



HÁZTE VER

ACTIVIDAD FÍSICA

Karol Ramírez Parada
Kinesióloga Msc, MBA, PhD ©



HOJA DE RUTA

Relación entre actividad física y cáncer

3

Actividad física vs ejercicio físico

4

Evaluación funcional física

9

Resumen

12



ACTIVIDAD FÍSICA | *Relación entre actividad física y cáncer*

A nivel mundial:

- Casi 15 millones de nuevos diagnósticos de cáncer.
- Más de 30 millones de personas sobreviven a este diagnóstico.

Aproximadamente, un tercio de los diagnósticos de cáncer se asocian a factores de riesgo *modificables*:



1. Índice de masa corporal (IMC) elevado.
2. Ingesta reducida de frutas y verduras.
3. Inactividad física.
4. Consumo de tabaco.
5. Consumo de alcohol.



22% de las muertes por cáncer.

ACTIVIDAD FÍSICA | *Actividad física vs ejercicio físico*

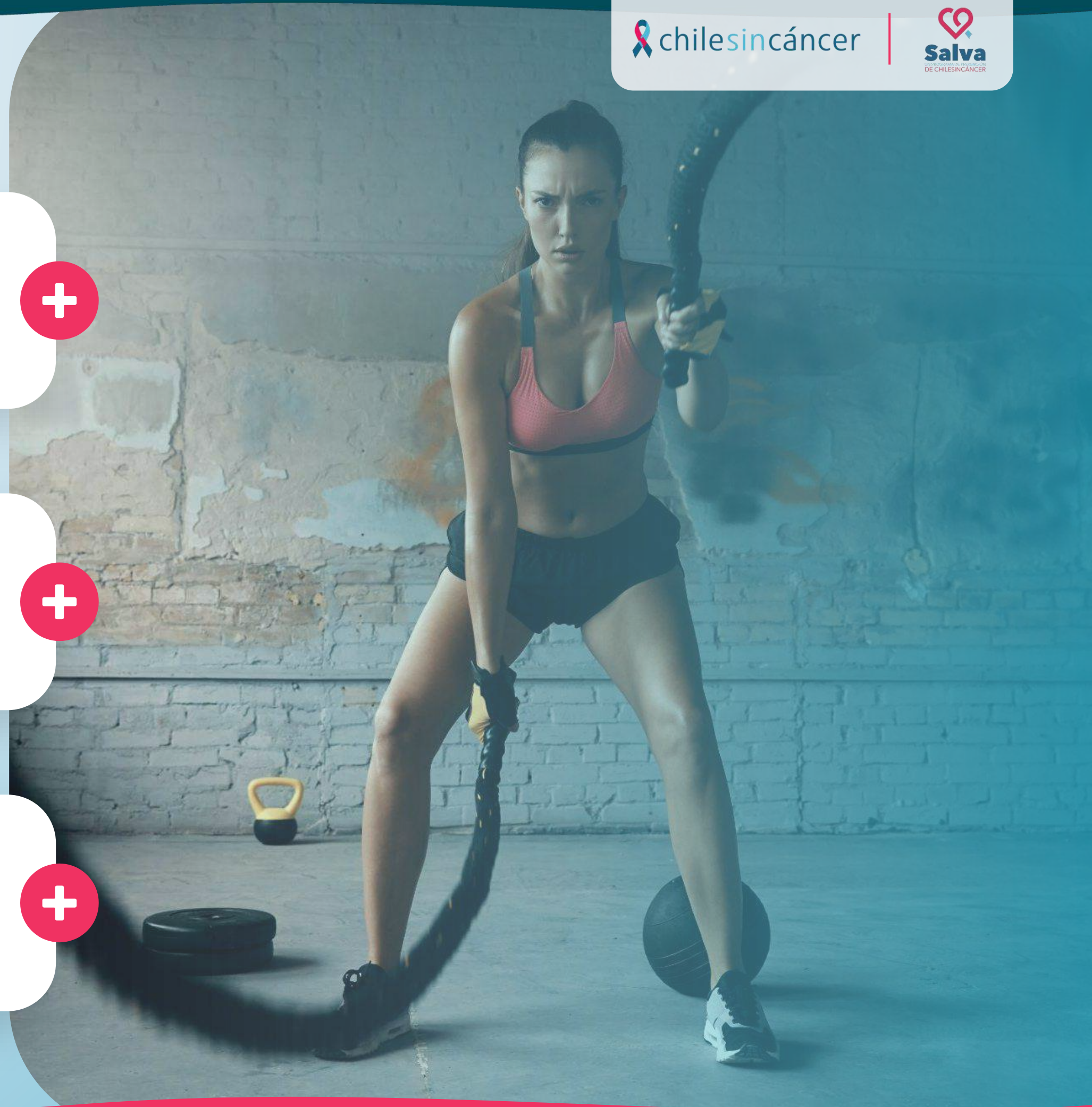
Ejercicio: Actividad física realizada de manera dosificada y sistemática.



Propósito: Mejorar variables relacionadas a la condición física y calidad de vida.



Tipos de ejercicio: Aeróbico, Resistencia, Flexibilidad.



Etapas de entrenamiento

SIN ENTRENAMIENTO



- Alteración metabólica
- Inflamación de bajo grado

EJERCICIO AGUDO



- Se aprecian efectos físicos
- Se aprecian efectos endocrinos

ENTRENADO

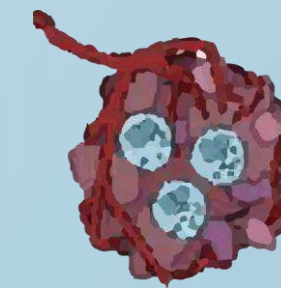
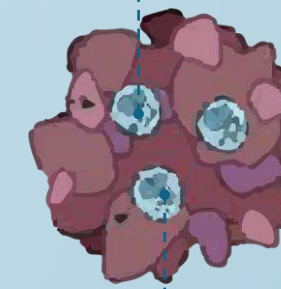


- Función inmunológica citotóxica mejorada
- Efecto metabólico

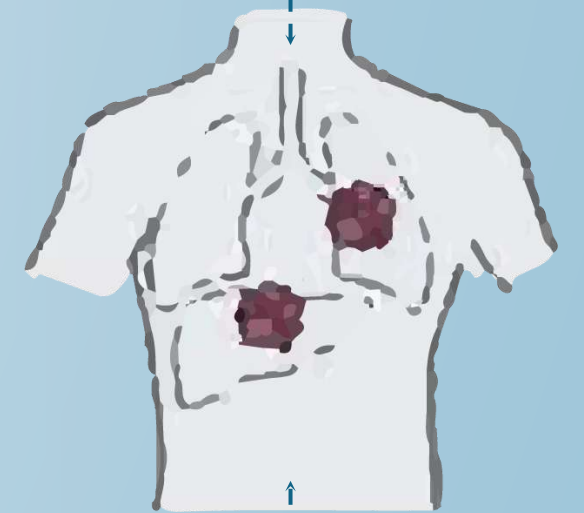


Infiltración de células NK

Mejoramiento de la perfusión



Metástasis



Metástasis reducida

- Células NK
- Marcadores inflamatorios
- Mioquina
- Células inmunes
- Factores metabólicos

ACTIVIDAD FÍSICA | *Actividad física vs ejercicio físico*



Escala de Borg

0

Reposo

1

Muy muy suave



2

Muy suave

3

Suave



4

Algo duro

5

Duro

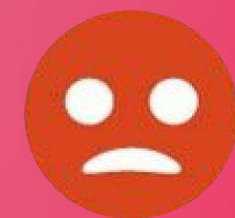


6

Más duro

7

Muy duro



8

Muy muy duro

9

Máximo



10

Extremadamente máximo

ACTIVIDAD FÍSICA | *Actividad física vs ejercicio físico*

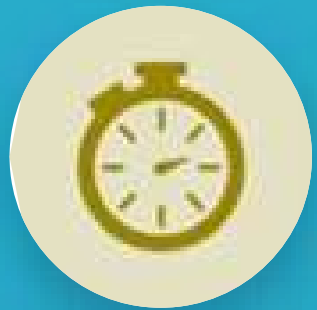


Recomendaciones de la OMS

Jóvenes
5-17 años

Adultos
18-64 años

Adultos mayores de
65 años



60 MINUTOS AL DÍA
Actividad física de MODERADA A
VIGOROSA
RPE 4-8

75 MINUTOS POR
SEMANA
Actividad física aeróbica
INTENSIDAD VIGOROSA
RPE 7-8

ó

150 MINUTOS POR
SEMANA
Actividad física aeróbica
INTENSIDAD MODERADA
RPE 4-6



Actividades de FORTALECIMIENTO MUSCULAR
usando los principales grupos musculares

AL MENOS 2-3 DÍAS POR SEMANA

* Recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre la actividad física para la salud.



Organización
Mundial de la Salud



AL MENOS 2 DÍAS POR
SEMANA

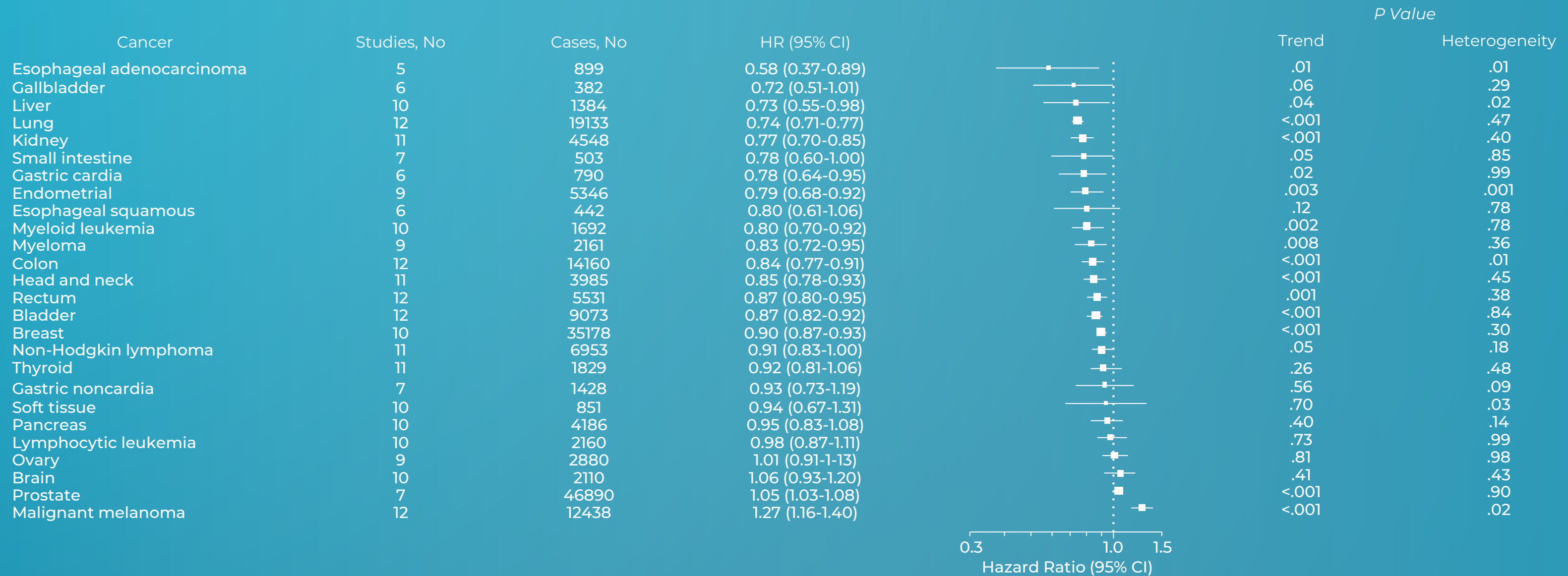
Actividades para mejorar el EQUILIBRIO
y reducir el riesgo de caídas

ACTIVIDAD FÍSICA | *Actividad física vs ejercicio físico*



JAMA Internal Medicine, June 2016 - Volume 176, Number 6

Figure 1. Summary Multivariable Hazard Ratios for a Higher (90th Percentile) vs Lower (10th Percentile) Level of Leisure-Time Physical Activity by Cancer Type

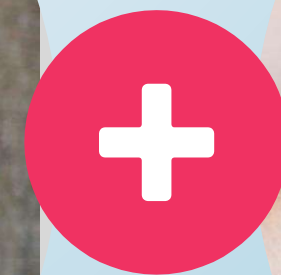


Original Investigation, Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults

Steven C. Moore, PhD, MPH; I-Min Lee, MBBS, ScD; Elisabete Weiderpass, PhD; Peter T. Campbell, PhD; Joshua N. Sampson, PhD; Cari M. Kitahara, PhD; Sarah K. Keadle, PhD, MPH; Hannah Arem, PhD; Amy Berrington de Gonzalez, DPhil; Patricia Hartge, ScD; Hans-Olov Adami, MD, PhD; Cindy K. Blair, PhD; Kristin B. Borch, PhD; Eric Boyd, BS; David P. Check, BS; Agnès Fournier, PhD; Neal D. Freedman, PhD; Marc Gunter, PhD; Mattias Johansson, PhD; Kay-Tee Khaw, MD, MSc, PhD; Martha S. Linet, MD; Nicola Orsini, PhD; Yikyung Park, ScD; Elio Riboli, MD; Kim Robien, PhD; Catherine Schairer, PhD; Howard Sesso, ScD, MPH; Michael Spriggs, BS; Roy Van Dusen, MS; Alicja Wolk, DMSc; Charles E. Matthews, PhD; Alpa V. Patel, PhD

Evaluación Funcional Física

Pruebas que miden la capacidad de hacer ejercicio



Evaluación Funcional Física



Pruebas que miden la capacidad de hacer ejercicio y de flexibilidad

Marcha estática elevando rodillas



150 repeticiones



Flexo extensión codo



35 repeticiones



Pararse y sentarse



25 repeticiones

Flexibilidad



Pruebas que miden la capacidad de flexibilidad

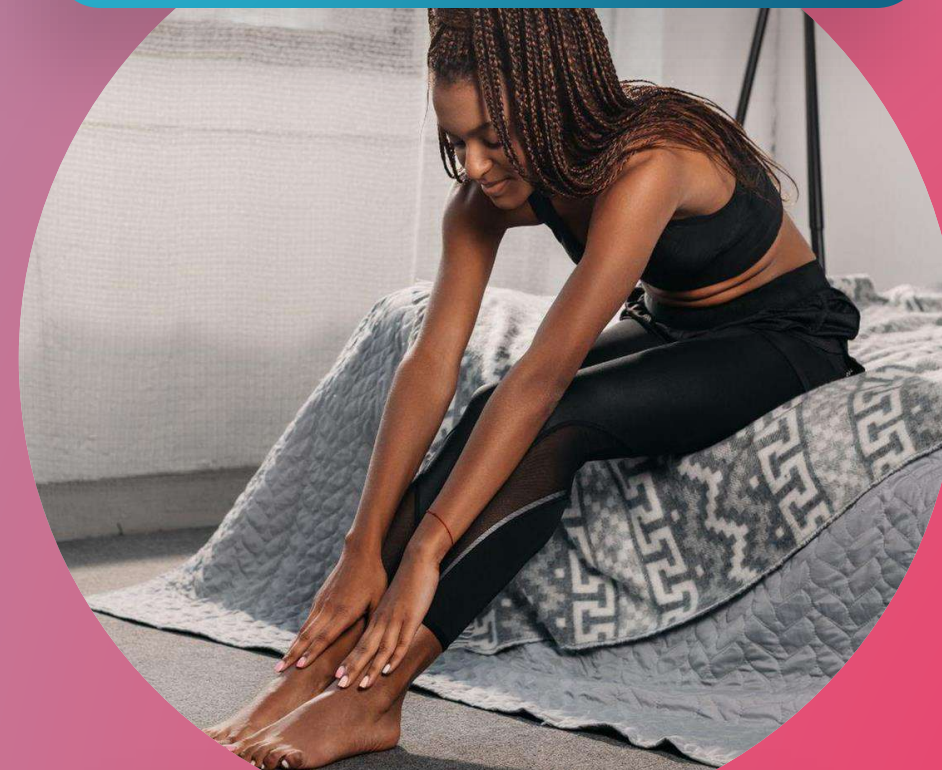
Brazos






1 a 5 cmts



Piernas



5 cmts

-  Debemos incorporar el ejercicio físico en nuestra rutina.
-  Alcanzar las recomendaciones de al menos: *150 minutos a la semana* de ejercicio aeróbico y *2 veces a la semana* ejercicios de fuerza.
-  Antes de comenzar a entrenar debemos identificar nuestra capacidad de realizar ejercicio físico, e ir *progresando en tiempo e intensidad* de entrenamiento de forma lenta.





chilesincáncer



Salva

UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE CHILESINCÁNCER

HAZTE VER

