

61911

PLAN: "ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE PARA LA
DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS
ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

EXPERTO: PROF. MARCELO FAVIO DALMASSO



COMPENDIO:

El mundo esta preocupado, por la prevención de las distintas enfermedades. Todos sabemos de la importancia y de las necesidades de realizar actividades físicas y deportivas, pero no sabemos cuales, son beneficiosas y cuales perjudiciales para las diferentes afecciones y tiempos de las personas. Por eso todo deporte por muy sano que sea en un determinado momento puede ser perjudicial para la salud en otra etapa o porque apareció alguna enfermedad y esa actividad que desarrollamos pasó a ser contraproducente.

Como propuesta investigamos, diferentes enfermedades y dolencias como.

- Arteriosclerosis.
- Hipertensión.
- Colesterol.
- Diabetes.
- Gota.
- Estrés.
- Osteoporosis.
- Artrosis.
- Enfermedades de las venas.
- Depresiones.
- Hipotensión.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos del sistema inmunológico.

Consideramos a estas enfermedades las más comunes y frecuentes en nuestra población.

Las cifras vertidas por la OMS manifiestan que hay más de 1.000 millones de personas con sobrepeso, y en 10 años la cifra ascendería a 1.500 en todo el mundo, debemos hacer algo inevitablemente.

Por eso desarrollamos y proponemos en nuestro informe las diferentes actividades físicas y deportivas adecuadas para combatir o disminuir las enfermedades mencionadas.

Debemos indefectiblemente crear conciencia en todos los ámbitos de la importancia de la prevención, e inculcar fervientemente, la importancia de la actividad física diaria y no la realizada en forma esporádica que termina siendo perjudicial.

La falta de ejercicio es el principal factor de riesgo para nuestra salud, esta carencia no afecta sólo al individuo, sino que en cierto sentido se ha convertido en una obligación social.

La mejora de la salud gracias al aumento del ejercicio físico se manifiesta en un menor índice de enfermedades: entre las personas que practican deporte es alrededor de 50%.

Nunca es demasiado tarde para la prevención , por eso mostramos en nuestro plan las formas de entrenamiento más adecuadas, conjuntamente con los límites de nuestro cuerpo cuando está enfermo.

PLAN: “ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE PARA LA
DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS
ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD”

PROYECTO

EXPERTO: PROF. MARCELO FAVIO DALMASSO

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

INTRODUCCIÓN:

En investigaciones anteriores hemos puesto de manifiesto nuestra preocupación por las diferentes enfermedades que afectan a nuestra población desde un plano más genérico.

Pretendemos en este caso abordar específicamente, aquellas enfermedades que sobre todo afectan a personas de mediana edad, y darle un tratamiento responsable para que todas aquellas que lo deseen puedan hacer algo por su salud.

Esta es una preocupación constante en todo el mundo, ya hoy una de cada dos personas, es fumador, una de cada tres tiene sobre peso, una de cada veinte tiene gota, una de cada treinta es diabético; en definitiva esto significa que cada habitante tiene muchas posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Otro riesgo lo constituyen las enfermedades de la civilización, que afectan el aparato locomotor en forma de osteoporosis y artrosis, que influyen negativamente en la psique en forma de depresiones y trastornos del sueño, y que producen, además, trastornos en el sistema inmunitario.

Las causas de estas enfermedades son variadas. Por una parte, una alimentación inadecuada o excesiva, condiciones de trabajo y de vida que perjudican la salud, así como el abuso de tabaco y alcohol. Por otra, la ausencia de actividad física desempeña un papel fundamental, y este es precisamente el tema que nos interesa.

La persona que no realiza ningún deporte o lo hace en grado insuficiente, tendrá más probabilidades de sufrir una de las típicas enfermedades producidas por la falta de ejercicio.

El objetivo principal de nuestra tarea, es llamar la atención sobre la gran importancia del ejercicio a todas las edades, y sobre todo difundir las diferentes actividades con la sola intención de prevenir.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

También queremos dejar en claro, que el ejercicio y el deporte no siempre son beneficiosos para la salud en todas sus formas y a todas las edades.

Desarrollaremos en tono crítico que deporte o actividad es adecuado, para quién y en que forma sería conveniente practicarlo.

Debe hacerse bajo objetivos concretos, con regularidad y grado de esfuerzo adecuados a cada edad, así como con alegría y convencimiento.

Consideraremos que hacer cuando hay factores de riesgo, enfermedades o trastornos de la salud.

De todas formas procuramos acercar una herramienta más para poder mejorar en forma individual su salud activamente por medio del ejercicio y el deporte, logrando de este modo reducir, con el correr de los años, el gasto sanitario.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar un plan con actividades físicas y deportivas adecuadas para la prevención de enfermedades y trastornos de la salud, para personas de mediana edad en adelante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Determinar a través de encuestas la relación con la actividad física y los deportes en personas de más de 40 años.
2. Determinar los porcentajes de las diferentes enfermedades que acosan a estos grupos de personas.
3. Determinar diferencias y similitudes, de los datos obtenidos en nuestra provincia, con otras de nuestro país y con estados europeos y americanos.
4. Contemplar la opinión de especialistas dedicados a nuestra problemática.
5. Desarrollar un plan que contenga bases de actividades físicas y deportivas, que puedan ser puestas en práctica frente a las distintas enfermedades o trastornos de la salud, y lograr en aquellos casos que no exista enfermedad prevención, procurando disminuir los riesgos sobre la salud de nuestros habitantes, y también influir en el costo sanitario de nuestra provincia.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Enfermedades y dolencias que serán tratadas en nuestra investigación:

- Arteriosclerosis.
- Hipertensión.
- Colesterol.
- Diabetes.
- Gota.
- Estrés.
- Osteoporosis.
- Artrosis.
- Enfermedades de las venas.
- Depresiones.
- Hipotensión.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos del sistema inmunológico

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

TAREAS:

1. Entrevistar a personas de más de 40 años determinar actividades físicas o deportivas que desarrollan.
2. Determinar enfermedades o algún trastorno de la salud, en este mismo grupo de personas. Obteniendo porcentajes que corresponden a cada enfermedad.
3. Visitar centros de salud privados o estatales que trabajen en esta problemática. Entrevistar a los profesionales a cargo de dicha tarea.
4. Consultar a profesionales destacados en el ámbito de la salud y el deporte a nivel nacional.
5. Consultar bibliografía nacional e internacional que aborden la salud y el deporte como agente de prevención y disminución de las enfermedades mencionadas.
6. Diseñar un plan que contenga un modelo de actividades físicas y deportivas que puedan ser realizadas por personas que padezcan las enfermedades mencionadas, contemplando la característica de las mismas y el ejercicio adecuado, para lograr disminuir dicha enfermedad, con el solo objetivo de mejorar su calidad de vida.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Metodología:

La metodología será de tipo participativa, con encuestas y entrevista a profesionales de la salud y el deporte, a gente común de más de 40 años de edad, a centros de deporte y salud privados y estatales, y por supuesto la consulta bibliográfica.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

INFORMES:

Informe de avance:

Plazo: a los 2 meses de iniciados los trabajos.

Contenido: avance e informe tareas 1, 2 y 3.

Informe parcial:

Plazo: a los 4 meses de iniciados los trabajos.

Contenido: informe tareas 4, 5 y 6.

Informe final:

Plazo: a los 6 meses de iniciados los trabajos.

Contenido. Informe final tarea 7.

MARCELO FAVIO DALMASSO
 PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 PROVINCIA DE LA PAMPA
 PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
 DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Tareas	Meses					
	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Informe de avance

Informe parcial

Informe final

PLAN: “ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE PARA LA
DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS
ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD”

INFORME DE AVANCE

EXPERTO: PROF. MARCELO FAVIO DALMASSO

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD.

A modo de introducción y como consecuencia (de nuestra reciente tarea de encuestas), que en muchos casos sobre todos en personas adultas, nos manifestaron que para ellos el deporte no era salud por podían lesionarse, quebrarse o producirles algún problema respiratorio o de corazón es que queremos explicar brevemente, que relación existe entre salud y deporte.

Por principio el deporte no es sano en sí, sino que solamente es sano según como se practique.

Todo deporte, por muy sano que sea, cuando es practicado de una forma excesiva puede alterar su efecto beneficioso y provocar daños en la salud.

También debe tenerse en cuenta este principio. Por muy sanos que puedan ser el deporte o determinadas prácticas deportivas en un determinado momento de la vida de un individuo, también pueden ser muy perjudiciales para la salud en otra etapa.

A lo largo de nuestras vidas deberíamos practicar aquellos deportes adecuados a cada momento y posibilidades de una forma correcta.

No tiene ningún sentido practicar de vez en cuando mucho deporte "sano" y después pasar semanas haciendo poco o nada de deporte; "una golondrina no hace verano".

Es importante la continuidad de la actividad deportiva para que no se produzcan lesiones por sobrecarga de dicha actividad y que esta actividad este de acuerdo con la capacidad de esfuerzo de dicha persona.

Ningún medicamento, tampoco el deporte, esta exento de efectos secundarios.

El deporte solamente puede mejorar la salud cuando es practicado activamente. La práctica pasiva del deporte puede que acelere el ritmo cardíaco de los fans de los futbolistas o tenistas, pero no conlleva a ningún tipo de adaptación del aparato locomotor o del sistema cardiovascular.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

El deporte por muy sano que sea, no es un remedio curativo y no puede compensar todos los errores cometidos en otros aspectos de la vida con respecto a los hábitos y la alimentación. El interés por la salud no es suficiente para mantenerse sano o volver a serlo: ¡HAY QUE HACER ALGO PARA CONSEGUIRLO!

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

ENCUESTAS. (Actividad física y deportes, porcentajes de quienes realizan algún tipo de estas actividades).

Entrevistamos en nuestra tarea a 482 personas mayores de 40 años, sin distinción de sexo, ni estrato social alguno, simplemente intentamos que nuestro muestreo sea lo mas anónimo y libre posible ya que en muchos casos hablamos de enfermedades y presencia de estas en personas.

Separamos a aquellas personas **de 40 a 50 años, de 51 a 60 años y de más de 60 años**, con el objetivo de colocar en un mismo rango a aquellas personas que por edad puedan desarrollar actividades similares o acordes a sus posibilidades físicas.

Personas entre 40 y 50 años; nos encontramos con una realidad que imaginábamos, ya que en encuestas anteriores Ej.: Plan "Corazón y Deporte", habíamos detectado una fuerte ausencia de actividad física en personas mayores.

Entrevistamos dentro de este rango a 245 personas, con porcentajes muy bajos de aquellas que realizan actividades deportivas, solo el 12 % de los encuestados tiene uno o dos contactos semanales con los deportes, y el porcentaje de quienes realizan alguna actividad física aeróbica de baja intensidad como caminatas, andar en bicicleta o nadar, nos encontramos con que el índice sube pero no demasiado solo el 19% realiza al menos dos veces por semana actividades físicas de baja intensidad.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Personas de 51 a 60 años de edad, la situación se complica un poco más aunque no demasiado, en el balance en relación a lo que respecta a las de 40 y 50 años, es decir que hay un ligero descenso en las actividades deportivas ya que solamente el 6% de los encuestados tiene contacto con las actividades deportivas y el 18% con las actividades físicas de baja intensidad.

Fueron entrevistadas 155 personas.

Cuando pasamos a las de **más de 60 años** el panorama sigue complicándose, ya que es casi nulo el porcentaje de quienes practican algún deporte, solo el 2% y en cuanto a las actividades físicas de baja intensidad nos encontramos que un 15% realiza alguna actividad, en la mayoría de los casos por prescripción médica.

Fueron entrevistadas 82 personas.

Notamos de este modo que, no escapamos de la tendencia mundial de moverse menos, y por consiguiente estar muy propensos, a padecer las más variadas enfermedades del mundo moderno.

ENFERMEDADES. (Encuestas fueron entrevistadas las mismas personas que para actividad física).

- El 35% manifiesta problemas de hipertensión y arteriosclerosis.
- El 29% colesterol.
- El 55% sobrepeso, (hay mil millones de personas con sobrepeso en el mundo según la OMS. Ver informe, pagina 4).
- El 16% .diabetes.
- El 8% gota.
- Estrés nadie o casi nadie se siente estresado o no conoce los síntomas de esta enfermedad.
- El 15% osteoporosis.
- El 22% artrosis.
- El 8% enfermedades de las venas.
- El 6% hipotensión.
- Depresiones en contados casos nos manifestaron algunos síntomas.
- El 15% tiene trastornos de sueño.
- El 18% trastornos del sistema inmunológico.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

INFORME ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:

Consideramos oportuno adjuntar a nuestro primer trabajo este reciente informe de la OMS, puesto a consideración el último 25 de septiembre, con motivo de una declaración sobre el Día internacional del corazón.

Hay más de 1.000 millones de personas con sobre peso, y en 10 años la cifra ascendería a 1.500 millones en todo el mundo.

La verdadera tragedia es que el sobre peso y la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas, podrían ser ampliamente evitables; hasta un 80% de las enfermedades cardíacas, infartos, diabetes, y también el 40% de los casos de cáncer podría evitarse con una alimentación saludable, ejercicio físico regular y no fumar.

Lo que antes era un problema de los países ricos se extiende también por el mundo en desarrollo. La tendencia a consumir alimentos ricos en grasas, sal y azúcar, conjuntamente con elevados índices de inactividad, por métodos de trabajo modernos, hacen un cóctel perfecto para la proliferación de las enfermedades puestas a consideración en nuestro trabajo.

En nuestro país y teniendo en cuenta nuestra reciente encuesta **entre el 55 y 60% de la población adulta padece de algún grado significativo de exceso peso.**

Este porcentaje conjuntamente con otros de las distintas enfermedades es el que nos preocupa, porque en este caso particular la obesidad "no es reconocida como una enfermedad" y quién la padece no tiene cobertura social.

El sobrepeso y la obesidad son importantes factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte: se calcula que **produce alrededor de 17 millones de muertes cada año.**

Según la OMS, el 75% de las mujeres mayores de 30 años sufren sobrepeso, en países tan diversos como Barbados, Egipto, México, Sudáfrica, Turquía o

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Estados Unidos. Las tasas de sobrepeso son similares para los hombres de Alemania, Argentina, Grecia, Nueva Zelanda, Gran Bretaña. Kuwait, etc.

El aumento del índice de masa corporal es un alto factor de riesgo de enfermedades cardíacas, infarto, diabetes, y otras enfermedades crónicas. La OMS, estima que en los próximos 10 años, las enfermedades cardiovasculares aumentarán notablemente, y en algunos casos podría ser este aumento del 25%.

La obesidad es un problema de los últimos 100 años y de la clase media occidental, ya que en países pobres la ingesta calórica promedio a penas alcanza a cubrir las necesidades diarias de sus habitantes.

Por eso debemos prevenir de aquí en más a todos nuestros habitantes e inculcarles rápidamente los beneficios de una alimentación saludable y de la actividad física apropiada a las necesidades y posibilidades de cada uno.

PLAN: “ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE PARA LA
DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS
ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD”

INFORME PARCIAL

EXPERTO: PROF. MARCELO FAVIO DALMASSO

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

VISITA A CENTROS DE SALUD Y DEPORTE, INVESTIGACION Y MEDICINA DEPORTIVA:

Es difícil encontrar en nuestra región centros especializados en prevención; generalmente encontramos centros de rehabilitación, de recuperación de enfermedades y de entrenamiento.

Por eso intentamos visitar centros a nivel nacional que tampoco son especializados en prevención de enfermedades, pero trabajan con personas mayores con el fin de mejorar su estado de salud actual y por prescripción médica realizan trabajos de rehabilitación, y en muchos casos alertan a sus alumnos sobre diferentes tareas para prevenir tales o cuales enfermedades.

Visitamos el centro Deporte y Salud, de la doctora Patricia Sangenis; dicho centro nuclea tanto a deportistas de alto rendimiento, como recreacionales, personas mayores, niños, etc., siendo este uno de los privados más reconocidos de nuestro país.

BIOSISTEM es un centro dedicado a la investigación y preparación y o asesoramiento de deportistas de alto rendimiento, pero que también se dedica a preparar a personas mayores para diferentes actividades deportivas especialmente para pruebas atléticas, tuvimos la posibilidad de participar en diferentes congresos organizados por dicha entidad en la ciudad de Rosario y Buenos Aires.

Pudimos acceder a el RAFA, Red de Actividad Física de América, que tiene como principal objetivo promocionar y desarrollar la actividad física y deportiva en poblaciones más vulnerables como los niños y los adultos mayores; identificando a organizaciones que comparten objetivos e intereses, establecer claramente estrategias de éxito y trabajar en función de ellas, transferir resultados, eliminar barreras del libre movimiento a través de un diseño urbano que anticipe la necesidad de crear y cuidar los espacios verdes y áreas deportivas.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

También tuvimos la posibilidad de tener contacto con el profesor Horacio Anselmi, director de deportes amateurs del Club Boca Juniors, y el nos expresaba el compromiso con la comunidad, a través de una organización preocupada por captar a todas las personas posibles a que se acerquen a su club a practicar actividades físicas supervisadas y adecuadas a las diferentes necesidades.

Visitamos también Club de Amigos, su Centro de Medicina Deportiva, Cleveland Sport, que tiene sus servicios dirigidos a niños, alto rendimiento y adultos estos con planes para el mejoramiento de la calidad de vida. Estableciendo límites, supervisando la actividad y la evolución, orientando y controlando el esfuerzo.

También participamos de congresos organizados por el COASyP (Consejo Argentino de Salud y Prevención), que está dirigido por el Dr. Jorge Franchella e integrado por asesores de distintas disciplinas médicas y ciencias aplicadas a la salud y el deporte, dicho consejo fue creado para promover la salud a través de la actividad física y la nutrición saludable. Su objetivo primordial es la difusión de conceptos que sobre base científica informen y creen conciencia de la importancia de incorporar hábitos saludables.

El departamento de ejercicio y ciencias de la salud y el deporte del Instituto de Ciencias del Deporte Gatorade, a través de numerosas investigaciones nos revela que la actividad física regular previene de diferente manera numerosas enfermedades por lo que nos invita a acercarnos al deporte sobre todo a aquellas personas que previo chequeo medico deseen hacerlo.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Con respecto a los centros deportivos estatales, en trabajos anteriores tuvimos la posibilidad de tomar contacto con ellos, y encontramos un gran déficit en relación a nuestra problemática, sabemos de la buena voluntad de los profesores y de los distintos proyectos por acercar a la familia y especialmente a los adultos a que participen de las distintas actividades propuestas; y sabemos también del escasísimo número de asistentes mayores, y de la ausencia de planes de prevención y mucho menos de planes para disminuir o frenar tal o cual enfermedad, por eso es que decidimos abordar el tema de la disminución y prevención porque notamos este déficit muy marcado a lo largo y ancho de nuestra provincia.

OPINION DE PROFESIONALES.

- La Dra. Patricia Sangenis: nos propone conocer nuestro estado físico actual, realizarnos análisis de sangre y estado cardiovascular; no hacer esfuerzos desmedidos, practicar actividades deportivas con gente de nuestra misma condición física, comer sano.
Y fundamentalmente establecer objetivos y actividades para resolver nuestro problema de salud o prevenir los mismos.
- El Dr. Juan C. Massa, director de BIOSISTEM, nos habla de crear hábito y adherencia, ya que es muy común en los adultos que comiencen con una actividad física pero que desistan prontamente, por eso no podemos llegar a prevenir y mucho menos a curar sino logramos revertir esta tendencia de desinterés por la actividad y los deportes por parte de una gran mayoría de adultos.
- El Dr. Jorge Franchella, pretende crear conciencia con fuertes campañas de difusión pero siente que no ha encontrado el apoyo suficiente, de las distintas organizaciones de gobierno, por lo que considera muy difícil de imponer su idea de difusión acerca de la importancia de la actividad física en beneficio de la salud y la calidad de vida.
- El Dr. Hernán Dalmonte (cardiólogo del Centro de Estudios en Medicina Preventiva). Manifiesta que uno de sus objetivos es concienciar a la gente sobre la importancia de realizar una actividad que, sin ser necesariamente de alto gasto calórico, sea lo suficientemente beneficiosa para la salud.

- El Dr. Néstor Lentini: debemos entender que la actividad física sin control puede ser riesgosa para la salud, sino tomamos los recaudos para transformarla en un agente que beneficie nuestra salud.
- El Dr. Roberto H. Lermoli: nos habla de combatir las patologías urbanas, como el sedentarismo y el estrés, promoviendo la actividad física, el contacto con la naturaleza, lejos del smog, el ruido, el tránsito que día a día nos "enferman".
- El Profesor Julio Fernández, manifiesta su preocupación por la falta de conciencia de toda la población, acerca de las distintas enfermedades que podrían prevenirse o curarse con actividades físicas o deportivas adecuadas y supervisadas por especialistas, nos expresa que no hay políticas agresivas de concientización acerca de los beneficios de estar en movimiento.
- El Profesor Juan José Vargas de el Instituto de Ciencias del Deporte, nos habla de la importancia de proveer de información actualizada a la población toda, acerca de los avances de las ciencias del ejercicio, la nutrición y la prevención.

Basamos nuestra información en centros privados de salud y deporte, y en profesionales de la medicina porque consideramos que es la manera más profesional de poder abordar nuestra problemática, ya que conocíamos de tareas anteriores, de los grandes problemas que enfrentan los centros deportivos comunitarios acerca de la prevención y o disminución de enfermedades a través del deporte y la actividad física. No queremos de este modo descalificar a nadie, por el contrario, queremos hacer un aporte lo más científico posible, para que este pueda en un futuro, ser aprovechado por los gobiernos estatales y alcancen a todos nuestros habitantes, sobre todo a aquellos de condición más humilde, y generalmente más expuestos a padecer diferentes enfermedades, que con un bajo presupuesto y buena información pueden ser prevenidas y o disminuidas.

El Dr: Jurgen Weineck, de Alemania (autor de numerosos libros relacionados a la salud el deporte y la preparación física), en su visita a Rosario, simposio organizado por Biosistem, nos decía acerca de los deportes que el recomienda para principiantes en los cuales no hay necesidad de soportar el propio peso destaca ante todo la natación, donde el cuerpo pesa la undécima parte de su peso fuera del agua, el ciclismo, el kayak o el remo. Si no existen problemas ortopédicos, todos los deportes pueden contribuir adecuadamente a la capacidad de cada persona a mantener un buen estado de forma.

El nos habla del Walking, que en los Estados Unidos es hace algún tiempo un deporte de masas. El número de "walkers", que recorren varias veces a la semana 6,54km por hora, se estima en 100 millones de personas.

La traducción literal de la palabra wolking significa "andar".

El wolking, como un deporte beneficioso para la salud, no se trata de una forma de trasladarse diaria e inconsciente del ser humano, sino de una forma consciente de caminar ligera y a buen ritmo, es decir, de un deporte de resistencia.

En su forma básica, el walking constituye un deporte de resistencia ideal para personas de edad avanzada, las que representan algún factor de riesgo, los principiantes en el deporte, las personas que retoman la práctica deportiva, que estén en períodos de rehabilitación y, naturalmente, las personas con sobrepeso.

Precisamente para la persona de edad avanzada y con sobre peso, no se trata de la intensidad sino de la duración.

Sobre todo los principiantes y las personas con sobre peso se desalientan por los grandes esfuerzos que beben realizarse en otros deportes de resistencia. Pronto dejan de practicar, por esa razón, el wolking ofrece una posibilidad excelente que como trabajadores de la prevención y disminución de riesgo de salud no podemos dejar de implementar y difundir, dado que se trata de una actividad muy simple sin costo de infraestructura, solo necesitamos de espacios verdes, para poder desarrollar, esta actividad, lo más placenteramente posible.

**PLAN: “ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE PARA LA
DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE DISTINTAS
ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD”**

INFORME FINAL

EXPERTO: PROF. MARCELO FAVIO DALMASSO

DEPORTES ADECUADOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN.

La hipertensión puede prevenirse con eficacia. Por una parte, deben limitarse o mejor eliminarse por completo los factores de riesgo (predisposición genética, aumento del consumo de sal de cocina, tabaquismo, estrés, sobrepeso y exceso de alcohol) y, por otra, aumentar la actividad deportiva y, por tanto, el estado de forma.

Las actividades más adecuadas son los deportes dinámicos y que se repiten cíclicamente. Pueden practicarse durante un período de tiempo prolongado sin que conlleven un especial estrés psíquico o máximos de esfuerzos que aumenten la presión arterial, algo que ocurre especialmente con los deportes de resistencia.

Pasear, andar, excursionismo.

Estos deportes son, ante todo, relajantes, pero también cuentan con un significativo efecto de entrenamiento. Esto es importante, sobre todo, para aquellas personas que no han practicado ningún deporte durante largo tiempo y cuya capacidad de rendimiento físico ya no es tan buena. En muchas personas, la proporción entre masa corporal y musculatura que realiza el movimiento empeora considerablemente a causa de la edad y la disminución de la actividad física. Solamente cuando se haya alcanzado un nivel aceptable en cuanto a la capacidad de andar, correr y escalar gracias a un mejor entrenamiento muscular conseguido con paseos, caminatas y excursiones regulares, realizadas con una intensidad adecuada a cada caso individual y la correspondiente amplitud, podrá considerarse la posibilidad de practicar algún deporte más intensivo.

Otra ventaja de estos deportes basados en andar: someten las articulaciones a una carga reducida. Por ejemplo, la carga que recae sobre la articulación de la rodilla al andar se reduce en dos tercios gracias a la desaparición de la "fase de vuelo", lo cual beneficia a aquellas personas cuyas articulaciones ya muestran los primeros problemas.

Tener en cuenta: las distancias recorridas siempre deben ser adecuadas a la capacidad de rendimiento de la persona. Mediante paseos interválicos y el excursionismo con muchas pausas conseguirá recorrer lentamente una distancia cada vez mayor. Sobre todo las caminatas que sobrepasen la media hora y que podrían ser de varias horas si se hacen excursiones de medio día o Apia completo producen los mejores efectos terapéuticos.

Bailar:

Solamente están indicados aquellos bailes que no incluyan demasiado dinamismo o un ritmo muy acelerado.

Jogging:

Carrera de fondo: cuando se ha aumentado de forma suficiente la condición física general gracias a los paseos regulares y las excursiones, pueden practicarse deportes como el jogging y la carrera de fondo. A pesar de la mayor intensidad del esfuerzo, en estas actividades deportivas no suelen producirse unos aumentos especiales de la presión sanguínea. En una persona sana de 30 años de edad por ejemplo, durante una carrera de fondo aumenta la presión arterial un poco por encima de los 150 mmHg a pesar de que la FC es de 190 latidos por minuto. En las personas hipertensas no entrenadas, es verdad que al comienzo se observan aumentos más importantes pero a largo plazo se produce una disminución de la presión sistólica y diastólica.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Tener en cuenta: los esfuerzos de resistencia prolongados son beneficiosos sobre todo cuando la frecuencia cardiaca es de 120 a 140 latidos por minuto (en personas mayores puede ser menor), ya que en esta situación se realiza un trabajo de bombeo más económico y el corazón no se ve obligado a realizar un trabajo que consuma mucha energía y produzca fatiga.

Las dos reglas de oro para la carrera son las siguientes:

1. Elija la velocidad de carrera de tal forma que le permita hablar con un compañero sin problemas.
2. Procure siempre sentirse bien subjetivamente y no sobrecargado o incluso estresado.

Ciclismo:

En general, el ciclismo se considera el deporte perfecto a cierta edad. Se puede dosificar muy bien y las articulaciones no tienen que soportar el peso adicional del cuerpo. Lo importantes evitar subidas y los sprints, ya que los rendimientos prolongados de velocidad y duración de la fuerza aumentan la presión arterial. Lo más recomendable es circular por un terreno plano con una frecuencia de pedaleo de unas 80 a 100 rotaciones por minuto. Procurar no desarrollar mucha fuerza, se recomienda elegir una bicicleta de 28 pulgadas, con un plato delantero de 42 dientes y una corona dentada de 19 dientes (42/19).

Amplitud óptima de entrenamiento: de media hora a una hora, pero también de 15 ó 20 minutos, producen un entrenamiento efectivo.

Frecuencia: diaria pero también es suficiente con 2-3 veces semanales. El entrenamiento debe desarrollarse todo el año.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Técnicas de relajación (entrenamiento autógeno, yoga, tai chi, etc.):

Ya que la presión sanguínea puede ser influida psíquicamente, existen una serie de técnicas de relajación que tranquilizan la mente y en consecuencia, pueden contribuir a reducir la presión sanguínea.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASO DE HIPERTENSION PERSISTENTE.

En caso de que ya se sufra de hipertensión, antes de dar comienzo a la práctica deportiva, es imprescindible someterse a una exploración realizada por un médico deportivo. De esta forma puede determinarse el comportamiento de la presión sanguínea individual en caso de esfuerzo y recuperación en relación con el deporte que se pretende practicar.

En este sentido, es imprescindible realizar un examen ergométrico, ya que solamente así se tiene la posibilidad de medir la presión sanguínea cuando las personas realizan un esfuerzo o están en fases de recuperación.

En la exploración ergométrica es posible que descubra que determinados deportes son menos adecuados; solamente se deben practicar siguiendo ciertos consejos o deben descartarse.

Hay que tener en cuenta que un aumento de la presión sanguínea, en la mayoría de los casos, puede reducirse únicamente con una actividad física adecuada, a eso se le suman los efectos de la pérdida de peso: con 1 kg de peso menos se reduce la presión sanguínea sistólica en 3 mmHg y en 2 mmHg la diastólica.

El efecto de disminución de la presión sanguínea que tienen sobre todo los deportes de resistencia practicados con una intensidad moderada se explica mediante diversos mecanismos:

- la resistencia periférica se reduce a causa del aumento del metabolismo muscular.

- el trabajo cardíaco se economiza mediante la reducción de la frecuencia cardíaca y el volumen minuto cardíaco a causa de la menor actividad del simpático (nervio del rendimiento).
- la actividad vagal aumenta (vago, nervio de la recuperación y la relajación).
- la distribución de la sangre se adapta de forma óptima a las necesidades.
- el oxígeno y las sustancias nutritivas son mejor asimiladas por la musculatura.
- se produce una relajación psíquica.
- la sensibilidad frente a la insulina (la insulina se produce en el páncreas y permite la penetración del azúcar en la célula) aumenta, las concentraciones excesivas de insulina, las cuales tienen importancia en la aparición de la hipertensión, desaparecen de nuevo.

DEPORTES ADECUADOS PARA LA PREVENCIÓN DEL COLESTEROL.

Para reducir el colesterol, en principio son adecuados los mismos deportes que se utilizan para reducir la hipertensión. En primer plano se sitúan, ante todo, los deportes de resistencia y las actividades físicas de intensidad baja y larga duración, como el jogging, el excursionismo, el paseo, la natación, el ciclismo, etc.

Para llevar a cabo un entrenamiento preventivo o terapéutico, deben tenerse en cuenta siempre los siguientes puntos:

- **Frecuencia de ejercicio:** lo óptimo sería un entrenamiento de la resistencia diario, o al menos 3-4 veces a la semana.
- **Duración del ejercicio:** una duración del esfuerzo de al menos 20 a 30 minutos no debería sobrepasarse, ya que a partir de este momento es cuando el metabolismo de las grasas entra en pleno funcionamiento. La proporción de grasas en aporte energético en esfuerzos continuados de 60 minutos suele ser de un 50% aproximadamente; cuando el esfuerzo se prolonga durante dos horas aproximadamente es del 80%. Ello es debido a que el entrenamiento moderno de la resistencia aumenta la actividad de la enzima que elimina las grasas corporales. Gracias a ello se consigue un aprovechamiento óptimo y una eliminación real de grasas, con lo cual disminuyen los niveles de colesterol.

En el entrenamiento de la resistencia de mayor duración, por tanto los ácidos grasos proporcionan la energía para el metabolismo muscular. Ello conduce a largo plazo hacia una optimización del metabolismo de las grasas, los triglicéridos, el colesterol total y el LDL se reducen, mientras que, lo más importante, aumenta el colesterol HDL que protege el corazón y los vasos.

- **Intensidad del ejercicio:** lo importante no es solamente que se realice un trabajo de entrenamiento, sino también que la intensidad del ejercicio sea lo más baja posible, ya que solamente entonces el metabolismo de las grasas participa de forma óptima en el aprovechamiento energético. Los paseos y excursiones agradables durante las cuales pueda mantener una conversación sin problemas son lo más adecuado.

- **Ejercicio por sí mismo** no es suficiente, también debe adaptarse la alimentación.
- **Consumo de calorías semanal necesario:** para que el entrenamiento de la resistencia tenga un efecto preventivo, a la semana deberían consumirse al menos 2.000 kcal, a ser posible incluso 3.000 kcal con ayuda de la actividad física. Unas 2.000 kcal corresponde a un recorrido semanal de 15 km.

DEPORTES ADECUADOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES.

Mientras que el diabético de tipo 1 debe suministrarse siempre la insulina que falta mediante inyecciones, en la diabetes del adulto o tipo 2 a menudo es posible conseguir una normalización del metabolismo con medidas generales como pérdida de peso y aumento del ejercicio. Ya una pérdida de 2 o 3 kg de peso surte efecto.

En cuanto a los efectos de la actividad física sobre el metabolismo muscular, se distingue entre efectos crónicos y agudos.

Efectos agudos de la actividad física: el trabajo muscular influye sobre el metabolismo de la glucosa de dos formas: la célula es estimulada para que absorba la glucosa contenida en la sangre y aumenta el consumo de los depósitos de azúcar.

La actividad física aumenta, por tanto, la penetrabilidad de la membrana celular frente al azúcar, lo cual disminuye el contenido de la misma en sangre. Cuando se realiza un esfuerzo, las cantidades pequeñas de insulina que no tienen efecto para el músculo en descanso son suficientes para aumentar la absorción de glucosa en el músculo que trabaja.

Tener en cuenta: en el diabético de tipo 1, el mecanismo que cuida del equilibrio entre necesidad y secreción de insulina, que normalmente consigue que el organismo de forma automática, se pierde, ya que la insulina es inyectada. Por tanto, la regulación depende del aporte externo. Cuando se realiza un esfuerzo físico y deportivo, la secreción de insulina del páncreas se ve muy limitada e incluso detenida, ya que cuando se realiza una actividad física las más pequeñas cantidades son suficientes para permitir que la sangre penetre en la célula. Las actividades físicas preparadas sin un conocimiento previo o de una duración excesiva conllevan el peligro de una hipoglucemia (disminución del azúcar), es imprescindible evitar, ya que puede provocar convulsiones, pérdida del conocimiento y, a largo plazo, lesiones cerebrales.

Los signos de alerta son:

- hambre insaciable
- fatiga y falta de concentración
- temblores en las manos
- sudores
- agresividad
- trastornos de la visión
- palpitaciones

Sin embargo, la actividad física no solamente puede desencadenar una hipoglucemia, sino también una hiperglucemia (exceso de azúcar). Esto ocurre cuando el deportista diabético no dispone de insulina para la absorción de azúcar en la célula.

Efectos crónicos de la actividad física: tanto en diabetes de tipo 1 como 2, el nivel de azúcar en sangre puede reducirse practicando deporte con regularidad, ya que la sensibilidad del tejido frente a la insulina aumenta, mientras que la resistencia periférica a la insulina disminuye.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

En el diabético de tipo 2 puede reducirse gracias a ello y la necesidad de medicamentos incluso puede eliminarse.

Un entrenamiento que se desarrolle sin problemas y produzca efectos beneficiosos solamente es posible cuando el diabético que practica deporte conoce los diferentes efectos del esfuerzo físico sobre el organismo y es consciente del peligro que entraña. Debe haber aprendido a reconocer los momentos de peligro y afrontarlos con las medidas adecuadas, a ser posible de forma preventiva.

ACTIVIDADES MÁS ADECUADAS:

Cuando mejor pueda dosificarse y controlarse un deporte, más adecuado es para un diabético.

Por esta razón, para los diabéticos son recomendables, sobre todo los esfuerzos continuados, como los desarrollados para hipertensión y colesterol.

Los diabéticos que están sujetos a un control correcto pueden practicar, en principio, cualquier deporte que les guste. Precisamente para las personas jóvenes el deporte constituye una opción importante para ocupar su tiempo libre que determina su concepto de calidad de vida.

Sin embargo, en general, el diabético debería procurar practicar deportes que puedan ser dosificados con facilidad. En muchos casos, el diabético debe comprobar por sí mismo en qué medida se adapta a los diferentes deportes y las diversas intensidades y amplitudes de esfuerzo de un entrenamiento regular.

Cada diabético debería seguir un "diario de entrenamiento", donde anote brevemente las reacciones de su cuerpo. Aquí es importante anotar la situación inicial, las condiciones externas, el propio estado y otras particularidades para poder tener una base que explique las posibles "desviaciones" del metabolismo.

DEPORTES ADECUADOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA GOTA.

Igual que ocurre con las enfermedades del metabolismo del azúcar y las grasas, también en el caso de esta enfermedad producida por la alteración del metabolismo de las proteínas se recomienda practicar sobre todo un deporte de resistencia para prevenir el aumento de los niveles de ácido úrico o reducirlo.

Tener en cuenta: cualquier actividad que se inicia repentinamente y se practica en exceso puede sobrecargar el cuerpo y provocar un ataque de gota.

Por esta razón, los esfuerzos continuados deben realizarse de forma no intensiva, es decir, con una gran amplitud y una intensidad baja, debiéndose tener siempre en cuenta el nivel de entrenamiento individual.

Si ya existen transformaciones articulares causadas por la gota, por ejemplo, en los dedos, deberá mantenerse la máxima movilidad de las articulaciones con la ayuda de una gimnasia correcta y entrenamiento diario.

DEPORTES ADECUADOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS.

No todos los tipos de ejercicios ni tampoco todos los deportes que se eligen son adecuados para superar el estrés. De la misma forma, como practicar un deporte determina en qué medida es efectivo para combatir en estrés. A causa de la mayor necesidad de energía, el deporte y el ejercicio hacen que los niveles de azúcar y grasas en sangre altos vuelvan a bajar, pero también pueden desencadenar efectos negativos.

Ello ocurre, por una parte, con aquellos deportes que requieren un alto grado de concentración y que de alguna forma están relacionados con un alto grado de tensión interna.

Por ejemplo, en los deportes en los que se devuelven los tiros, como el tenis o tenis de mesa puede ser que cada falla produzca irritación, con lo que el pasatiempo agradable se convierte en una carga adicional. Cuanto más ambiciosa sea la persona, más intensamente aparecerá este fenómeno.

Para poder aprovechar el efecto relajante del deporte, hay que practicarlo divirtiéndose. En ningún caso deben aplicarse los parámetros del deporte profesional. Por otra parte, hay que procurar practicar el deporte correcto, que subjetivamente elimine el máximo grado de estrés y sea más relajante. Esta elección debe hacerla cada individuo, de acuerdo con su temperamento, la estructura de la personalidad y sus "instrumentos deportivos".

Algunas personas prefieren los deportes que se practican en equipo, ya que ello les permite establecer contacto con otras personas. A otros les gusta estar solos de vez en cuando, prefieren correr por espacios verdes y sumergirse en sus pensamientos. Lo importante aquí también es qué tipo de profesión tenga. Si la actividad es monótona, sin mucho entretenimiento y pobre en contacto con los demás, se recomienda practicar un deporte que aporte más experiencias, que se practique en grupo, por ejemplo, uno de los muchos deportes de equipo, caminatas en grupo, etc.

Si por el contrario, el trabajo conlleva muchos contactos estresantes con otras personas, es mejor practicar un deporte de resistencia que se practique en solitario y según el gusto personal.

Regla general: los deportes de resistencia, en principio, pueden normalizar todas las reacciones de alarma desencadenadas por el estrés, como el incremento de la secreción de las hormonas del estrés, y de los niveles de azúcar y grasas en sangre, etc.

Por ello, es la actividad deportiva la que desempeña el principal papel preventivo. Lo importante también es que su práctica no sea considerada como una carga adicional y produzca el máximo placer posible.

La eliminación del estrés puede conseguirse por medio de diversas estrategias. Dentro del amplio espectro, el ejercicio y el deporte tienen una función especial. Es esta época pobre en ejercicio pero muy exigente a nivel psíquico, es posible reducir el estrés de tal forma que no solamente se compensen las consecuencias negativas de la alteración del metabolismo, sino que también pueden combatirse de forma óptima los variados cuadros de molestias resultado de la falta de ejercicio crónica. Además de ello, las actividades deportivas ofrecen la posibilidad de ocupar el tiempo libre de una forma razonable, ya sea en solitario o en grupo, y sin tener que hacer una gran inversión contribuyen a que la vida cotidiana sea más variada y relajante.

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS.

Debemos tener en cuenta las siguientes reglas referentes al ejercicio y el entrenamiento:

- El mayor aumento de masa ósea se consigue con los estímulos que generan el peso y la fuerza.
- Los esfuerzos físicos tienen un efecto directo sobre las regiones del esqueleto que son sometidas directamente al peso. Como demuestran los estudios realizados con "deportistas de una mano", por ejemplo los profesionales del tenis, solamente el brazo del golpeo presenta un 30% más de masa ósea.
- Un hueso solamente puede fortalecerse y permanecer fuerte cuando se lleva a cabo un programa de entrenamiento y ejercicio regular, durante un tiempo prolongado y adecuado a la capacidad de carga individual.

- Un aumento de la masa muscular conseguido con ayuda del ejercicio se pierde de nuevo cuando se reduce o interrumpe el entrenamiento.
- Para una persona no entrenada, los esfuerzos pequeños son suficientes para recuperar los huesos estructuralmente o, al menos, conservar la masa ósea existente y evitar que se pierda aún más sustancia.
- La actividad física alcanzada con el ejercicio y el deporte produce a todas las edades una adaptación positiva en todo el organismo. Por tanto, nunca es demasiado tarde para llevar a cabo un entrenamiento preventivo. Incluso en las mujeres mayores de 80 años se consigue un aumento de la masa ósea con el entrenamiento.

Tener en cuenta: en cierta manera, el esqueleto refleja la actividad física de una persona; es su biografía de movimiento.

La prevención de la osteoporosis constituye una tarea que debe realizarse durante toda la vida y adquirirá cada vez mayor importancia a medida que se modifica la estructura con la edad.

Lo importante es que la prevención de la osteoporosis no solamente comience en la infancia, sino que sea posible y necesaria en todas las etapas de la vida.

Durante la infancia, la juventud y los primeros años de la edad adulta, el objetivo debe ser formar la mayor densidad ósea posible, ya que es la mejor reserva para el resto de la vida.

Lo más importante es realizar el suficiente ejercicio físico, seguir una dieta rica en calcio.

Entre los 30 y los 70 años de edad se trata de conservar la masa ósea adquirida durante la infancia y mantener la propia pérdida de sustancia ósea propia de la edad, pero sobre todo consecuencia de la falta de ejercicio, lo más bajo posible.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Cuando se sobrepasa la edad de 70 años, la prevención de la osteoporosis también se puede llevar a cabo con éxito. Las actividades físicas regulares y variadas en la vida cotidiana (como subir escaleras, trabajar en el jardín, dar paseos, hacer excursiones y gimnasia adecuada a la edad), tienen una especial importancia sobre todo a esta edad, que se suele caracterizar por una escasez de ejercicio general, con el fin de evitar la atrofia ósea.

Nadie cuida a la persona mejor que ella misma. Aproveche la ocasión excepcional de conseguir mucho con un esfuerzo relativamente pequeño.

DEPORTES ADECUADOS. (OSTEOPOROSIS).

Paseos, jogging, excursionismo, trabajos en el jardín, gimnasia, gimnasia acuática, natación, ciclismo, baile, gimnasia con aparatos.

Con respecto a los deportes, muchos ofrecen una gran variedad de posibilidades de hacer ejercicios y generar estímulos de movimiento siendo especialmente indicados para llevar a cabo un entrenamiento de la fuerza completo.

Sin embargo, el gran dinamismo de determinados juegos, sobre todo si se cuenta con la presencia de un contrario, puede producir lesiones y complicaciones cardiovasculares. Por esta razón es importante elegir un juego adecuado para cada edad y capacidad de rendimiento.

DEPORTES ADECUADOS PARA LA PREVENCIÓN Y COMPENSACIÓN DE LA ARTROSIS.

Regla general: un entrenamiento adecuado y comedido, adaptado a la capacidad de esfuerzo individual puede fortalecer las articulaciones y prevenir la artrosis.

Por otra parte un deporte practicado en forma poco razonable o excesivamente intensa puede provocar el desgaste de la articulación, ya que en muchos deportes las articulaciones deben soportar cargas altas o muy altas.

Tener en cuenta: a la hora de elegir un deporte adecuado, se debe tener en consideración los siguientes puntos:

- estado individual de las articulaciones
- estado de la musculatura
- experiencia deportiva previa
- deseos individuales
- posibilidades locales.

Tanto para la profilaxis a largo plazo de una artrosis como también en el caso de que ya exista, son válidas las siguientes reglas generales:

1. Se recomiendan sobre todo los deportes sin muchos impulsos, los cuales se producen en los movimientos de salto, frenada brusca o de golpeo con un desarrollo de la fuerza explosiva bastante alto.
2. Deben preferirse los deportes que no conlleven movimientos extremos de las articulaciones, como ocurre con los movimientos excesivos de flexión y extensión de columna.

3. Se consideran ideales los deportes que se caracterizan por los movimientos rítmicos y acompasados, desarrollos suaves y armónicos, y un grado limitado de energía en cada movimiento.

Deportes de resistencia: son muy recomendables para la persona de edad avanzada, ya que si son elegidos correctamente no someten el aparato locomotor a un esfuerzo excesivo. Por ello son especialmente recomendados para la prevención de la artrosis. Sobre todo las actividades deportivas en las cuales no debe soportarse el propio peso, son adecuadas: el ciclismo, remo, o la natación especialmente el nado de crawl. También puede elegirse el excursionismo, el baile, los paseos y el jogging en superficies blandas. También son muy importantes las actividades gimnásticas, los estiramientos y el entrenamiento de fuerza en gimnasio.

DEPORTES ADECUADOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES VENOSAS.

La persona que suponga que por herencia, por su profesión, a causa de sobre peso o los numerosos embarazos es más propensa a sufrir varices, no deberían esperar que aparezcan. Hay que hacer todo lo posible para evitarlas o, al menos retrasar al máximo su aparición.

La mejor medicina es este sentido es el ejercicio y el deporte. Ello vale tanto para la prevención como para los casos en que ya existen varices. La persona que se entrena sale beneficiada.

Un entrenamiento adecuado y regular de los pacientes mejora todos los síntomas clínicos, como los dolores tensitos, tendencia a retener líquido, limitación de la movilidad y formación de úlceras, independientemente del estadio de la insuficiencia venosa crónica.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Es precisamente el inicio a tiempo de una terapia combinada a base de ejercicio, comprensión y medicamentos que evitan la retención de líquidos lo que retrasa o detiene la progresión peligrosa de la enfermedad. Cuando se hace ejercicio, la actividad muscular ayuda a que se produzca el reflujo de la sangre. Cuando se entrena el sistema venoso regularmente por medio del bombeo muscular se reduce el riesgo de formación de varices.

Para prevenir las enfermedades venosas no siempre está indicado cualquier "trabajo de piernas". Por ejemplo, las actividades deportivas monótonas y repetitivas en posición erguida, como el jogging, no son óptimas, ya que hacen que se dificulte el reflujo venoso a pesar de la bomba muscular.

Lo mismo ocurre con el ciclismo, ya que la posición sentada y el consiguiente aumento de la presión en la cavidad abdominal tienen efectos negativos. Sin embargo son recomendables las bicicletas horizontales, que actualmente pueden adquirirse en muchos lugares especializados.

Se recomienda subir escaleras, correr o bailar descalzo y andar alrededor de media hora diaria para evitar o dificultar la formación de varices. Debemos procurar que las actividades sean muy variadas y tener en cuenta que el deporte más recomendable es la natación.

También se recomiendan los deportes en los cuales cambien constantemente los esfuerzos y movimientos realizados, también la gimnasia entra dentro de esta categoría.

DEPORTES ADECUADOS EN CASO DE DEPRESIONES.

Las actividades o el entrenamiento deportivo modifican el cuerpo tanto de forma inmediata como a largo plazo y de formas muy variadas. Es lógico que ella tenga una influencia a nivel psíquico. La actividad física pone en marcha diversos mecanismos, los cuales animan el estado de ánimo, reducen los miedos y las depresiones y fortalecen positivamente la autoestima.

MARCELO FAVIO DALMASSO
PROF. NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROVINCIA DE LA PAMPA
PLAN: "ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA DISMINUCIÓN Y PREVENCIÓN DE
DISTINTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA SALUD"

Las personas que mantienen una actividad física suelen presentar un intenso sentimiento de satisfacción, mayor que el de aquellos que no practican absolutamente ningún deporte.

El entrenamiento físico aumenta el tono muscular, mejorando el estado de ánimo; toda la postura frente a la vida, se vuelve más optimista. Por esta razón, se recomiendan aquellos deportes que conllevan un entrenamiento orientado a aumentar la fuerza, como por ejemplo, la gimnasia de fuerza, la cual está especialmente recomendada para combatir las depresiones.

El entrenamiento físico, donde los deportes de resistencia adquieren una relevancia especial, provoca un aumento de la secreción de endorfinas. Éstas son sustancias propias del cuerpo, parecidas a la morfina, que por una parte alivian el dolor y, por otra, producen un efecto de euforia sobre el estado de ánimo individual.

Entre los deportistas de resistencia se habla de adicción, cuanto más prolongado es el esfuerzo, más fuerte es el efecto positivo sobre el estado de ánimo.

Las personas con unas importantes necesidades sociales deberían practicar deportes que les permitan entrar en contacto con muchas personas, por ejemplo mediante el baile, los deportes de balón o en un centro de excursionismo.

Para resumir puede afirmarse que la persona que tenga una predisposición a sufrir depresiones debería moverse más, ya que existe una costumbre de hacer una actividad deportiva y un mejor estado de ánimo.

Cuando las depresiones son leves, el deporte puede eliminar los temores, tener un efecto tranquilizador y, en consecuencia disminuir la ingestión de medicamentos o incluso hacerlos innecesarios.

También hay que pensar en el efecto preventivo de la actividad física: existen indicios suficientes de que una persona sana psíquicamente puede hacerse más resistente a las enfermedades depresivas gracias al deporte.

DEPORTES ADECUADOS PARA AUMENTAR LA PRESIÓN ARTERIAL (CONVATIR LA HIPOTENSIÓN).

Para aumentar la tensión arterial son recomendables sobre todo los deportes que requieran fuerza o fuerza explosiva como, como por ejemplo:

Entrenamiento de la fuerza: gracias a un entrenamiento de la fuerza concreto se incrementa la masa y el diámetro muscular, el músculo se hipertrofia. En las personas con atrofia muscular se produce automáticamente un aumento de la tensión arterial. Son conocidos los efectos de varias flexiones de rodillas y muchos saltos en cuclillas seguidos.

Tener en cuenta: cuando se llevan a cabo entrenamientos de la fuerza en el marco de un circuito, debemos realizar siempre una pausa activa entre los diferentes ejercicios. Sobre todo después de los ejercicios que someten a esfuerzo los grandes grupos musculares de las piernas (por ejemplo, las flexiones de rodilla), nunca hay que hacer una pausa sentado, ya que de lo contrario puede producirse una acumulación de sangre en los vasos dilatados de la s piernas (por el esfuerzo previo) y, en consecuencia, sufrir vértigo o incluso pérdida de la conciencia.

Gimnasia (en sus diferentes versiones): lo importante aquí es que se utilice el mayor número posible de grupos musculares. Cuantos más músculos estén en tensión, mayor será el efecto de aumento de la tensión.

Juegos deportivos: todos los juegos deportivos producen un aumento de la tensión arterial, ya que someten al cuerpo a múltiples esfuerzos. Lo que caracteriza a todos los juegos son los máximos esfuerzos breves a causa de las actividades rápidas de carrera y salto, que conllevan siempre un aumento de la tensión arterial.

Natación: se puede conseguir un aumento de la tensión arterial introduciendo cambios de ritmo breves y repitiéndolos varias veces.

En resumen, las personas hipotensas pueden hacer muchas cosas que les están vedadas a las hipertensas. Para los hipotensos son adecuados todos los deportes exigentes a nivel físico y psíquico. El estrés de la competición y otros momentos revitalizantes tienen el mismo efecto de aumento de la tensión arterial que un entrenamiento orientado a aumentar la fuerza. La gimnasia realizada en casa con regularidad debería ser lo mínimo exigible a una persona con hipotensión.

ACTIVIDADES FÍSICAS QUE FACILITAN UN BUEN SUEÑO.

No todas las actividades físicas son igual de adecuadas para optimizar el sueño. En primer lugar deberían encontrarse los esfuerzos que no generan estrés psicológico y que, por tanto, permiten tranquilizarse y relajarse, lo cual ayuda a conciliar el sueño. Se recomiendan sobre todo:

- paseos por la tarde en un entorno tranquilo y agradable....
- natación tranquila en agua caliente
- gimnasia acuática.
- gimnasia nocturna
- ejercicio-baile con música relajante
- yoga, etc.

En resumen, los trastornos del sueño pueden tener una gran variedad de causas completamente diferentes entre sí. La eliminación de los factores causantes es la condición necesaria para tomar otras medidas que faciliten el sueño. Las actividades físicas con una intensidad de esfuerzo baja, por ejemplo los paseos por la tarde, son especialmente adecuadas. Hacen posible que se produzca la relajación psicológica necesaria que debería preceder a un sueño reparador.

ACTIVIDADES FÍSICAS ADECUADAS PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS.

El problema de la actividad deportiva en relación con el sistema inmunológico estriba en el hecho de que el ejercicio y el deporte pueden producir una mejoría o un empeoramiento dependiendo de cómo se lleve a cabo.

Regla general: todo tipo de sobreesfuerzo individual a causa de la actividad deportiva debilita temporalmente el sistema inmunológico. Las infecciones ya existentes, como el resfrío, la tos o la gripe, no se eliminan con esfuerzos deportivos adicionales, sino que sufren una influencia negativa. Se puede producir un agravamiento o recaída.

Para fortalecer el sistema inmunológico han demostrado ser especialmente adecuados los deportes de resistencia, de intensidad media (excursionismo, jogging, natación, ciclismo, etc.) que, aumentan el número y mejoran la función de los anticuerpos, siempre y cuando el deporte se adecúe a las necesidades individuales y se practique en grado suficiente.

Gracias a ello se producen unos mecanismos de adaptación inmediatos y a largo plazo, así como modificaciones en el sistema inmunológico.

Por ejemplo, una hora de ciclismo moderado influye directamente sobre los neutrófilos, un componente de los leucocitos: su capacidad para destruir las bacterias aumenta. Un entrenamiento de carrera regular produce a largo plazo un incremento del número de diferentes anticuerpos.

En resumen, se ha podido comprobar que un deporte de resistencia practicado con diversión y moderación aumenta las defensas psíquicas y físicas. El euestrés (estrés bueno) es necesario para que la persona quede a resguardo de las infecciones y probablemente del cáncer. El ejercicio y el deporte son los medios ideales para mejorar la salud mental y física.