

Presentación de

Madrid Se Mueve



La actividad física para la salud.

Un nuevo recorrido.

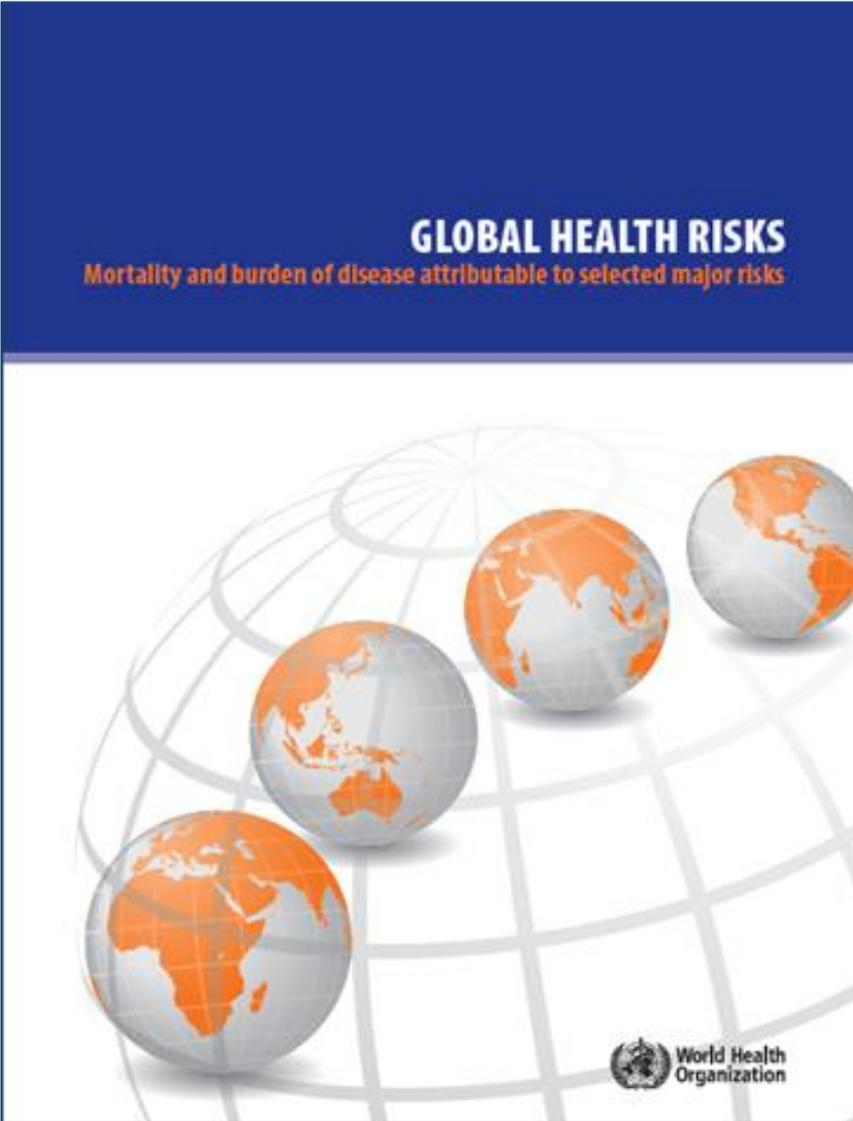
José Luis Terreros

**Subdirector General de Deporte y Salud
Consejo Superior de Deportes**



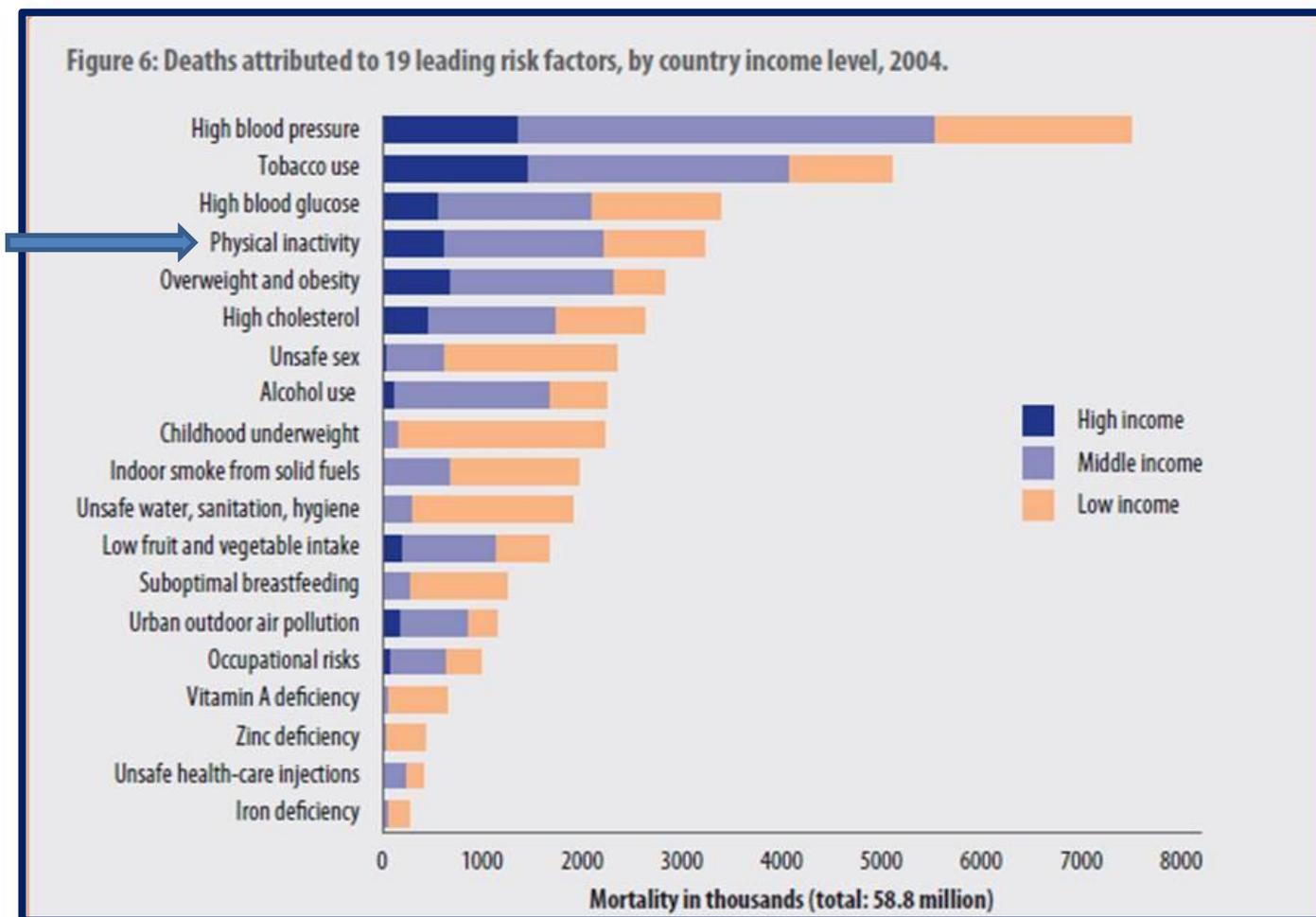
Recuerdo

Evidencias



Factores de impacto sobre la mortalidad

4º



Factores de impacto sobre la mortalidad

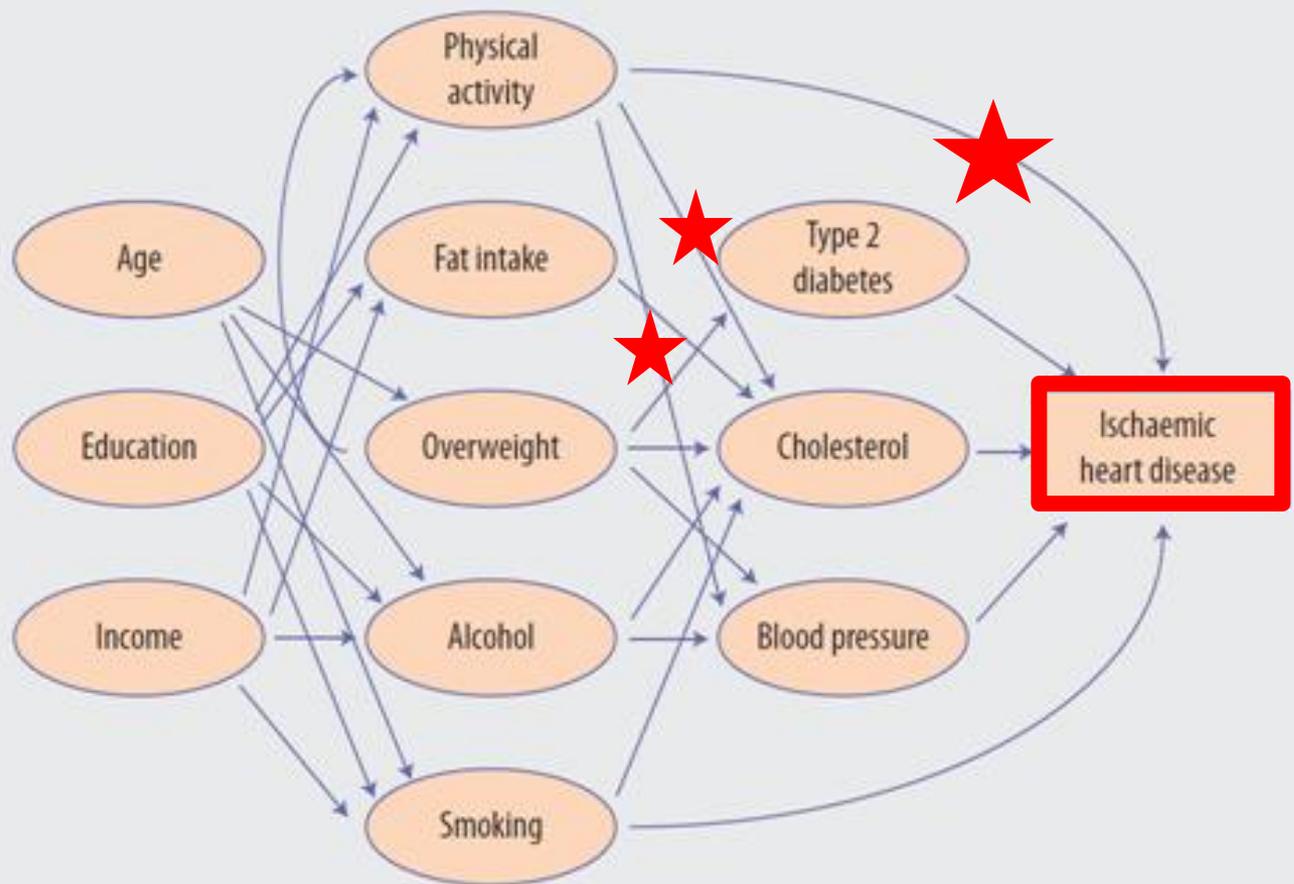
Risk factor	Deaths (millions)	Percentage of total
<i>World</i>		
1 High blood pressure	7.5	12.8
2 Tobacco use	5.1	8.7
3 High blood glucose	3.4	5.8
4 Physical inactivity	3.2	5.5
5 Overweight and obesity	2.8	4.8
6 High cholesterol	2.6	4.5
7 Unsafe sex	2.4	4.0
8 Alcohol use	2.3	3.8
9 Childhood underweight	2.2	3.8
10 Indoor smoke from solid fuels	2.0	3.3

Responsable de **3.200.000** muertes anuales en el mundo como factor **independiente** de la obesidad (La obesidad es responsable de **2.800.000** muertes anuales)

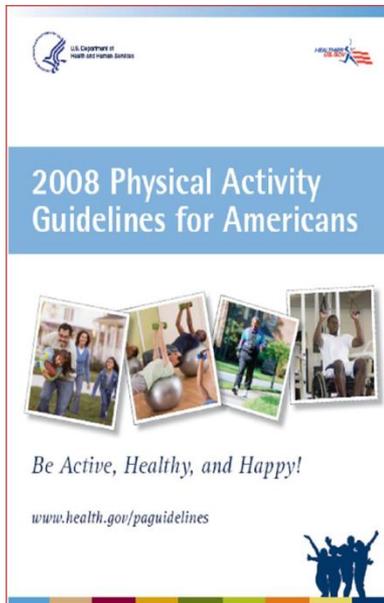


Cadena de causas, interacciones

Figure 1: The causal chain. Major causes of ischaemic heart disease are shown. Arrows indicate some (but not all) of the pathways by which these causes interact.



Niveles de evidencia de cada uno de los efectos positivos del ejercicio.



Niños y adolescentes

Fuerte evidencia

- Mejor condición física cardiorrespiratoria
- Mejor condición muscular
- Mejor salud ósea
- Mejores marcadores de salud cardiovascular
- Mejor composición corporal

Evidencia moderada

- Menos síntomas de depresión

Adultos y Mayores

Fuerte evidencia

- Menor riesgo de muerte temprana
- Menor riesgo de enfermedad coronaria
- Menor riesgo de ictus
- Menor riesgo de hipertensión arterial
- Menor riesgo de dislipemias adversas
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Menor riesgo de síndrome metabólico
- Menor riesgo de cáncer de colon
- Menor riesgo de cáncer de mama
- Prevención del aumento de peso
- Mejor condición física cardiorrespiratoria
- Mejor condición muscular
- Prevención de caídas
- Mejor función cognitiva (ancianos)

Evidencia moderada a fuerte

- Mejor salud funcional
- Menor obesidad abdominal

Evidencia moderada

- Menor riesgo de fractura de cadera
- Menor riesgo de cáncer de pulmón

Tanto la importancia de la actividad física para la salud pública como el mandato mundial otorgado a la OMS para la promoción de la actividad física y la prevención de las ENT, o la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM) evidencian la **necesidad de desarrollar recomendaciones de alcance mundial** que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.





Diagnóstico sobre la situación de la actividad física y la práctica deportiva en Europa y en España

SPECIAL EUROBAROMETER SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY



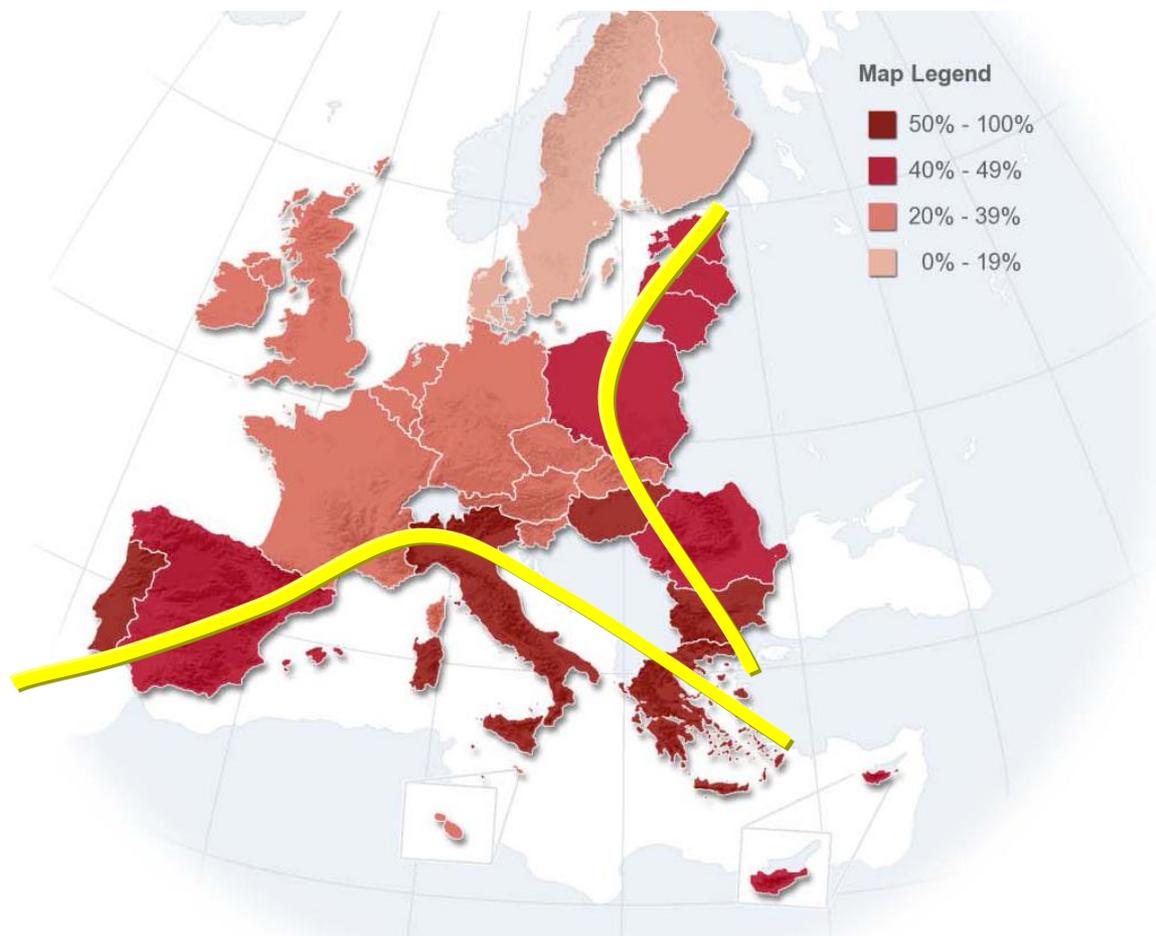
2010

Question: QF1. How often do you exercise or play sport?

Answers: **Never**



EUROBARÓMETRO
2010





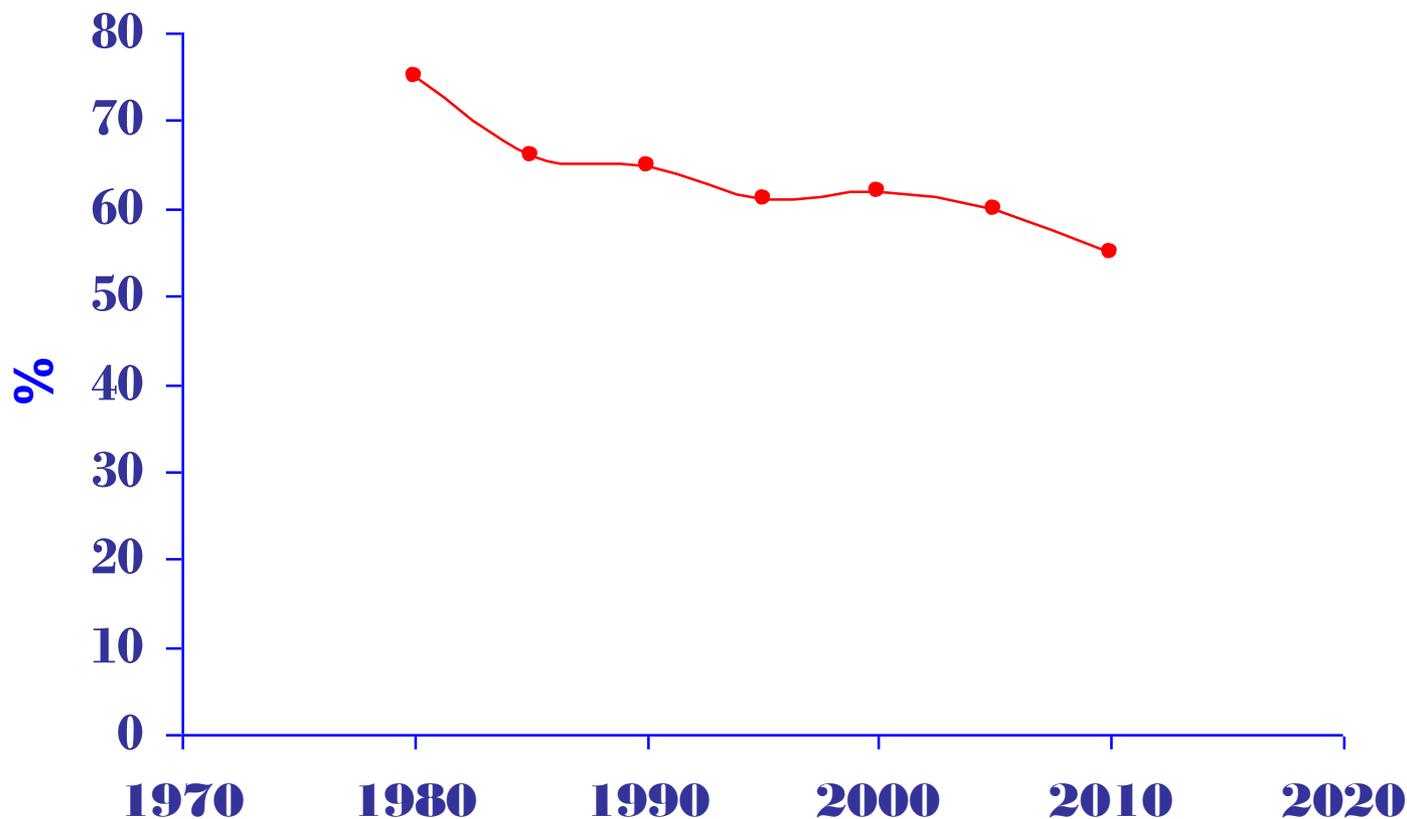
Encuesta sobre
los hábitos deportivos
en España
2010

Ideal democrático y bienestar personal

MANUEL GARCÍA FERRANDO
RAMÓN LLOPIS GÓIG



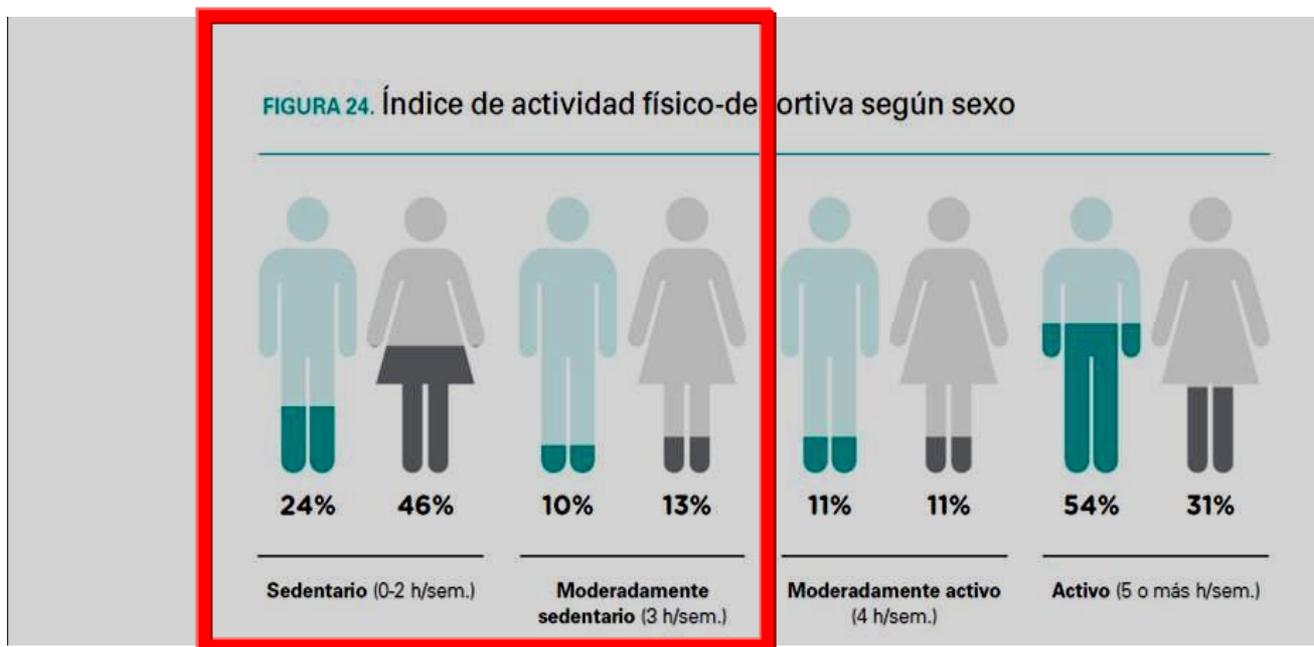
% de población española de 15-65 a. que no practica deporte



ESTUDIO LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR EN ESPAÑA



34% de chicos y 59% de chicas escolares no llegan al nivel de AF recomendable

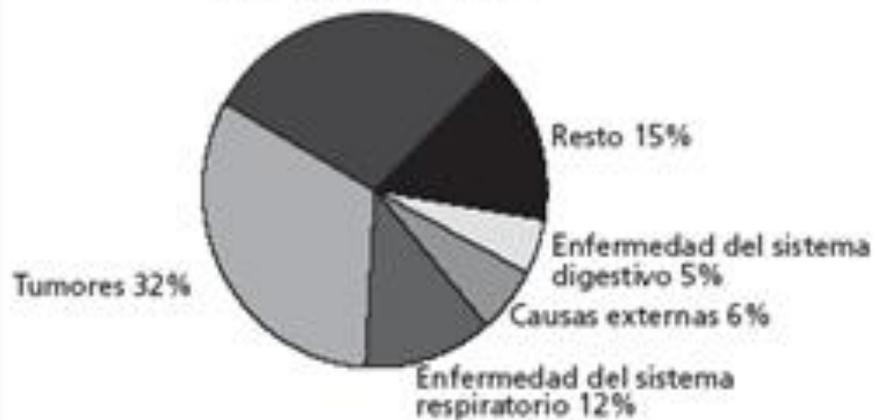


Impacto económico





ENFERMEDAD DEL SISTEMA CIRCULATORIO **29%**



VARONES

ENFERMEDAD DEL SISTEMA CIRCULATORIO **38%**



MUJERES

HEAT
Health economic
assessment tool



World Health Organization

Herramienta de cálculo

Caminar

Bicicleta

Solo mortalidad

WHO/Europe | HEAT | Health economic assessment tool - Windows Internet Explorer

http://www.heatwalkingcycling.org/index.php?PHPSESSID=1gmctnrds6anbsp509mkp1f0

Google

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Google

Favoritos Hotmail gratuito Galería de Web Slice

WHO/Europe | HEAT | Health economic asse...

Inicio Fuentes (1) Leer correo Imprimir Página Seguridad Herramientas Ayuda

Google Esta página está escrita en inglés. ¿Quieres traducirla con la barra Google? Más información ¿Esta página no está escrita en inglés? Ayúdanos a mejorar Traducir Desactivar traducción al inglés



Introduction

HEAT for walking

HEAT for cycling

Examples of applications

Return to current assessment

Acknowledgement
HEAT for walking

Acknowledgement
HEAT for cycling

Archive / Previous versions

HEAT ▶ Introduction

Welcome to the WHO/Europe Health Economic Assessment Tool (HEAT).

This tool is designed to help you conduct an economic assessment of the health benefits of walking or cycling by estimating the value of reduced mortality that results from specified amounts of walking or cycling.

The tool can be used in a number of different situations, for example:

- **when planning a new piece of cycling or walking infrastructure.** HEAT attaches a value to the estimated level of cycling or walking when the new infrastructure is in place. This can be compared to the costs of implementing different interventions to produce a benefit-cost ratio (and help to make the case for investment)
- **to value the reduced mortality from past and/or current levels of cycling or walking,** such as to a specific workplace, across a city or in a country. It can also be used to illustrate economic consequences from a potential future change in levels of cycling or walking.
- **to provide input into more comprehensive economic appraisal exercises, or prospective health impact assessments.** For example, to estimate the mortality benefits from achieving targets to increase cycling or walking, or from the results of an intervention project.

More information is available at <http://www.euro.who.int>

- [Start using HEAT for walking](#)
- [Start using HEAT for cycling](#)



More information

What data do I need?

Before you begin, check that you have the data you need to produce an assessment.

[more...](#)



100.000 españoles/as sedentarios/as
cambian su hábito y caminan
1h 3 veces /semana

Alcanzan el hábito en 3 años

Los beneficios para la salud se alcanzan en 5 años

Calculamos los beneficios en 10 años



Mortalidad anual esperada SIN	
caminata:	256
Mortalidad anual esperada CON	
caminata:	213
Reducción anual mortalidad	43
	(17%)

Ahorro total:	305.333.000€	
Ahorro anual medio	30.533.300€	
Ahorro anual máximo	60.444.000€	(en el año 9º)

Valoración Socioeconómica del Programa de Actividad Física para los trabajadores de la empresa Mahou-San Miguel.

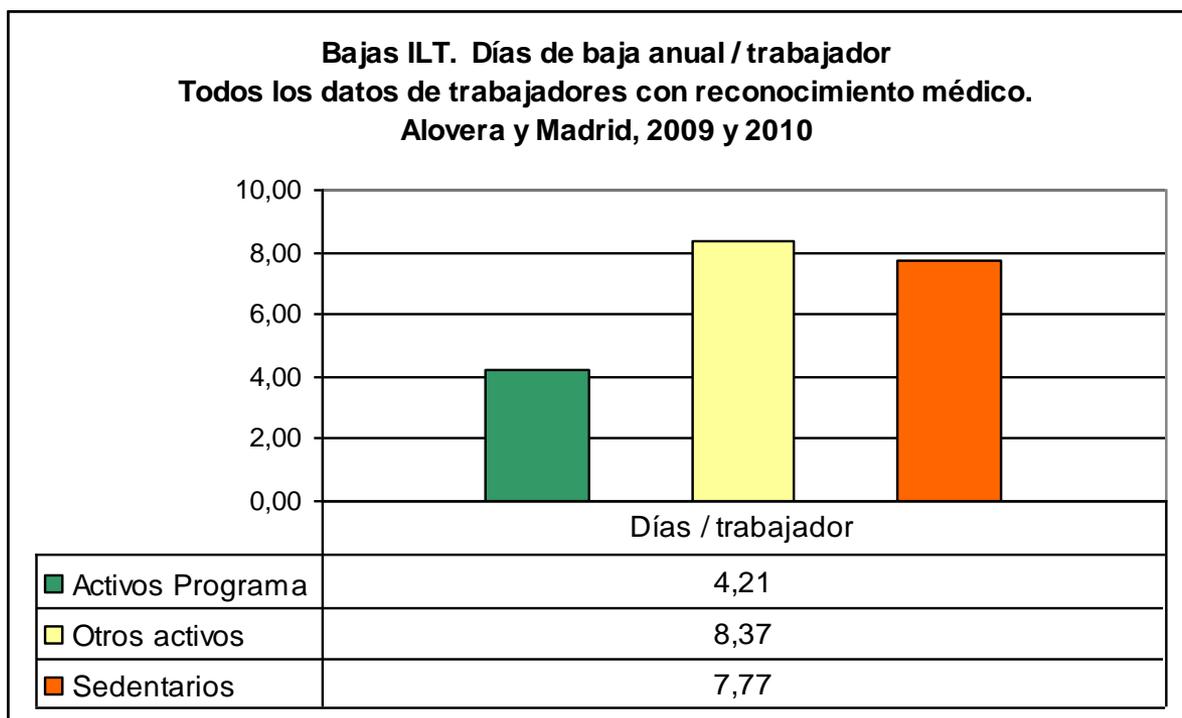
Premio NAOS 2011.



ACTUALIDAD
Mahou-San Miguel recibe el Premio Estrategia Naos por su Programa de actividad física y alimentación saludable



La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajón, ha hecho entrega a Alberto Rodríguez Toquero, director general de Mahou-San Miguel, del Premio Estrategia Naos 2010 por el Programa para promover la actividad física y la alimentación saludable entre sus trabajadores: "A tu Salud". Estos premios, que otorga el Ministerio y que ya alcanzan su cuarta edición, pretenden impulsar las iniciativas que promuevan la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas derivadas, a través de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física.



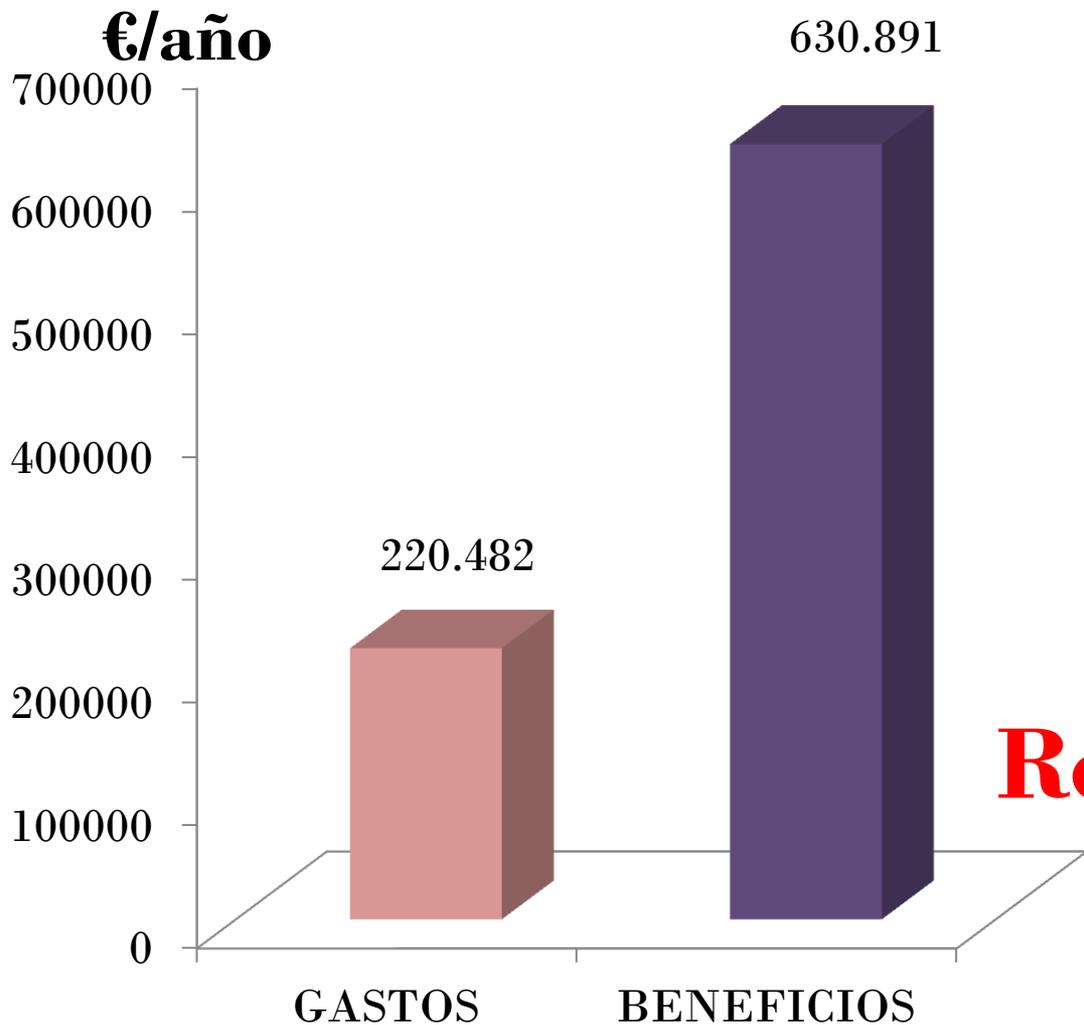
Los participantes en el programa tienen menos episodios de incapacidad temporal por trabajador y su duración es menor

La pérdida de días/año es menor (la mitad que el resto de la plantilla)

El perfil de riesgo cardiovascular de los participantes en el programa es mejor.

Ejercicio	2010		
	Activos Programa	Otros activos	Sedentarios
Trabajadores	117	304	309
Promedio de COL mg/dl	191,98	197,85	200,96
desv típica	± 38,1	± 35,4	± 37,9
Promedio de TGC mg/dl	115,6	131,9	176,4
desv típica	± 78,3	± 81,9	± 121,3
Promedio de HDL mg/dl	58,36	56,73	53,84
desv típica	± 12,7	± 13,3	± 13,7
Promedio de LDL mg/dl	109,6	115,3	113,7
desv típica	± 31,86	± 32,15	± 38,1
Promedio de IMC kg/m ²	25,24	26,61	27,64
desv típica	± 3,78	± 4,36	± 4,44
Promedio de TAS mmHg	115,26	118,21	120,41
desv típica	± 9,71	± 11,88	± 8,88
Promedio de TAD mmHg	72,48	76,30	79,29
desv típica	± 9,02	± 9,95	± 8,60
Promedio de GLUC mg/dl	82,61	85,08	86,07
desv típica	± 12,27	± 19,69	± 17,96
Promedio de CIG/DIA	4,08	6,08	8,00

Relación beneficios y utilidades brutos totales/ coste



2,1

2,9

3,9

ROI = 1,88**Rentabilidad: 188%**

THE LANCET

Physical Activity · July 2012

www.thelancet.com



"In view of the prevalence, global reach, and health effect of physical inactivity, the issue should be appropriately described as pandemic, with far-reaching health, economic, environmental, and social consequences."

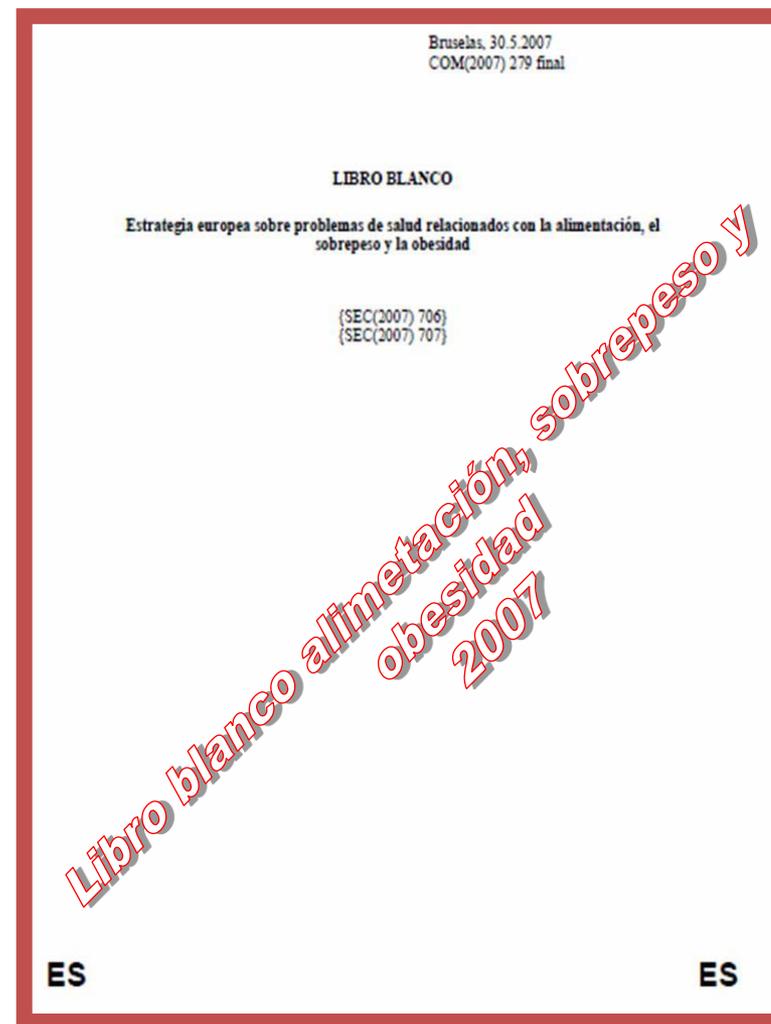
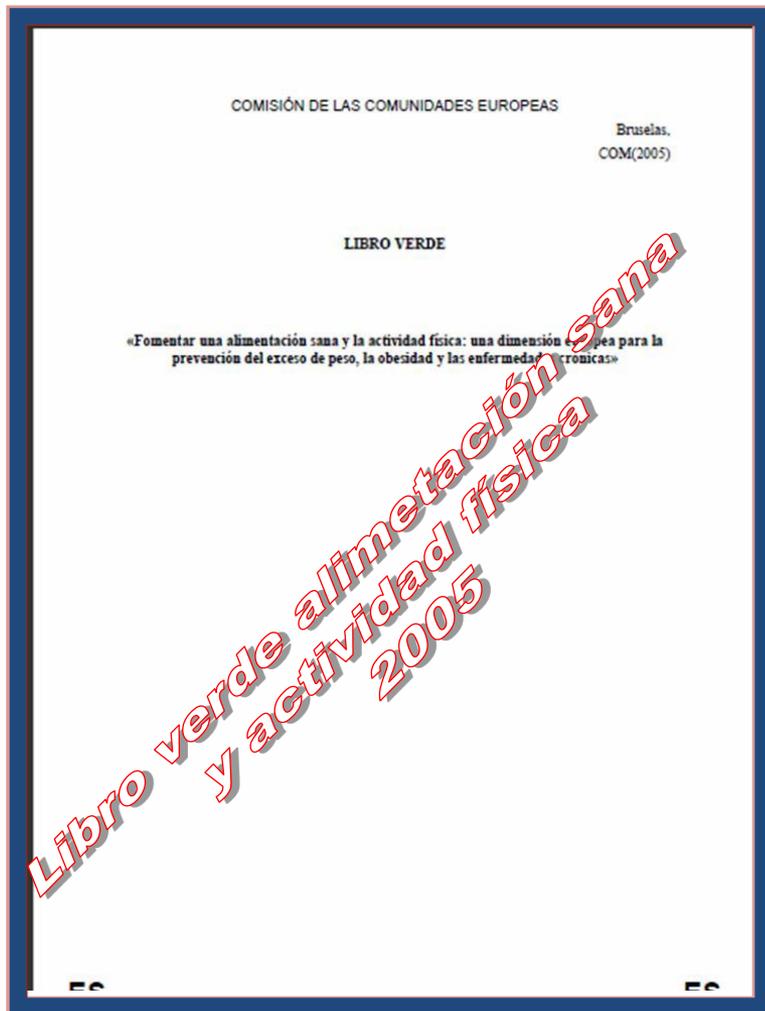
Teniendo en cuenta la prevalencia, el alcance global y el efecto sobre la salud del sedentarismo, el problema puede ser definido con toda propiedad como una **pandemia, con consecuencias de muy largo alcance sobre la salud, la economía, el medio ambiente y la sociedad.**

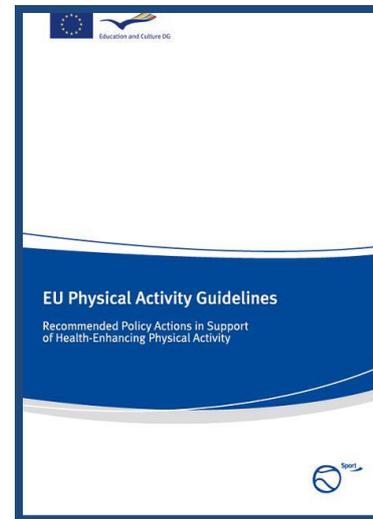
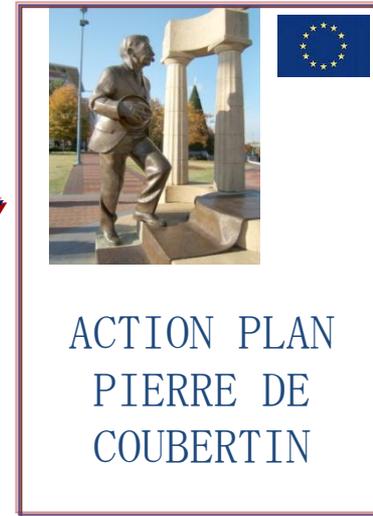
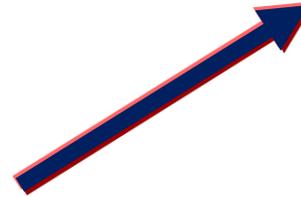
Series Physical Activity. Vol 380 n° 9838
Jul., 2012. 21 247-294

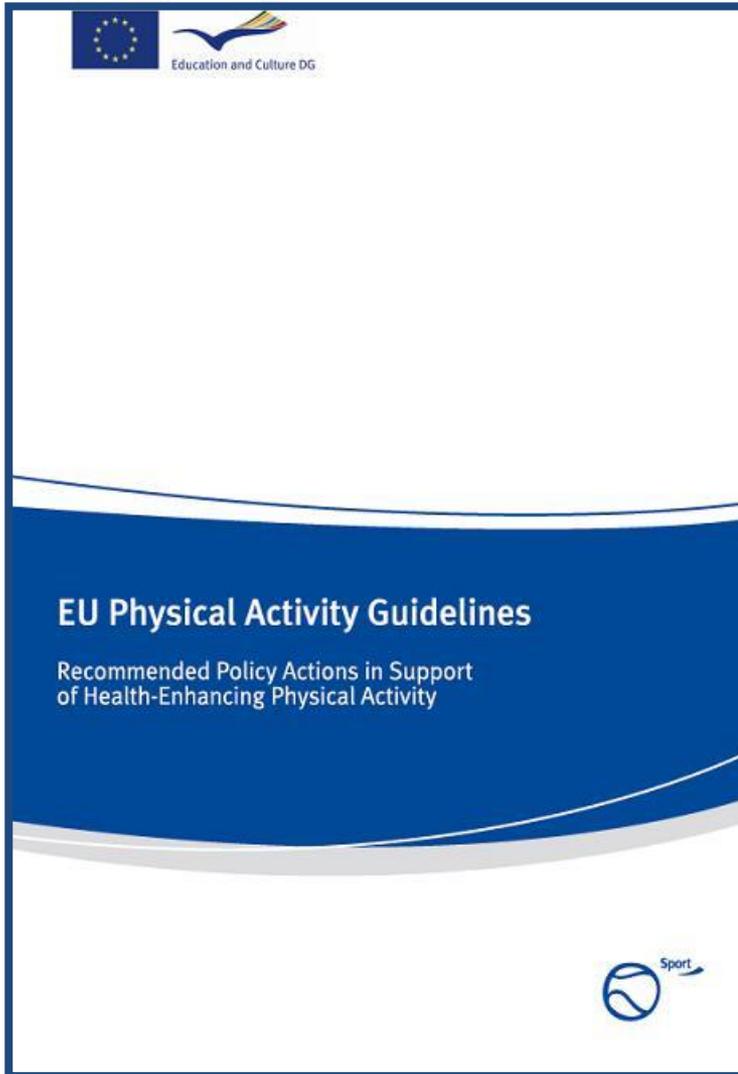


Recorrido en la UE

Documentos iniciales en la UE







41 directrices + Ejemplos de buenas prácticas

Dirigidas a los responsables (sectores público y privado) de diseño e implementación de políticas (deportivas y otras) de los estados-miembro.

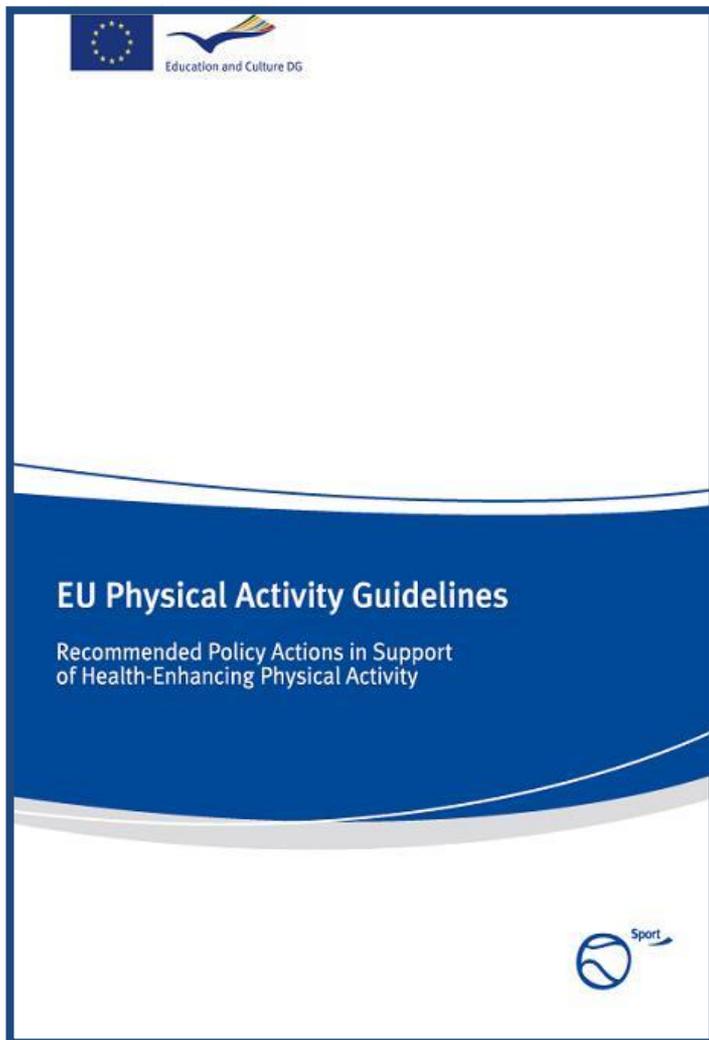
Acciones puramente orientadas a Actividad Física, no a nutrición u otros tópicos



TRATADO DE
LISBOA
PORTUGAL 2007

1 de diciembre de 2009

**Con la entrada en vigor del
Tratado de Lisboa, el deporte
pasa a ser una competencia
formal de la UE**



ISSN 1725-0411

Official Journal

of the European Union

C 162

English edition

Information and Notices

Volume 54
1 June 2011

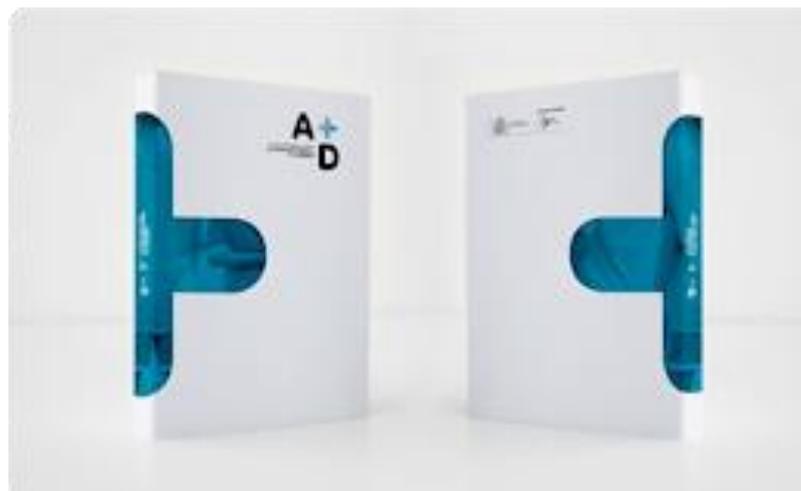
Notice No	Contents	Page
IV Notices		
NOTICES FROM EUROPEAN UNION INSTITUTIONS, BODIES, OFFICES AND AGENCIES		
Council		
2011/C 162/01	Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States, meeting within the Council, on a European Union Work Plan for Sport for 2011-2014	1
2011/C 162/02	Council Decision of 27 May 2011 appointing and replacing members of the Governing Board of the European Centre for the Development of Vocational Training	6
European Commission		
2011/C 162/03	Euro exchange rate	7

Plan de Trabajo de la UE en Deporte para 2011-2014



Desarrollo en equipo





A+D
PLAN INTEGRAL PARA
LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE

¿QUIÉN LLEVA A CABO EL PLAN A+D? PROMOTORES Y LIDERAZGO COMPARTIDO

CC AA Desarrollo de competencias y medidas propias

CSD Desarrollo de competencias y medidas propias

ACCIÓN DIRECTA

CSD
LIDERAZGO
E IMPULSO AL
PLAN INTEGRAL

**COMUNIDADES
AUTÓNOMAS**
COORDINACIÓN E IMPULSO AL
PLAN INTEGRAL EN SU TERRITORIO

COORDINACIÓN

CSD Coordinación y colaboración con CC AA y corporaciones locales

CC AA Coordinación y colaboración con corporaciones locales, asociaciones y otros agentes del sistema deportivo autonómico

IMPLICACIÓN

CC AA Impulsar e implicar la acción coordinada de las consejerías de las áreas clave

CSD Impulsar e implicar la acción coordinada de los ministerios de las áreas clave

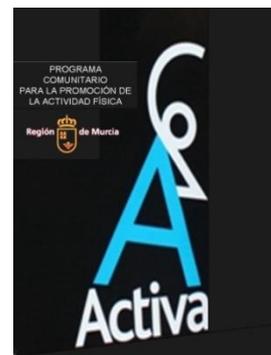
Liderazgo compartido con otras instituciones





Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya





muchas gracias

