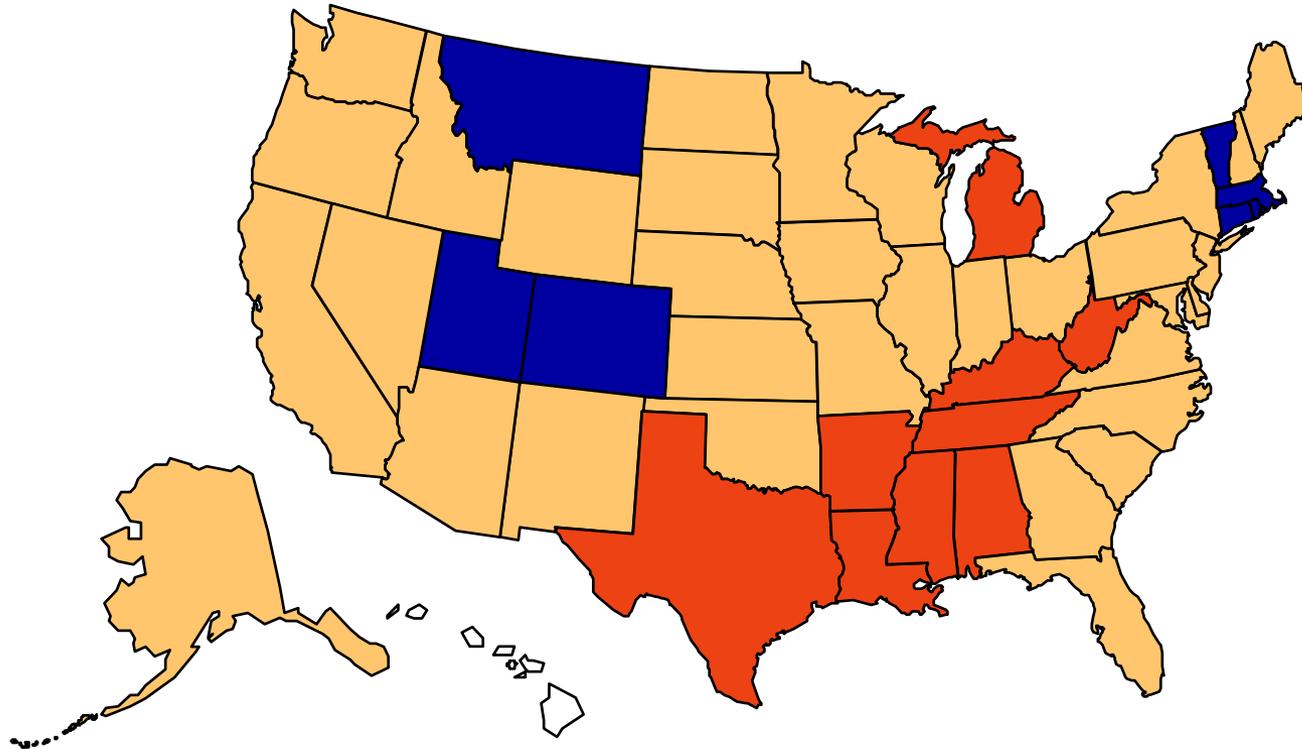
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2003



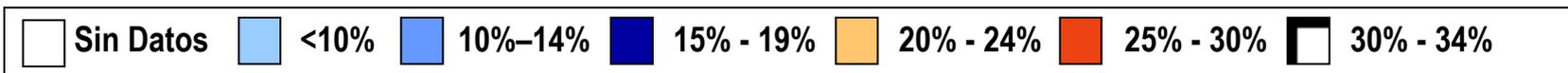
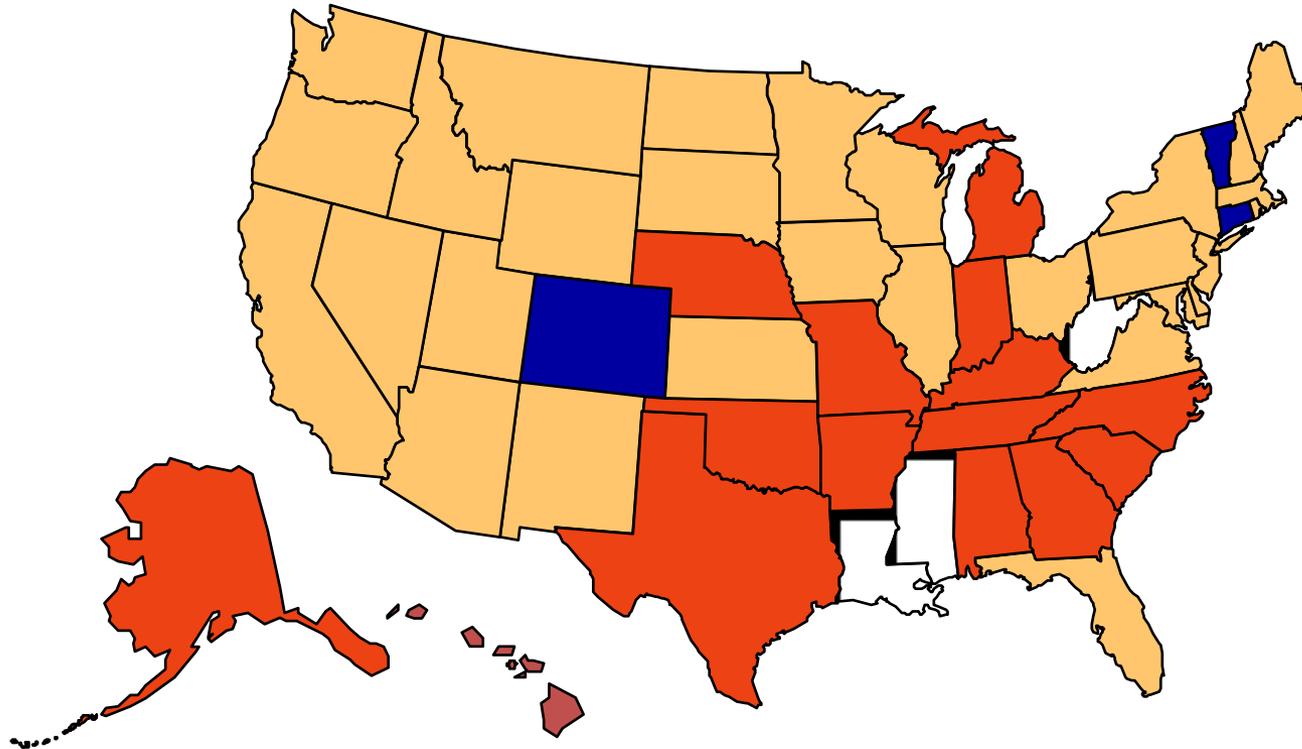
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2004



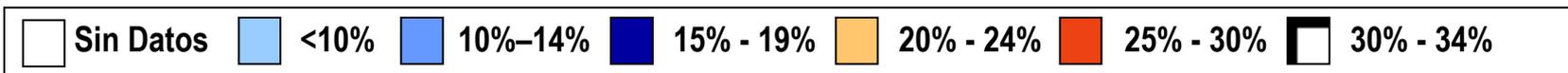
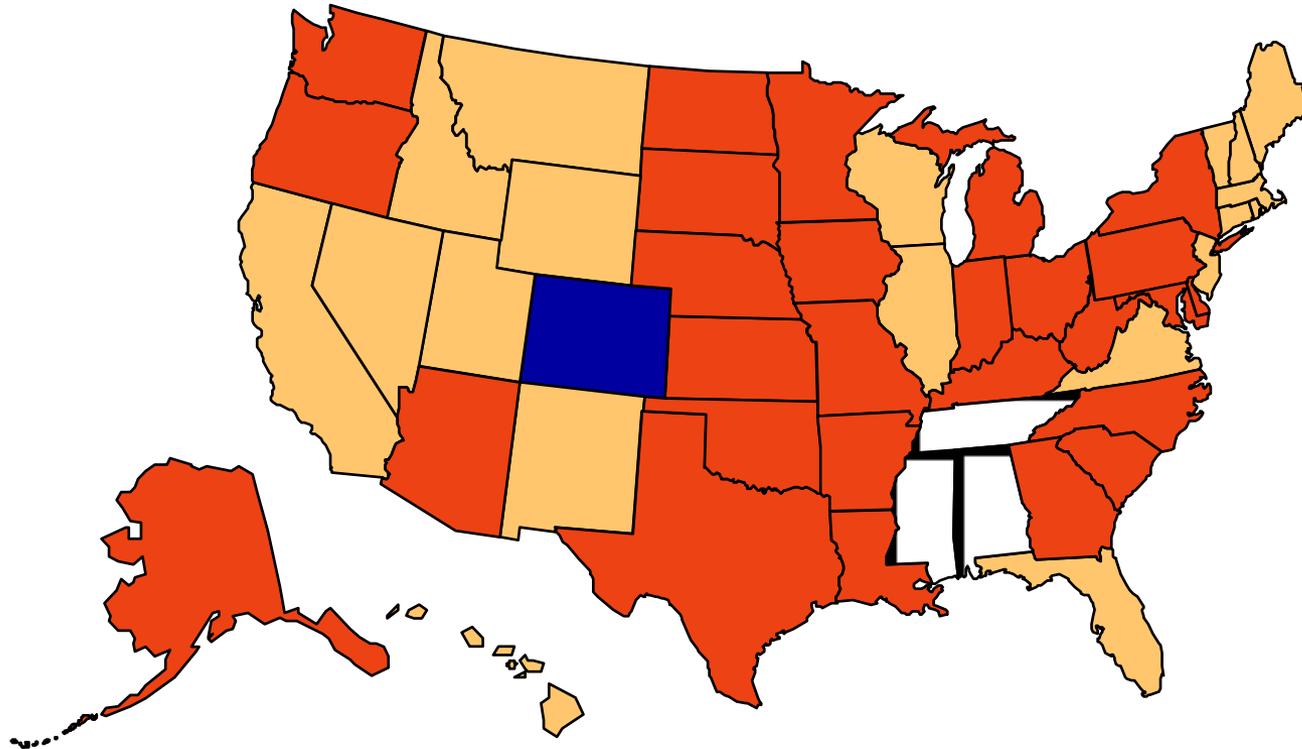
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2005



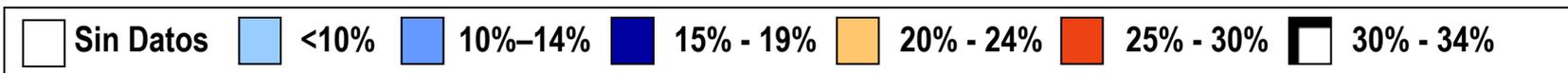
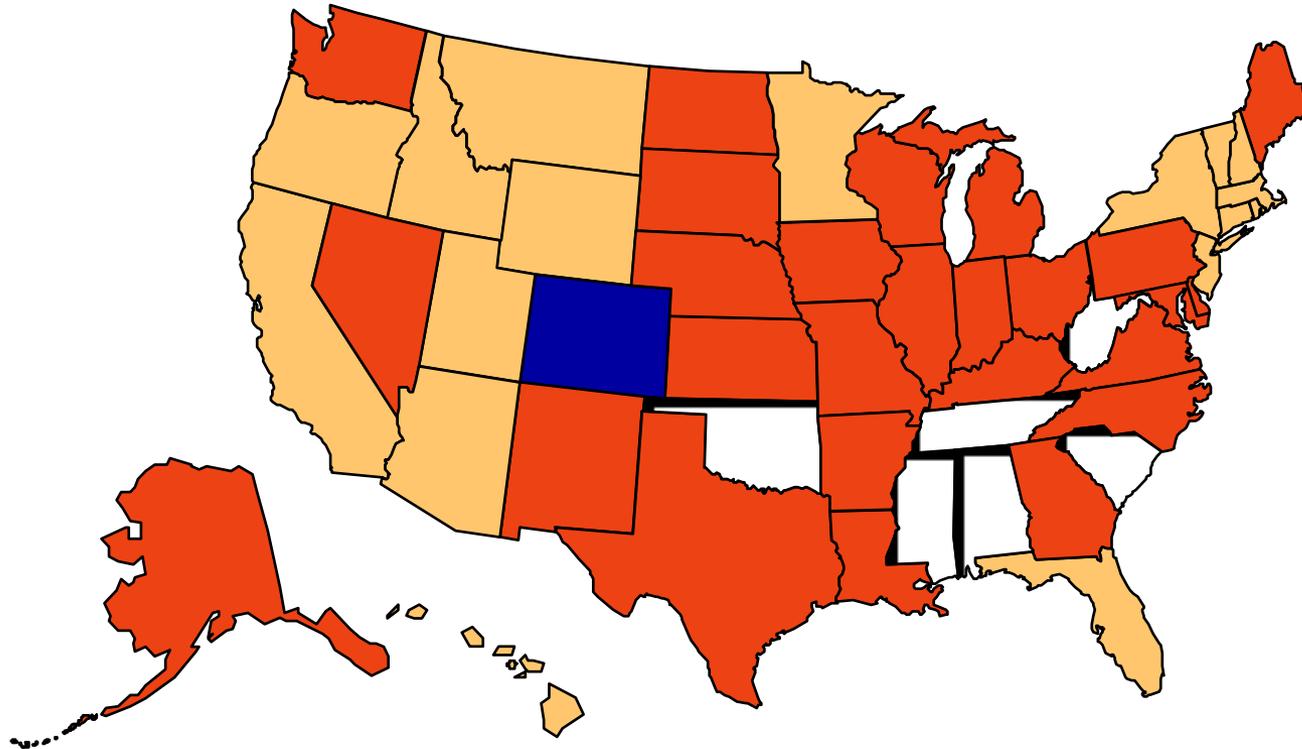
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2007



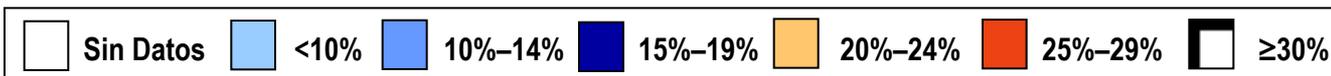
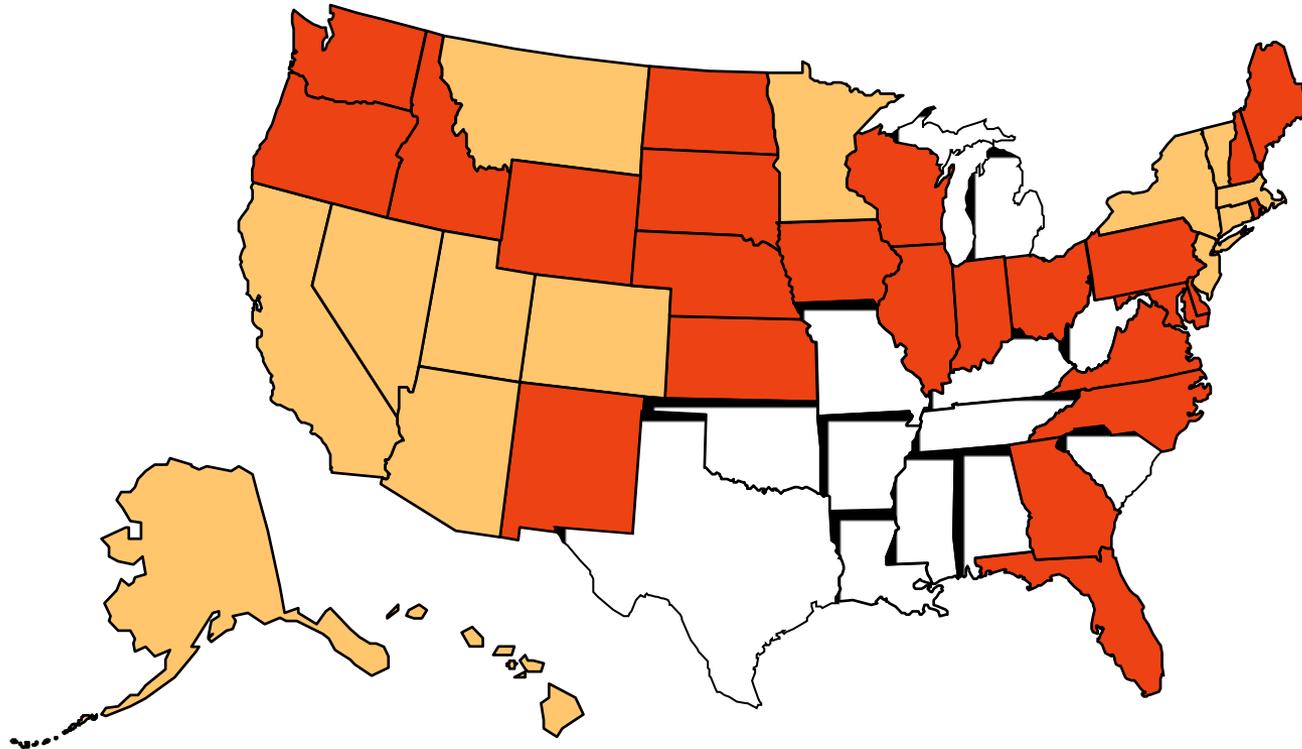
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2008



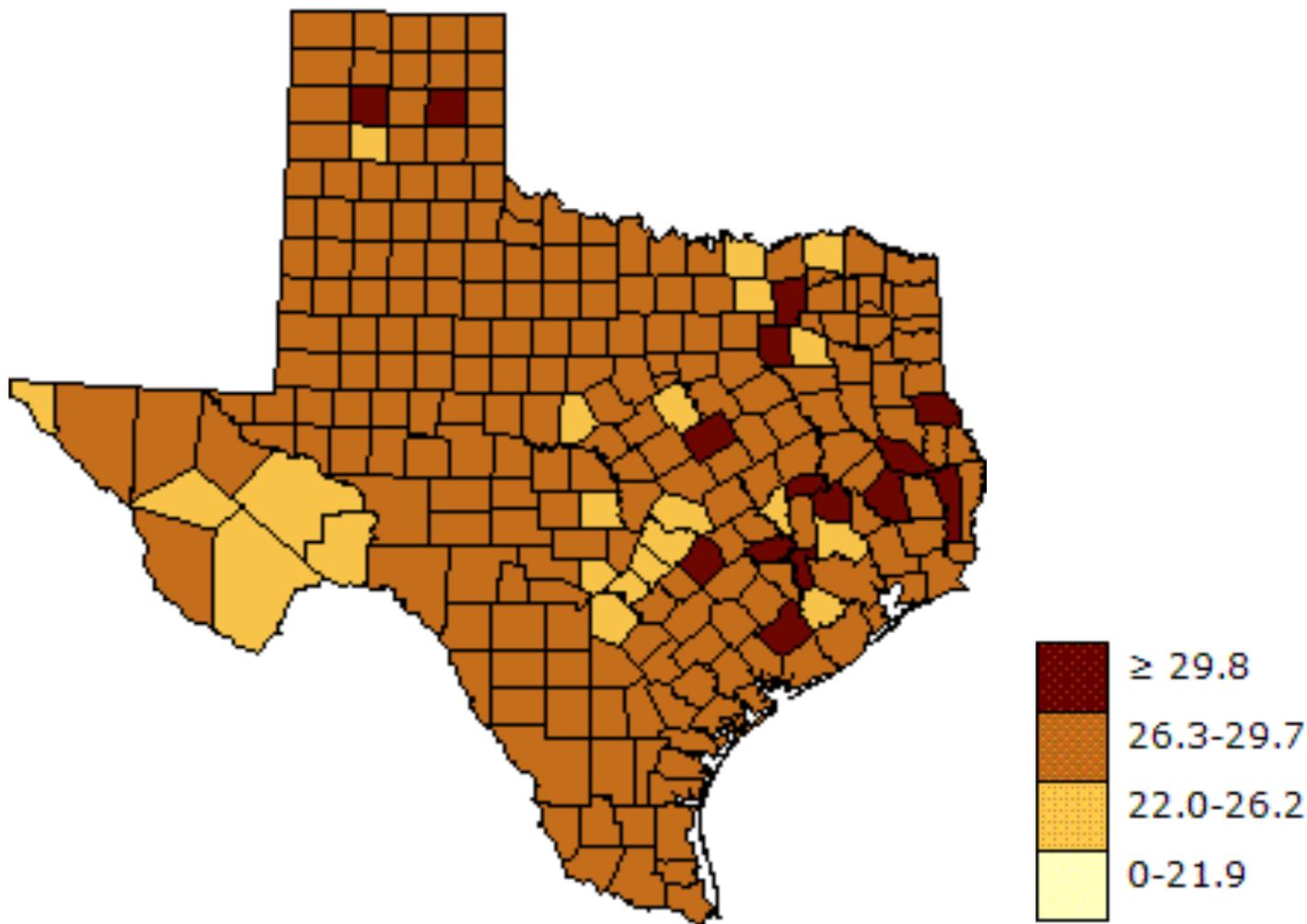
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2010

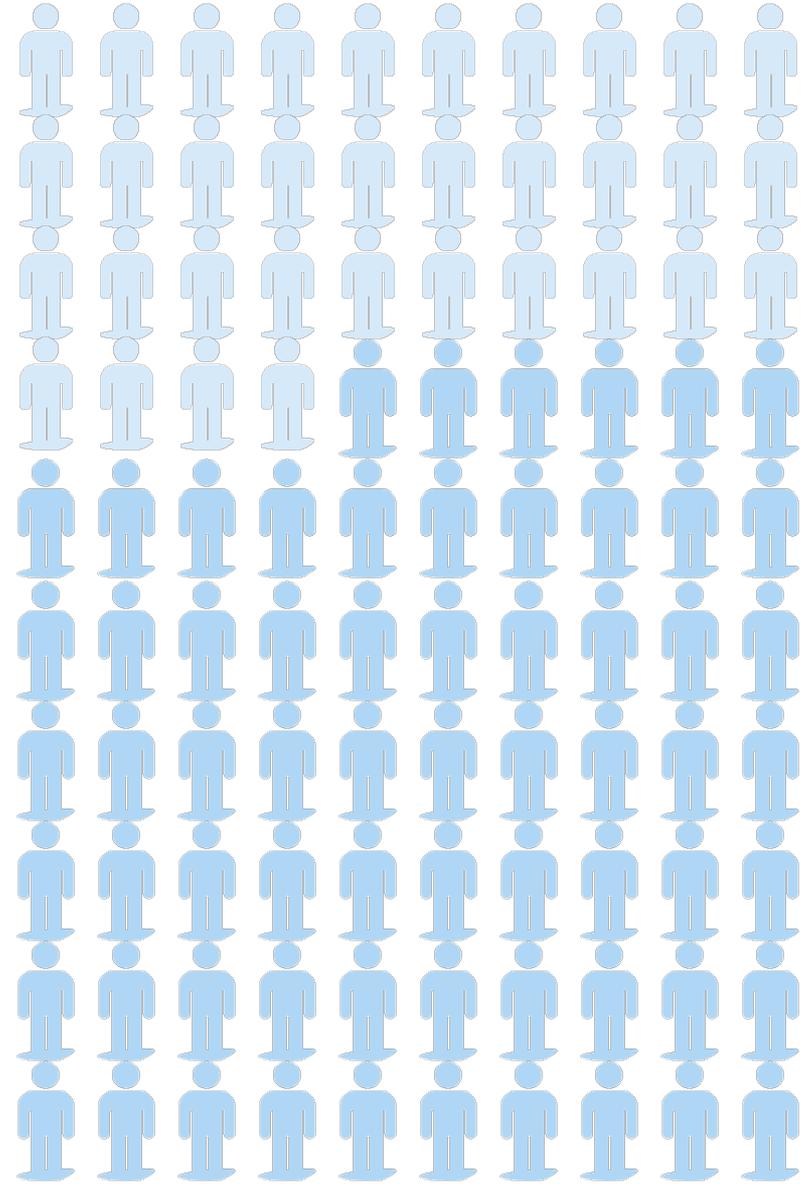
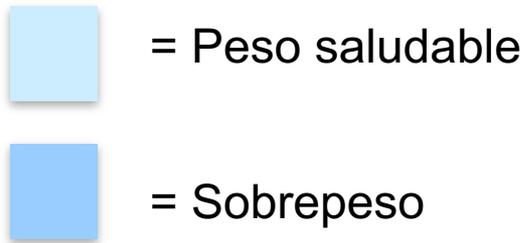


Obesidad de adultos en Texas

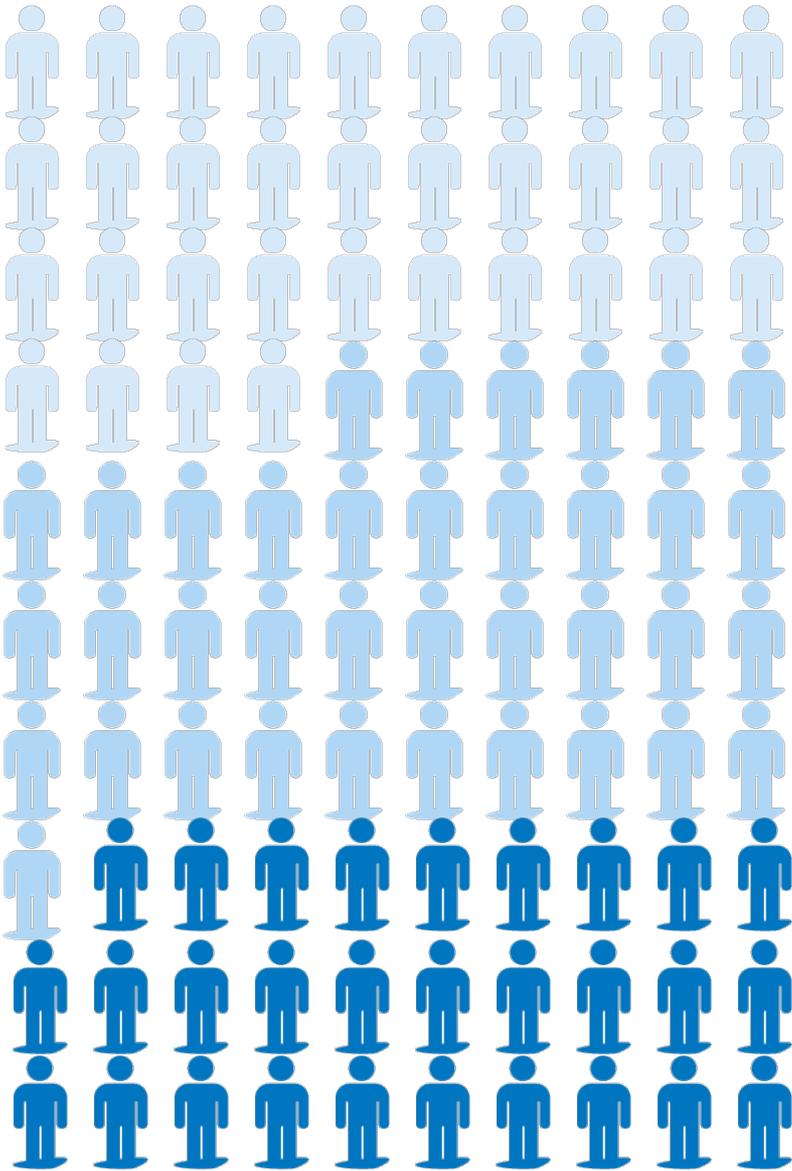
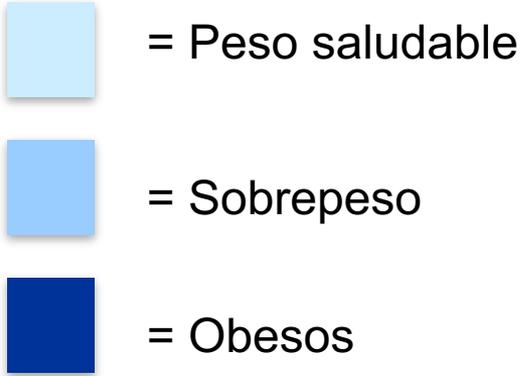
Cifras estimadas del porcentaje de adultos de edad ≥ 20 que son obesos en Texas - 2008



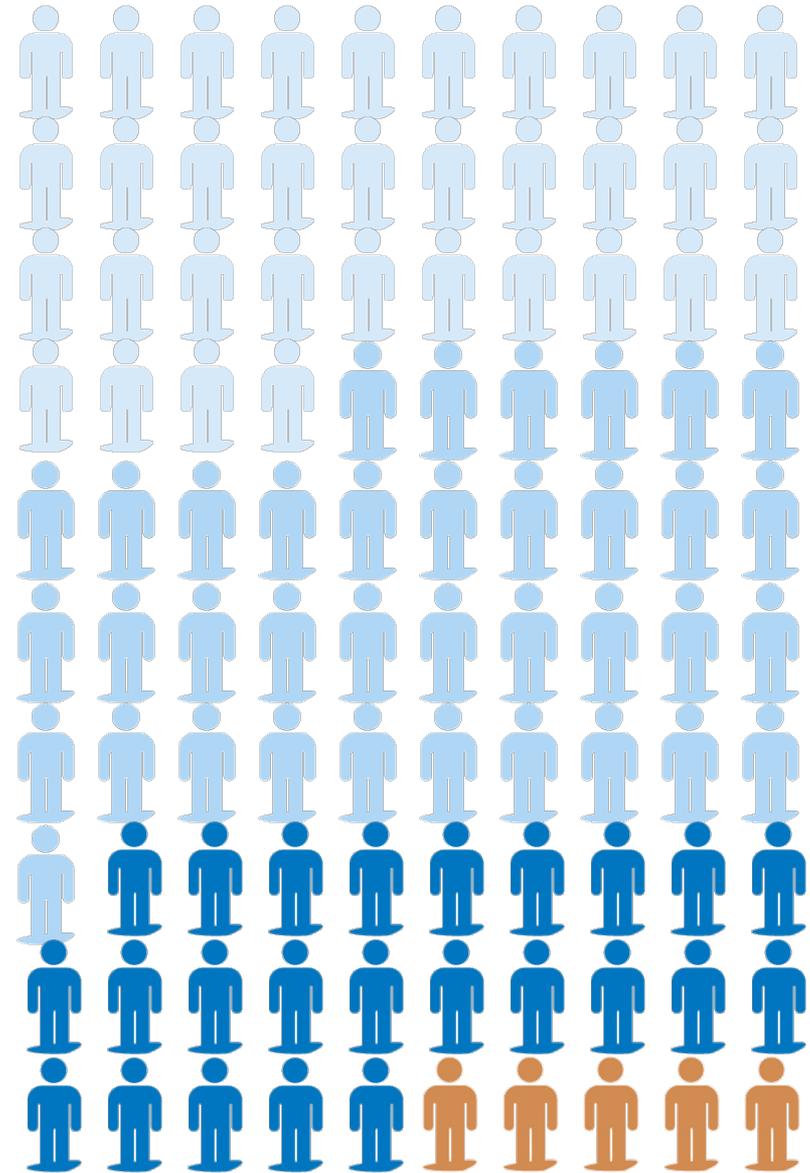
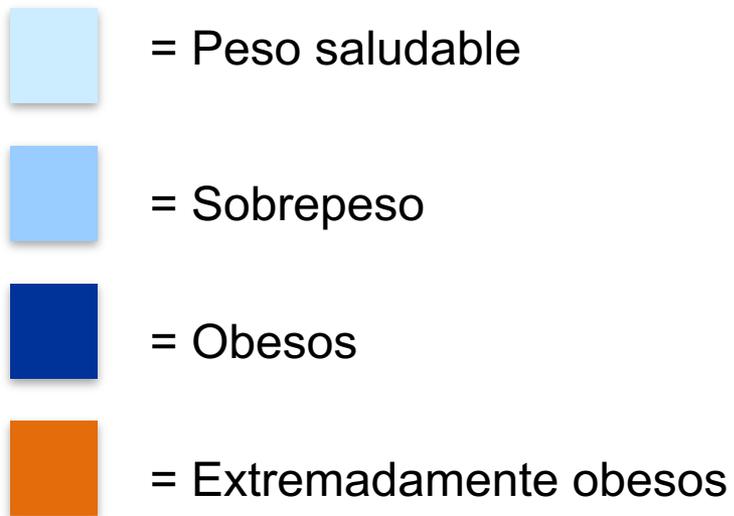
El 66% de todos los estadounidenses tienen **sobrepeso** con un IMC mayor de 25



El 29% de todos los estadounidenses son **obesos** con un IMC mayor de 30

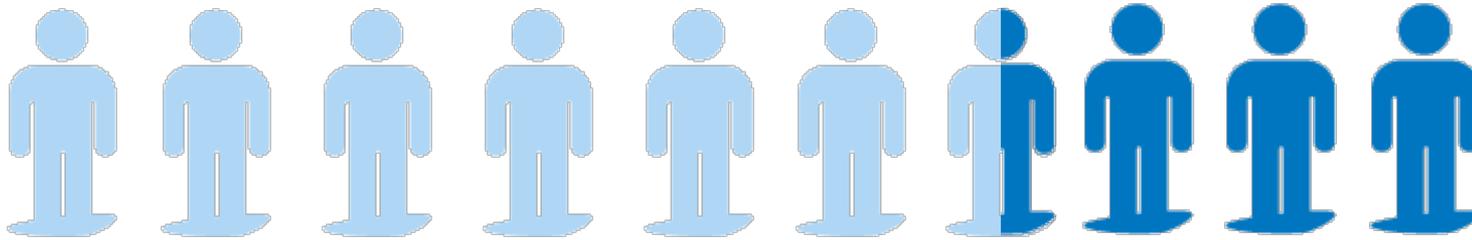


El 5% de todos los estadounidenses son **extremadamente obesos** con un IMC mayor de 40

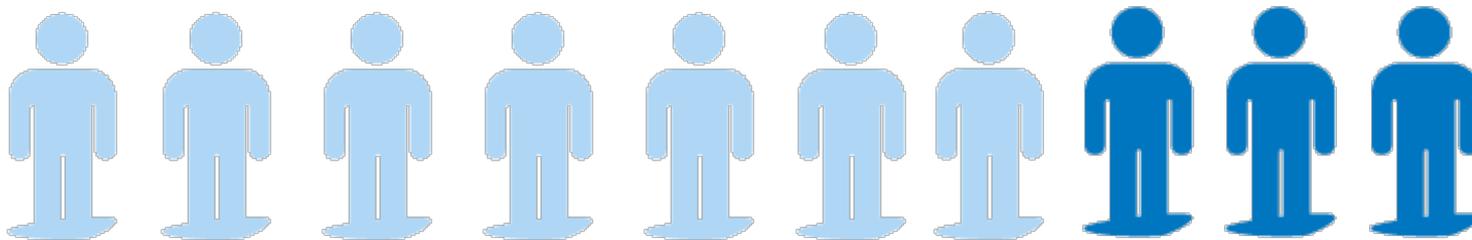


Obesidad de adultos por raza

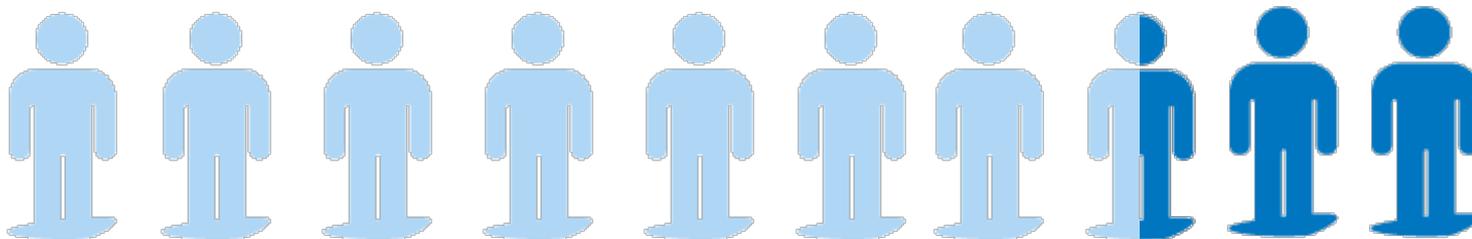
Entre los estadounidenses negros no hispanos – el 36% son obesos



Entre los hispanoamericanos – el 29% son obesos

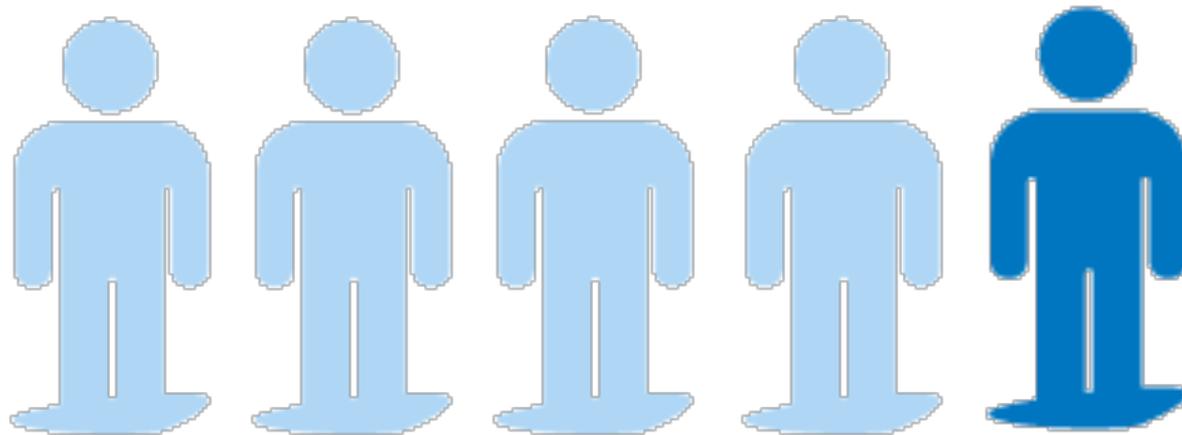


Entre los estadounidenses blancos no hispanos- el 24% son obesos



 = Peso saludable
 = Obesos

Los niños de hoy día tienen una menor expectativa de vida que sus padres

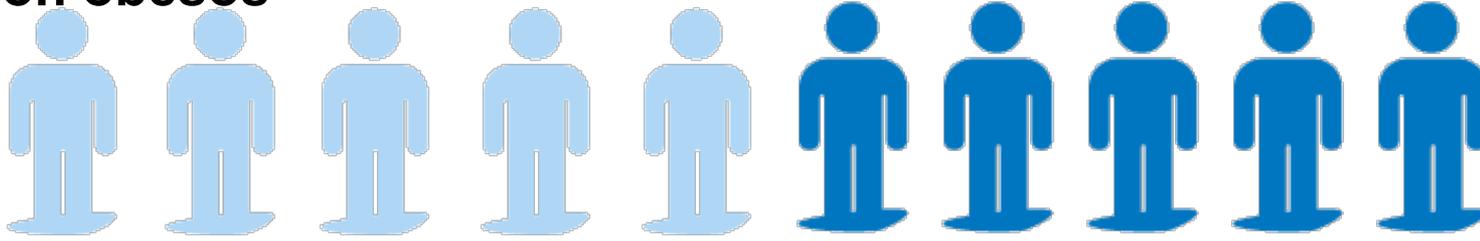


El 17% de los niños estadounidenses (aproximadamente 1 de 5) de entre 2 y 19 años de edad son obesos

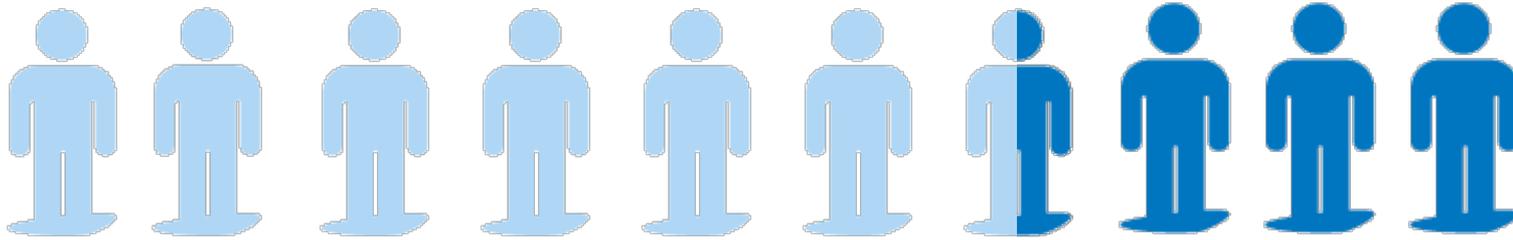
 = Peso saludable
 = Obesos

Obesidad infantil

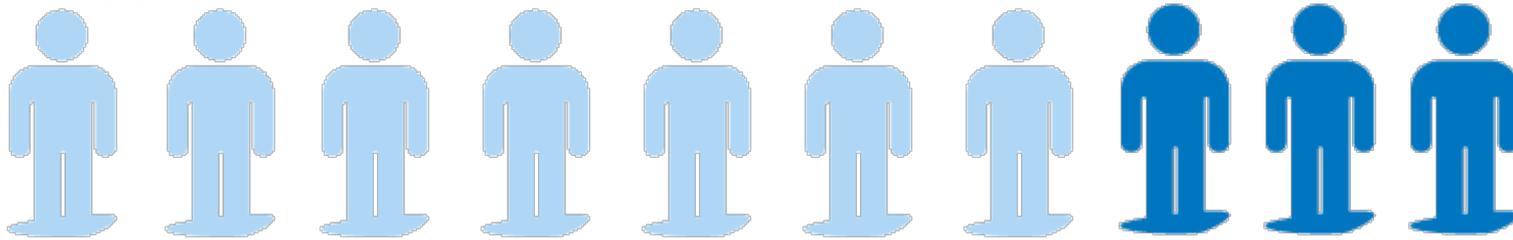
De los niños negros no hispanos de entre 12 y 19 años de edad - el 49% son obesos



De los niños méxicoamericanos de entre 12 y 19 años de edad - el 34% son obesos



De los niños blancos no hispanos de entre 12 to 19 de edad – el 31% son obesos



 = Peso saludable
 = Obesos

**¿Cuales son los
problemas de salud a
consecuencia de un estilo
de vida sedentario?**

Consecuencias para las personas con obesidad



**¿Por qué somos
tan inactivos?**

Porque no lo vemos la actividad como parte de nuestra vida y rutina diaria.



¿Cómo llegamos a esta situación?

- La respuesta es simple:
 - Estamos comiendo más.
 - Nos estamos moviendo menos.

Medio ambiente tóxico:

en todas partes hay comida barata pero no saludable



Medio ambiente tóxico: mensajes contradictorios



Medio ambiente tóxico: el tiempo frente a la pantalla

Más tiempo frente a la televisión, las computadoras, y los videojuegos
Menos tiempo activo



Medio ambiente tóxico: limitaciones ambientales

Tránsito, banquetas que no conducen a ninguna parte, patios de recreo mal aprovechados



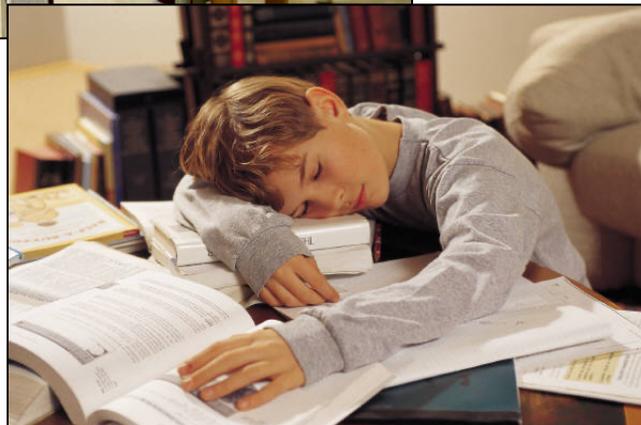
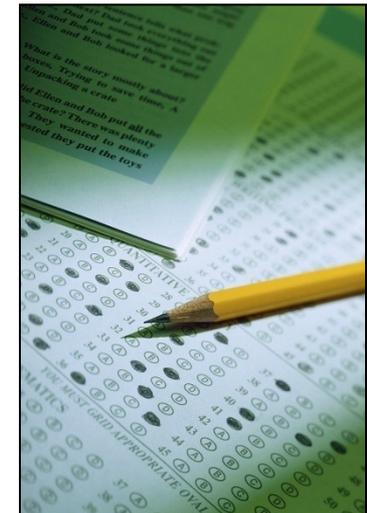
Medio ambiente tóxico: preocupaciones sobre seguridad

Sin un lugar seguro para caminar o jugar



Medio ambiente tóxico

Menos Educación Física (P.E.) en las escuelas



Explicación de términos

- **Actividad física** = movimiento corporal que consume energía
- **Ejercicio** = actividad física planeada, estructurada y regular
- **Buena condición física** = influenciada por la actividad física y el ejercicio; consiste en:

Composición corporal

Fuerza muscular

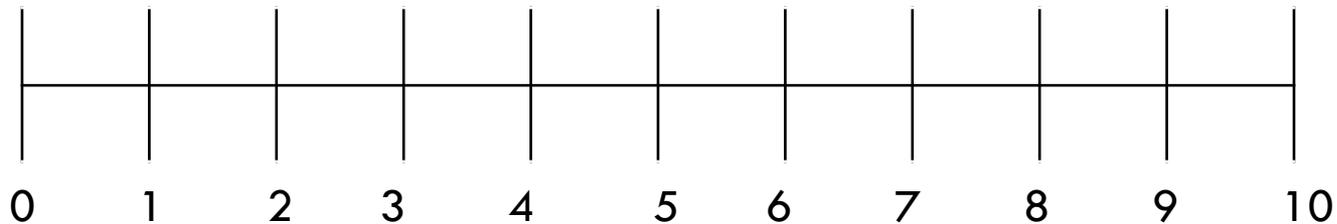
Resistencia muscular

Resistencia cardio-respiratoria

Flexibilidad

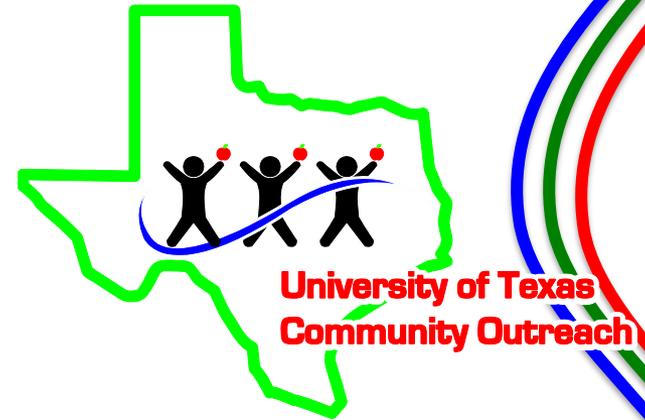
“En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro de si mismo se siente de hablar sobre actividad física con la comunidad?”

¿QUÉ TAN SEGURO ESTA?



No se siente seguro

Muy seguro



**Los promotores de salud pueden
ayudar a producir un cambio
promoviendo la salud.**

¡Comencemos!

Cambia a la presentación de *Balance de energía*