



CONCEPTOS GENERALES DE SALUD: *Introducción y Terminología Fundamental*



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu
elopateg@gmail.com

 Curso: <http://www.saludmed.com/saludybienestar/saludybienestar.html>



Saludmed 2033, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- Consideraciones preliminares
- Conceptos básicos
- Dimensiones de la salud
- La pirámide del bienestar
- Factores que afectan la salud
- Esperanza de vida al nacer
- Acciones de salud
- Factores de riesgo
- Modificación del comportamiento de riesgo
- Preguntas





CONSIDERACIONES PRELIMINARES



¿POR QUÉ ESTUDIAR SALUD?

► Para hacer que la vida sea más significativa:

● Al tratar de:

Mejorar lo que uno puede hacer

► Para poder:

● Autoactualizarse:

► Significado:

■ Hacer lo que un es capaz de hacer:

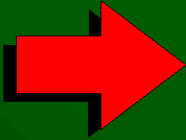
● *Con el fin de:*

Alcanzar autosatisfacción

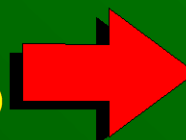




**IMPARTIR
CONOCIMIENTO**



**SE ADQUIERE
EL CONOCIMIENTO**



**RESPONSABILIDAD
PARA CAMBIAR**

Nuestra Salud

**Ambiente Adecuado
de Aprendizaje
Entre Maestro
y Estudiante**

Estudiante

Los Papeles que Juegan el Maestro de Salud como Agente de Cambio y el Estudiante con la Responsabilidad de un Cambio Favorable en su Comportamiento de Salud

(ADAPTADO DE: Fassbender, William. *You and Your Health*. 3ra. ed.; New York: John Wiley & Sons, 1984, p. xvii.)



ACCIONES DE RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

- Solo nosotros determinamos la calidad de la salud
- Nadie más puede regular nuestros comportamientos personales de vida
- La buena salud no es un asunto de buena suerte o destino, sino de ***estilos de vida apropiados***
- El ***comportamiento*** es el factor más importante para el desarrollo de enfermedades principales y menores



LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

- **Nosotros determinamos la calidad de la salud**
- **Nadie más puede regular nuestros comportamientos personales de vida**
- **La buena salud no es un asunto de buena suerte o destino, sino de estilos de vida apropiados**
- **El comportamiento es el factor más importante para el desarrollo de enfermedades principales y menores**



LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Acciones de Responsabilidad

Conocimiento vs Acción: *Acción Positiva de Prevención*

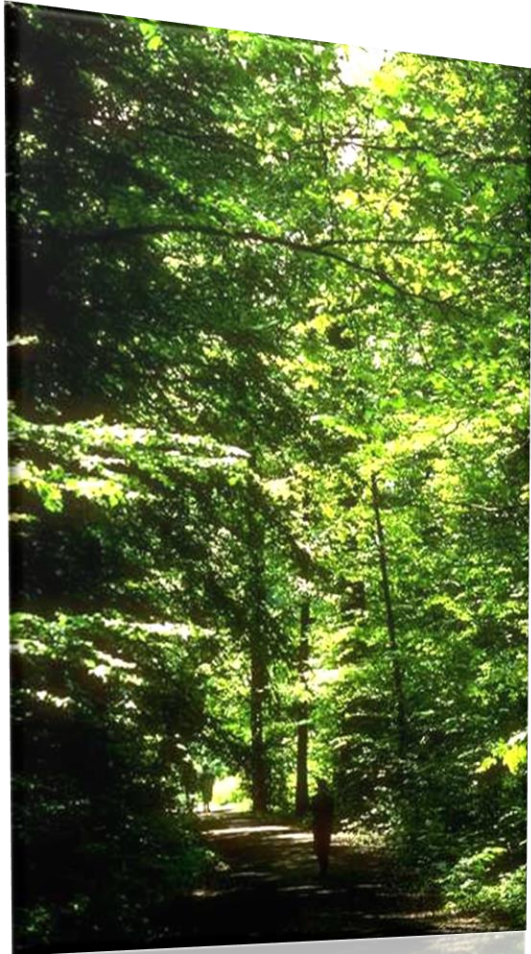
**Aplicar El Conocimiento
Sobre los Comportamientos
Saludables:**

**Las Prácticas Correctas de Salud
deben ser parte Integral de
Nuestra Vida**



EL CONCEPTO DE SALUD

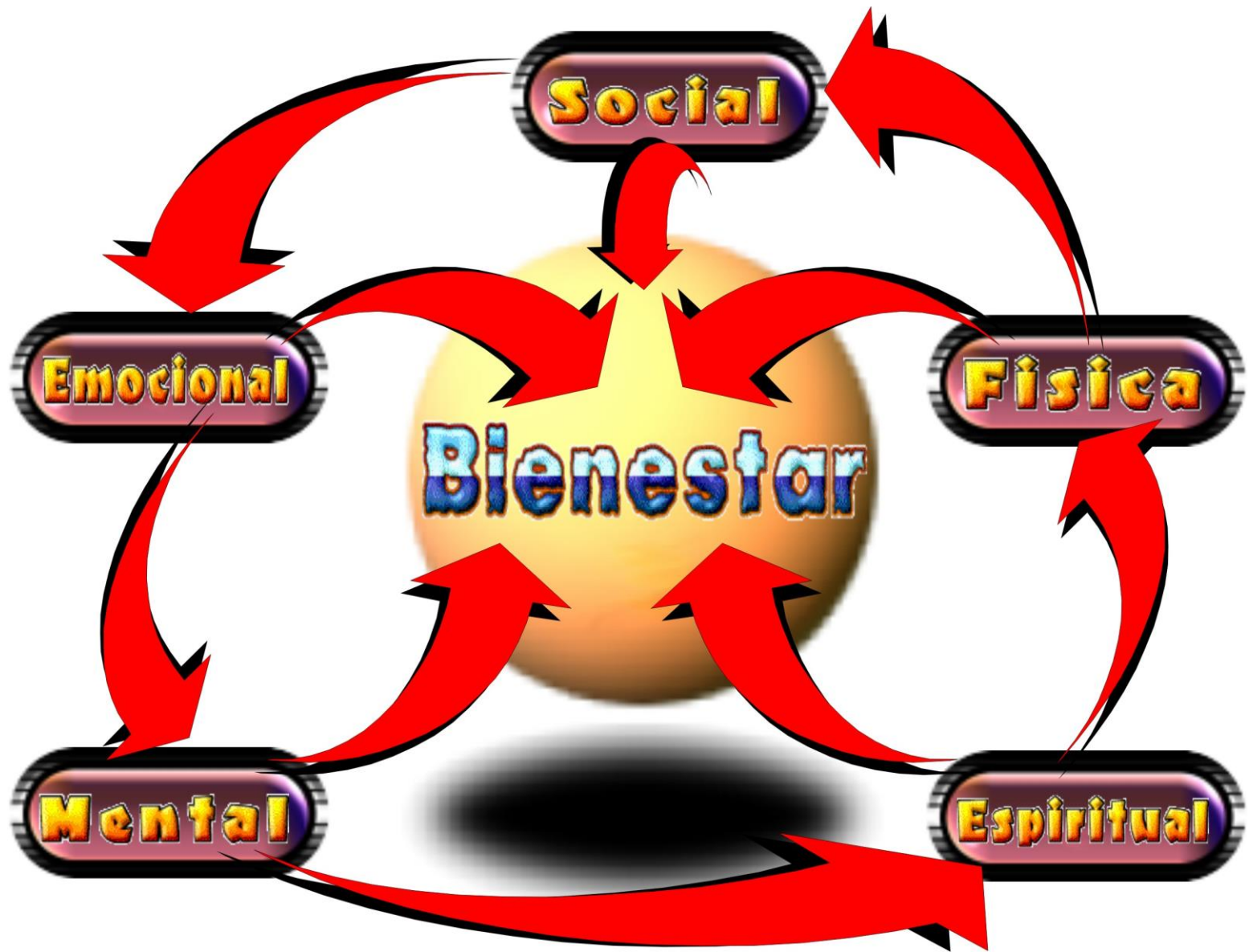
Definición según el Autor del Libro



**Completo Estado de Bienestar
Físico, Mental, Emocional,
Social, y Espiritual y no
Solamente la Ausencia de
Enfermedad o Accidente**



ENFOQUE DE LA SALUD PÚBLICA





Unidad Biopsicosocial



NOTA. NOTA. Adaptado de: "Niveles de Descripción del Comportamiento." por Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio [SADCE], 1988, En *Center for Sports Health and Exercise Science*, Puerto Rico, Salinas: Albergue Olímpico y Comité Olímpico de Puerto Rico. Copyright 1988 por Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio; *Ciencias de la Salud*. 2da. ed.; p. 1, por B. Y. Higashida Hirose, 1991, México: McGraw-Hill Interamericana. Copyright 1991 por: McGraw-Hill Interamericana de México, S.A., de C.V.



ACCIONES DE SALUD

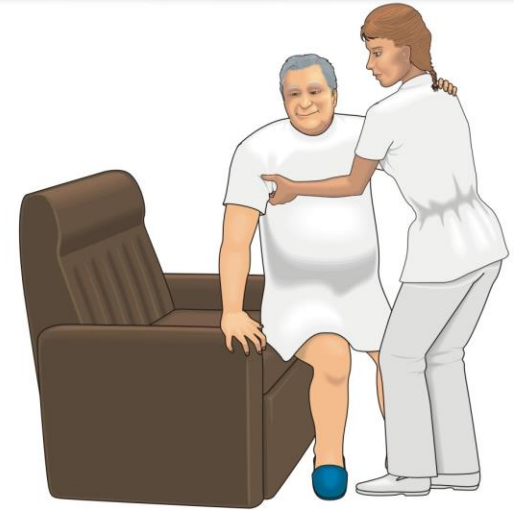
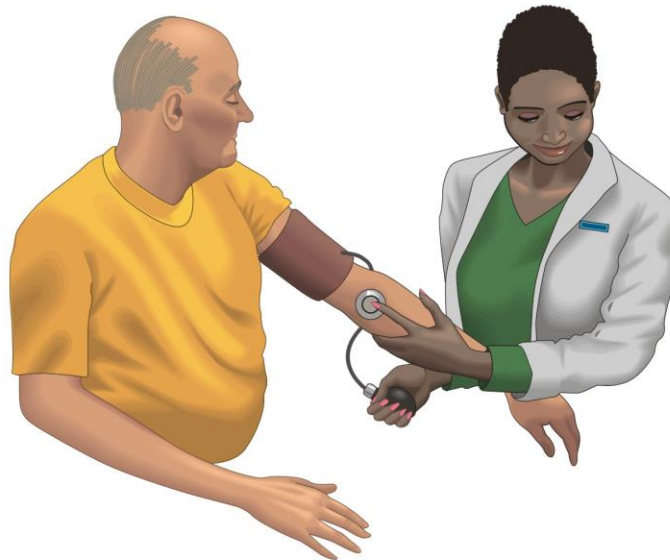
Salud

Preventiva

PROMOCIÓN

PREVENCIÓN

**RECUPERACIÓN/
REHABILITACIÓN**

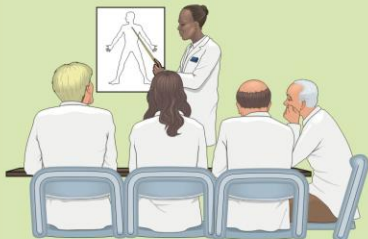


MEDIDAS PREVENTIVAS

Acciones de Salud:

PRIMARIA

- Promoción
- Educación



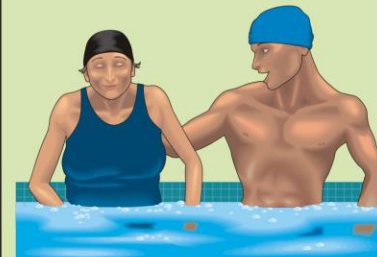
SECUNDARIA

- Protección
- Prevención

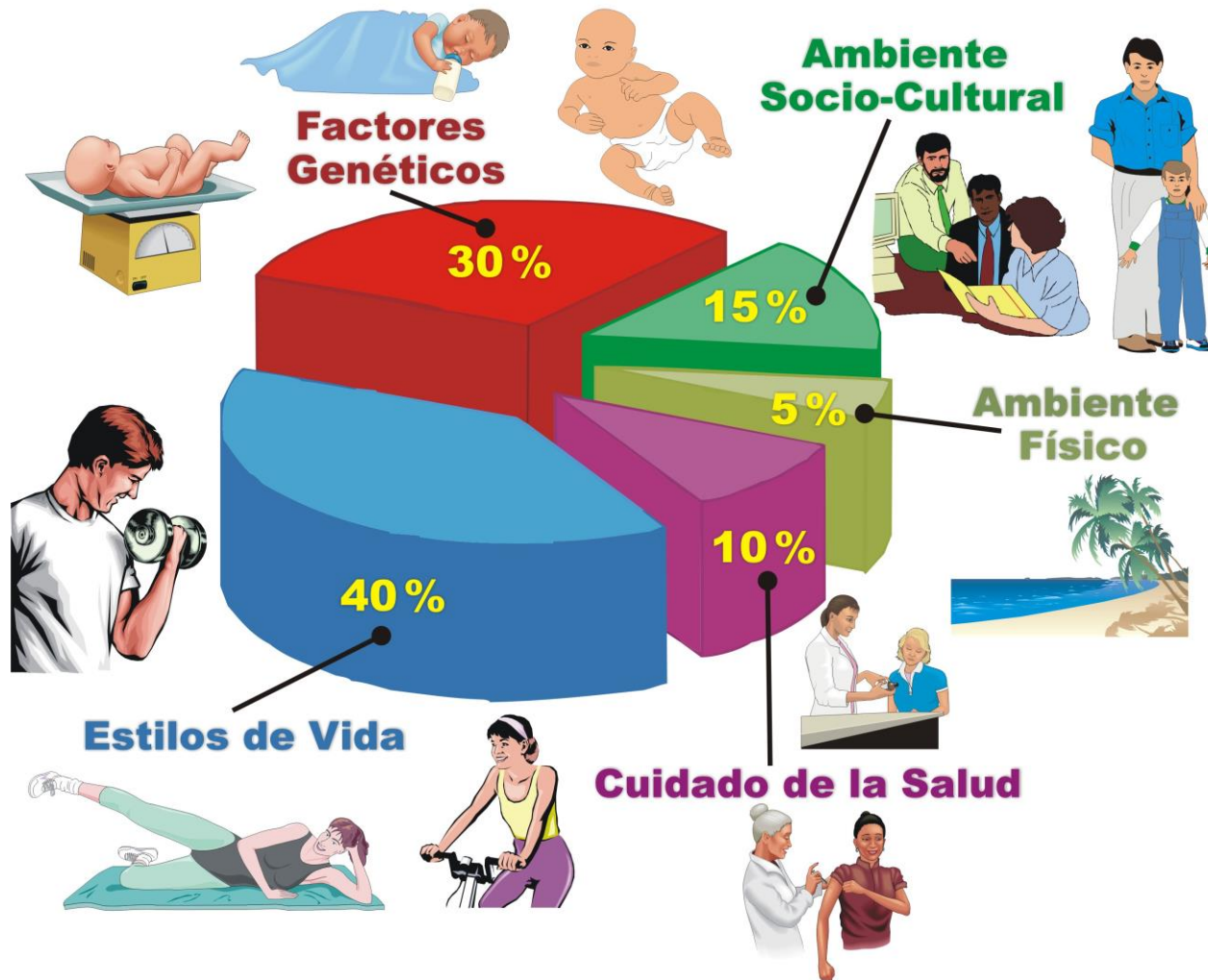


TERCIARIA

- Recuperación
- Rehabilitación



FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

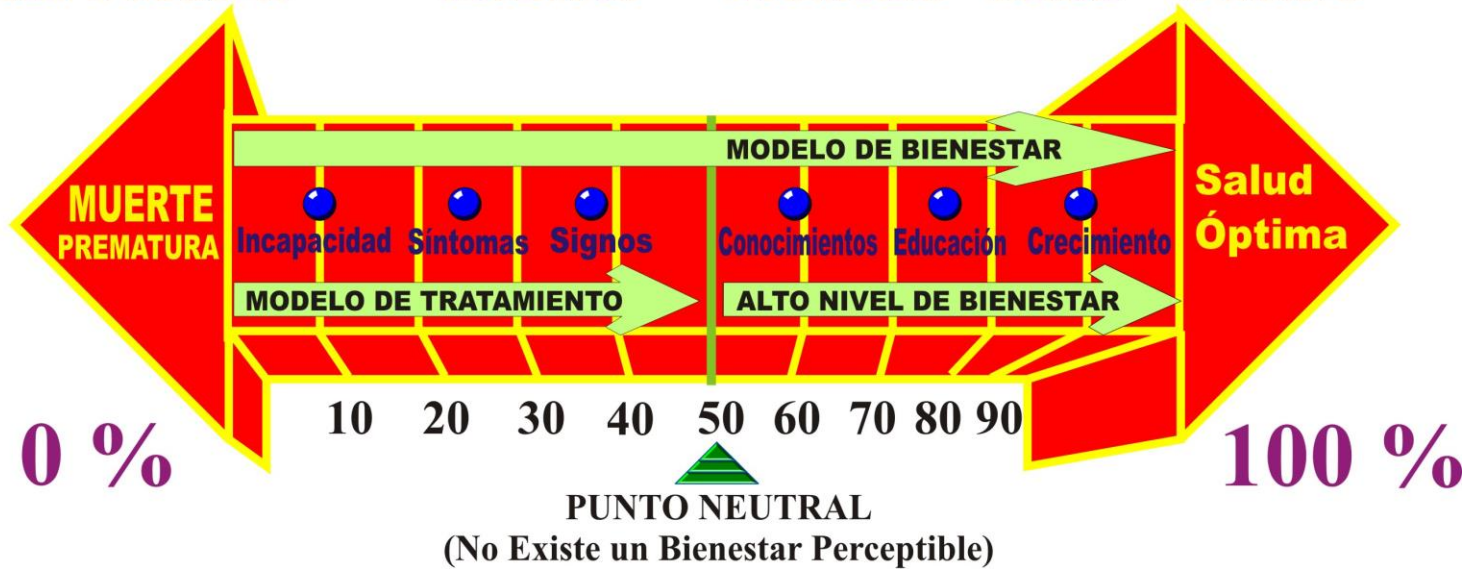


NOTA. Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, *Health Affairs*, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>



LA ESCALA CONTINUA: ENFERMEDAD A BIENESTAR

Enfermedades de Vida o Muerte Enfermedades Menores Salud Promedio Buena Salud Bienestar Positivo

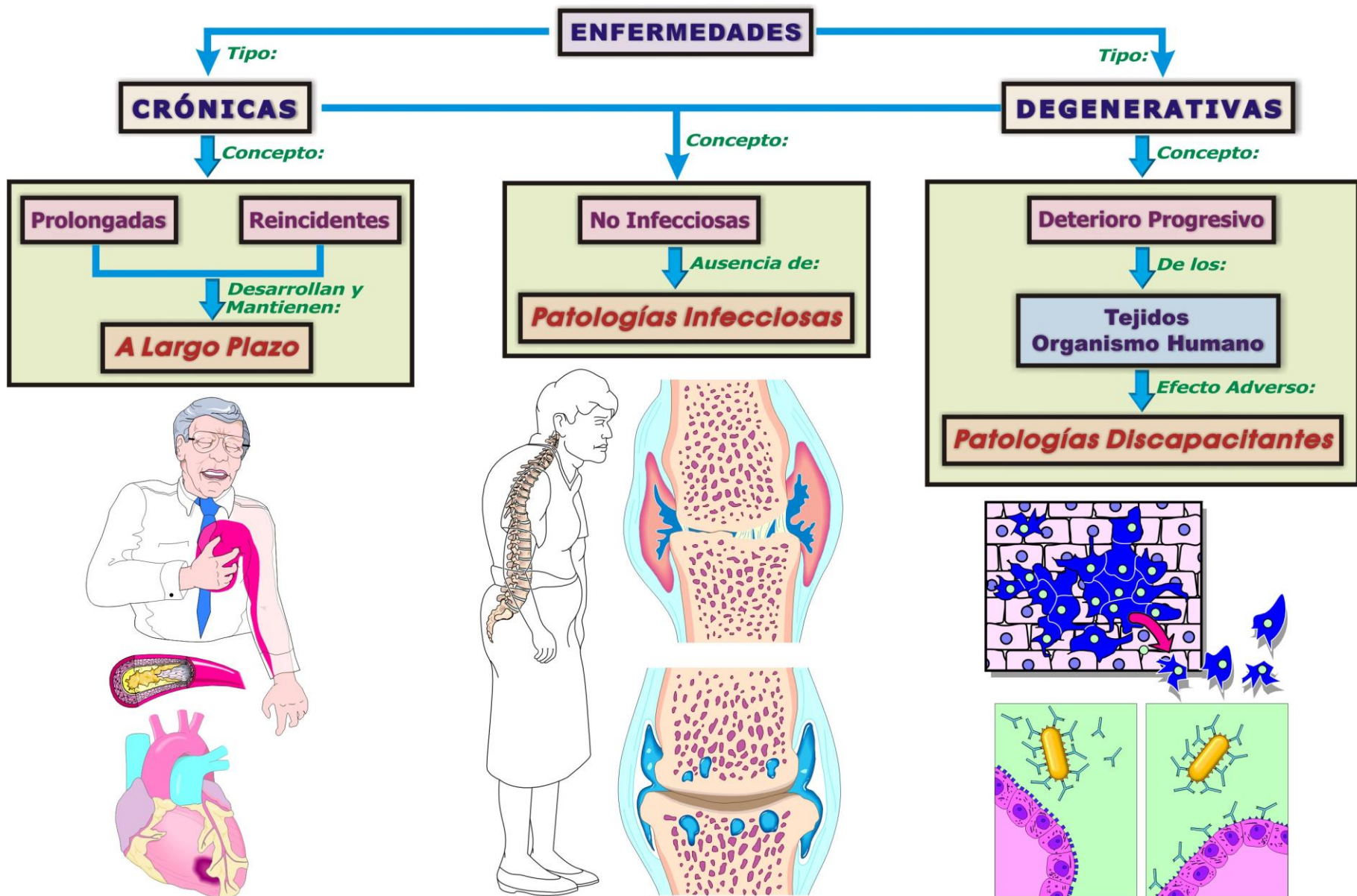


Comportamientos de Riesgo



Comportamientos Saludables





ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

Concepto:

CARACTERÍSTICAS

Causas

Principal:

Comportamientos de Riesgo

Ejemplo:

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Tiempo Prolongado:

Sentado o Recostado en Cama

Bajo Gasto Energético:

0.9 - 1.0 METs

Ejemplo:

VER TELEVISIÓN
(1.0 METs)

Desarrollo

A largo Plazo:

Lento

Efectos

Degenerativos:

Destrucción de Tejidos

Aptitud Física Funcional:

Interferencia Función Corporal

Prevención

Meta:

Minimizar Efectos

Ejemplos:

Interrumpir tiempo sentado:

- Colocarse de pie (1.2 METs)
- De pie, leve actividad (2.0 METs)
- Caminar bien lento (2.0 METs)
- Caminar paso lento (2.5 METs)

Mayores actividades físicas

- Ejercicios físicos regulares
- Práctica de deportes





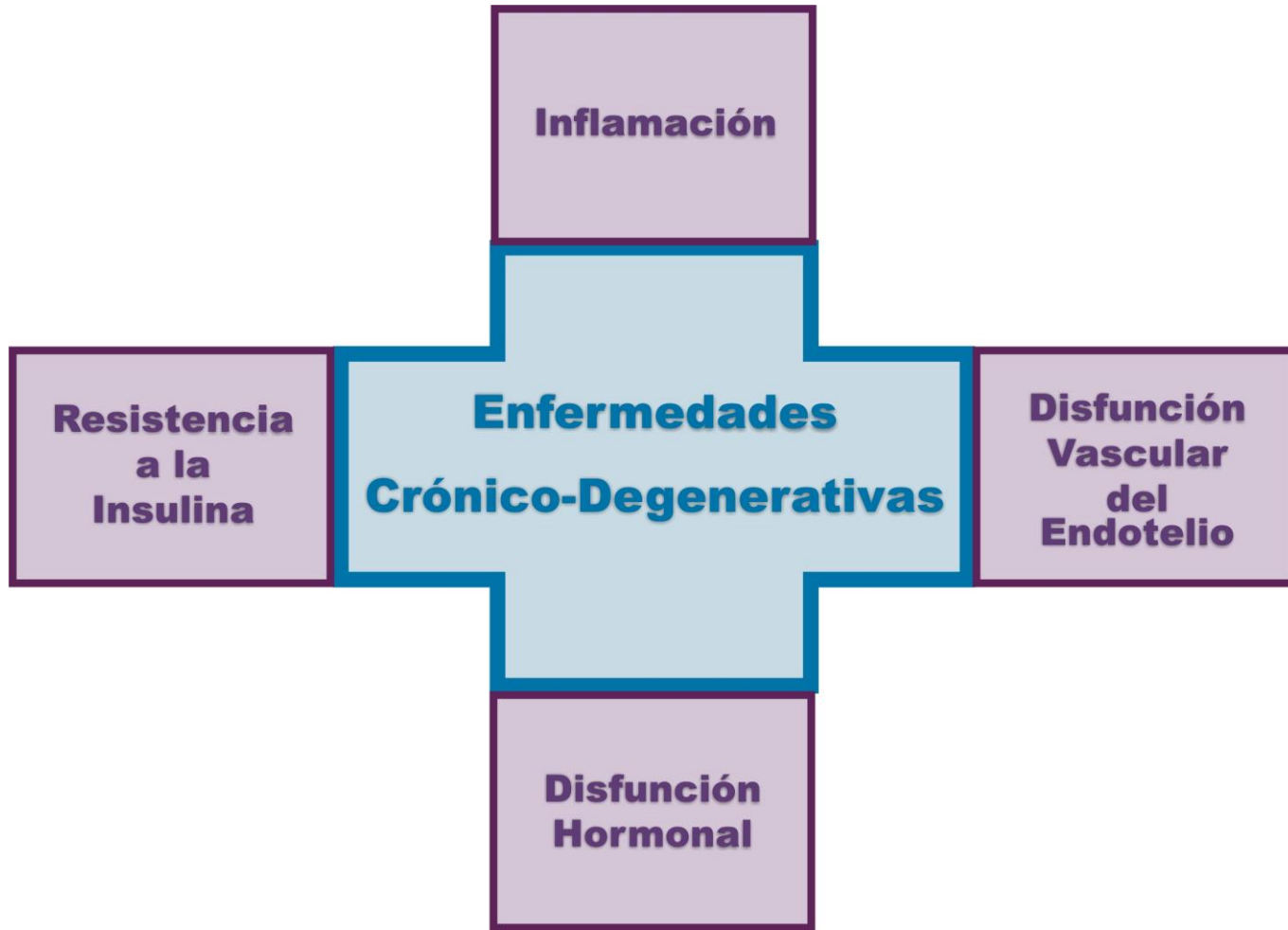
ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

❑ Características:

- **Tiempo prolongado para su desarrollo**
- **Destrucción progresiva de los tejidos**
- **Afecta la aptitud física funcional**
- **Causas - *Principal*:**
 - **Comportamientos de riesgo: *Sedentario***
- **Prevención:**
 - **Minimizar efectos adversos a la salud:**
 - ⇒ **Comportamientos saludables:**
 - ◇ **Interrumpir tiempo sentado**
 - ◇ **Mayor incursión en actividades físicas**
 - ◇ **Práctica regular de ejercicios y deportes**



FACTORES PATOFISIOLÓGICOS COMUNES: ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS



NOTA. Adaptado de: *The Exercise Professional's Guide to Optimizing Health: Strategies for Preventing and Reducing Chronic Disease*. (p. 249), por J. L. Roitman, 2012, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2012 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

□ Introducción:

➤ Enfermedades Crónico-Degenerativas:

- Estadísticas: *Estados Unidos Continentales:*

⇒ Representa el:

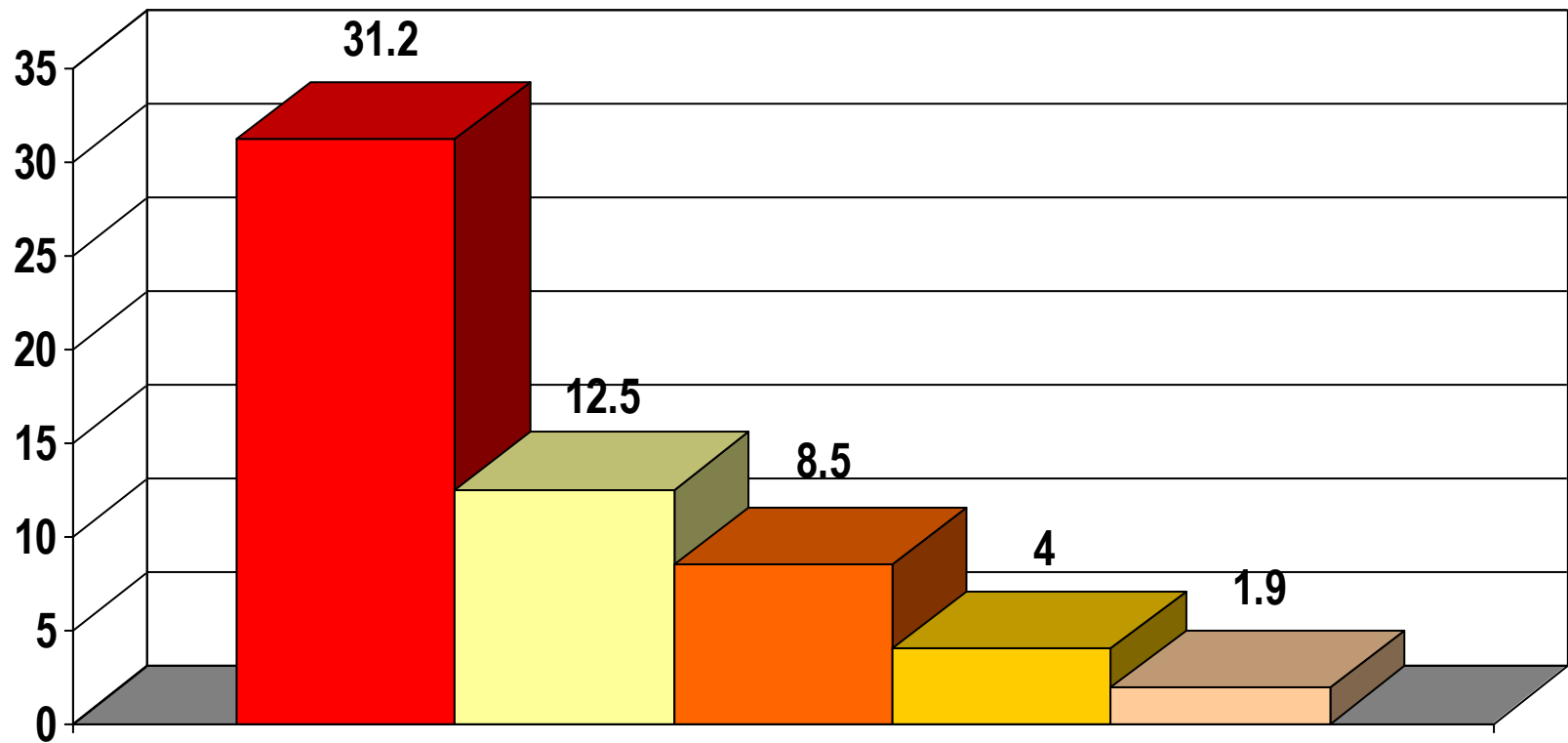
75% del costo total invertido para el cuidado de la salud



NOTA. Información de: *Exercise and Disease Management* (p. 3), por B.C. Leutholtz, & I. Ripoll, 1999, Boca Raton, FL: CRC Press. Copyright 1999 por: CRC Press LLC.



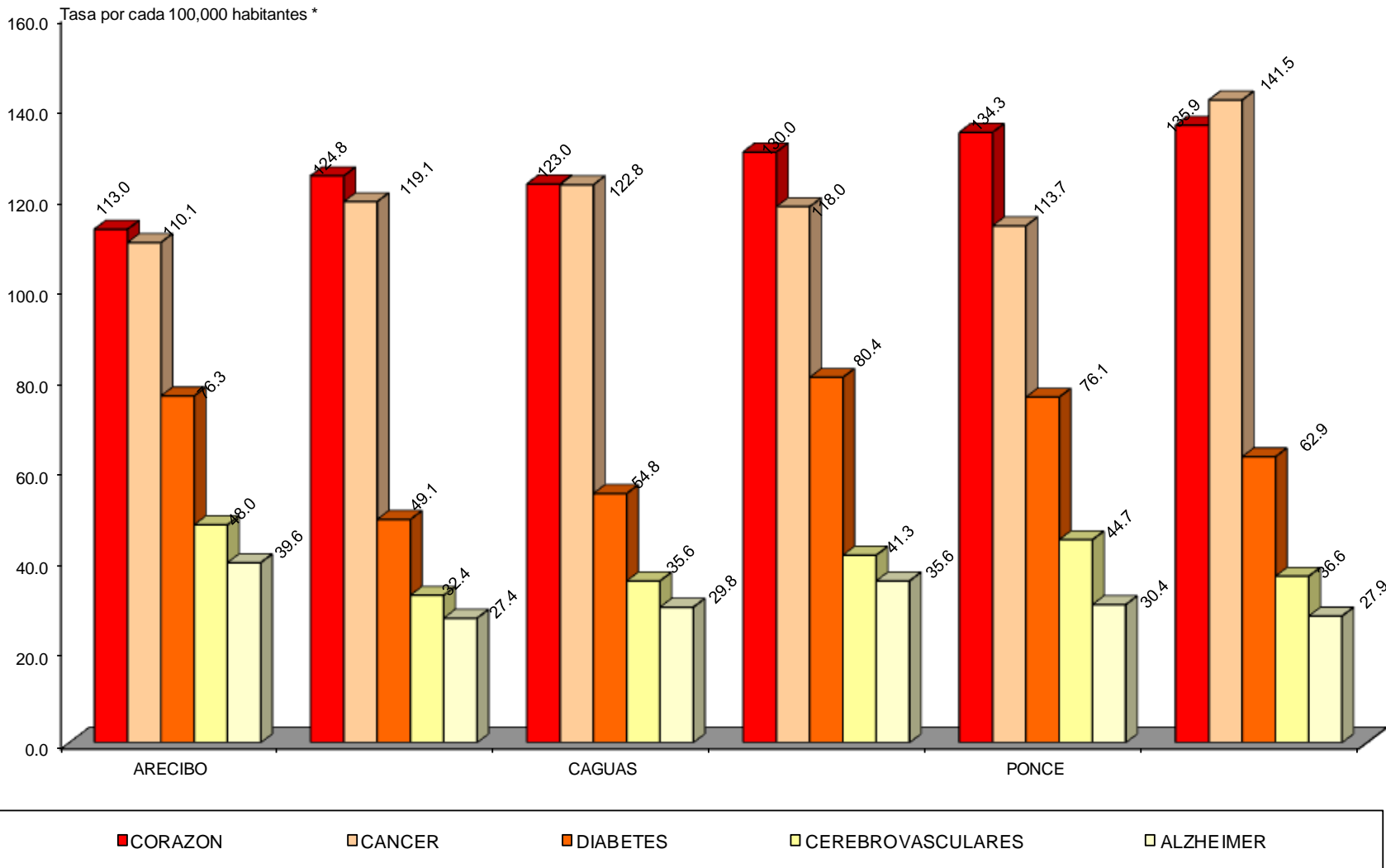
PREVALENCIA E INCIDENCIA DE: *ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PR, 2004*



■ Presión arterial elevada ■ Diabetes ■ Enfermedad del corazón
■ Infarto al miocardio ■ Evento cerebrovascular



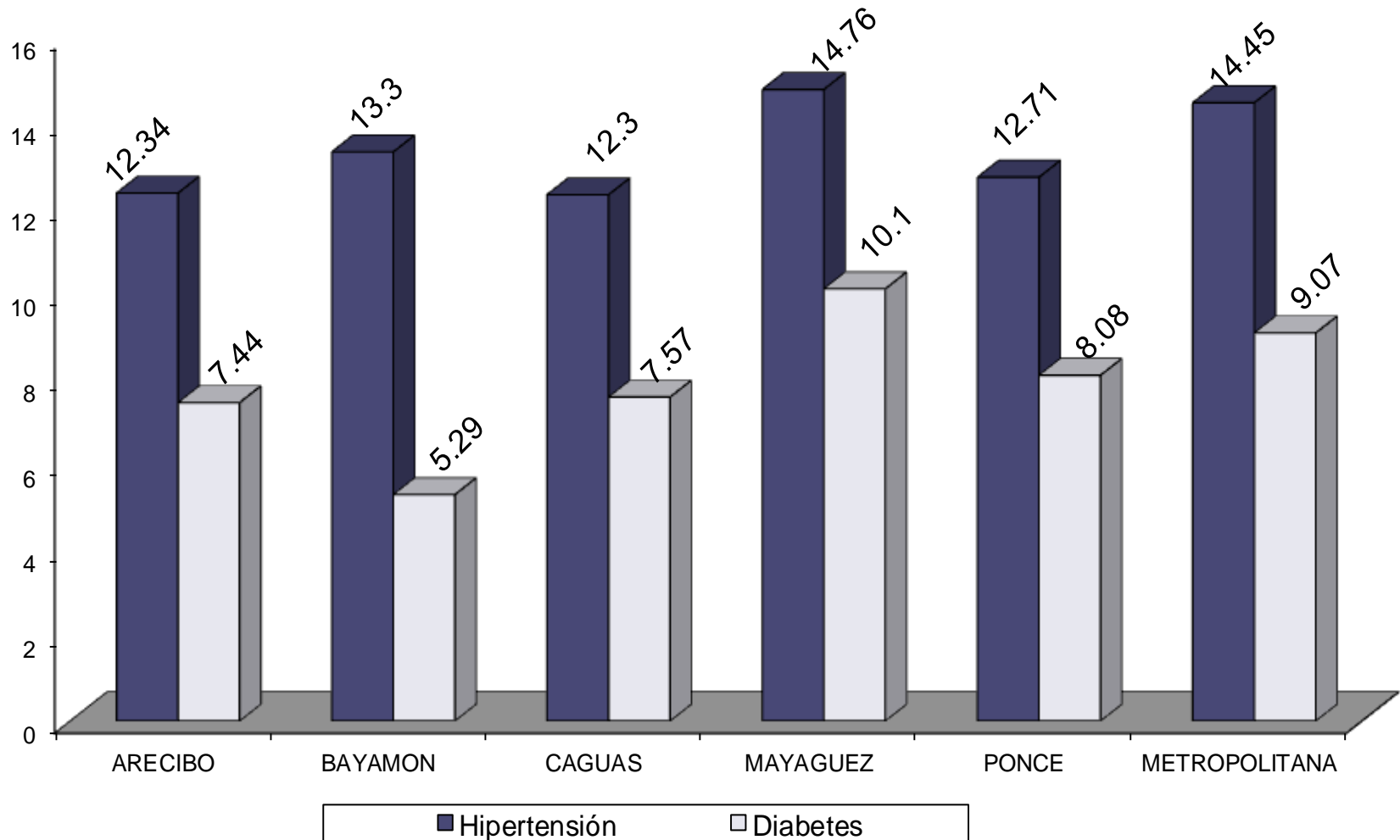
TASAS* DE MORTALIDAD DE LAS PRIMERAS 5 CAUSAS DE MUERTE POR REGIONES DE SALUD, PUERTO RICO 2004



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. ?), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



POR CIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD DE LA POBLACIÓN: *POR REGIONES DE SALUD, PUERTO RICO 2002*



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. ?), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



Tabla 6: Primeras Diecinueve Causas de Muerte para Ambos Sexos en Puerto Rico, Año 2008

ORDEN	CAUSAS DE MUERTE	TASA por 100,000 Habitantes	Por ciento de Todas las Muertes
1	Enfermedades del Corazón	126.4	18.4
2	Tumores Malignos (Cáncer)	117.7	17.2
3	Diabetes Sacarina (Mellitus)	67.0	9.8
4	Enfermedad de Alzheimer	38.0	5.5
5	Enfermedades Cerebrovasculares	36.4	5.3
6	Enfermedad Crónica de las Vías Respiratorias Inferiores	28.7	4.1
7	Accidentes	27.7	3.8
8	Nefritis, Nefrosis y Síndrome Nefrótico	25.0	3.6
9	Influenza y neumonia	22.6	3.3
10	Septicemia	20.7	3.0
11	Homicidio	20.4	2.8
12	Hipertensión Primaria y Enfermedad Renal Hipertensiva	12.3	1.8
13	Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	10.9	1.4
14	Suicidio	7.5	1.0
15	Enfermedades del Hígado y Cirrosis	5.9	0.9
16	Neumonitis debido a Sólidos y Líquidos	5.4	0.8
17	Ciertas Condiciones Originadas en el Periodo Perinatal	6.6	0.7
18	Anemias	4.5	0.7
19	Neoplasma Benigno	4.3	0.6

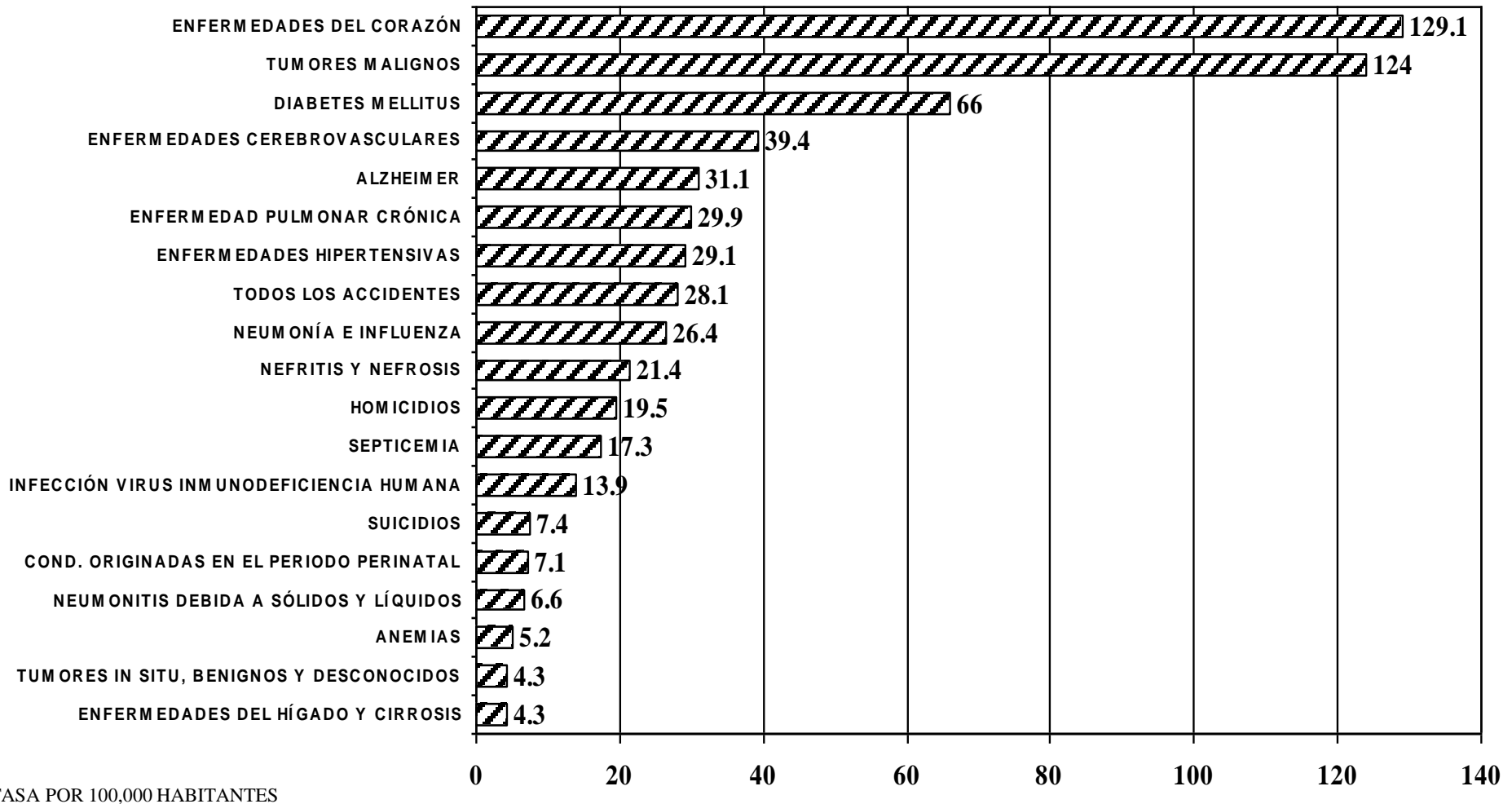
NOTA. De: *Nuevas Estadísticas de Mortalidad, 2000-08* (p. 12), por Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, 2010, San Juan, Puerto Rico: ELA. Copyright 2010 por: Instituto de Estadísticas de Puerto Rico. Recuperado de <http://www.salud.gov.pr/Datos/EstadisticasVitales/InformeAnual/NuevasEstadisticasdeMortalidad.pdf>



Gráfica 11- PRIMERAS DIECINUEVE CAUSAS DE MUERTE

Chart 11- NINETEEN LEADING CAUSES OF DEATH

PUERTO RICO, 2004



FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, SECRETARÍA AUXILIAR DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO, DIVISIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO, SAN JUAN, PUERTO RICO
 SOURCE: DEPARTMENT OF HEALTH, AUXILIARY SECRETARIAT FOR PLANNING AND DEVELOPMENT, DIVISION OF STATISTICAL ANALYSIS, SAN JUAN, PUERTO RICO



Tasas* de Mortalidad (x1000,000 habitantes) de las Primeras 10 Causas de Muerte, Puerto Rico 2004



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. 141), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR GRUPOS DE EDADES EN PR

CAUSAS DE MUERTE POR EDADES - 1989

10 - 14 Años

Todos los Accidentes

15 - 24 Años

Homicidios

25 - 44 Años

SIDA

45 - 59 Años

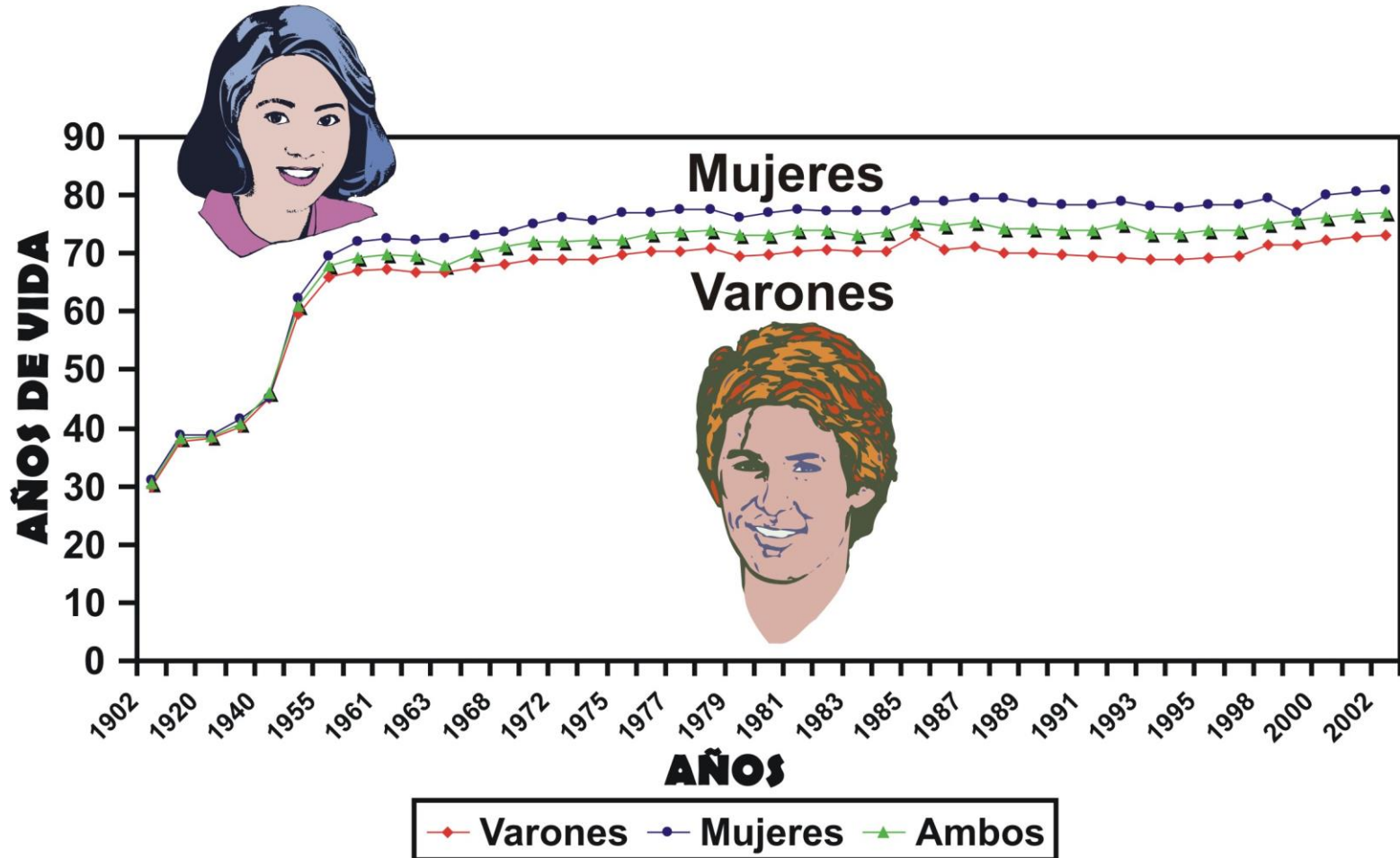
Tumores Malignos (Cáncer)

60 - 79 Años

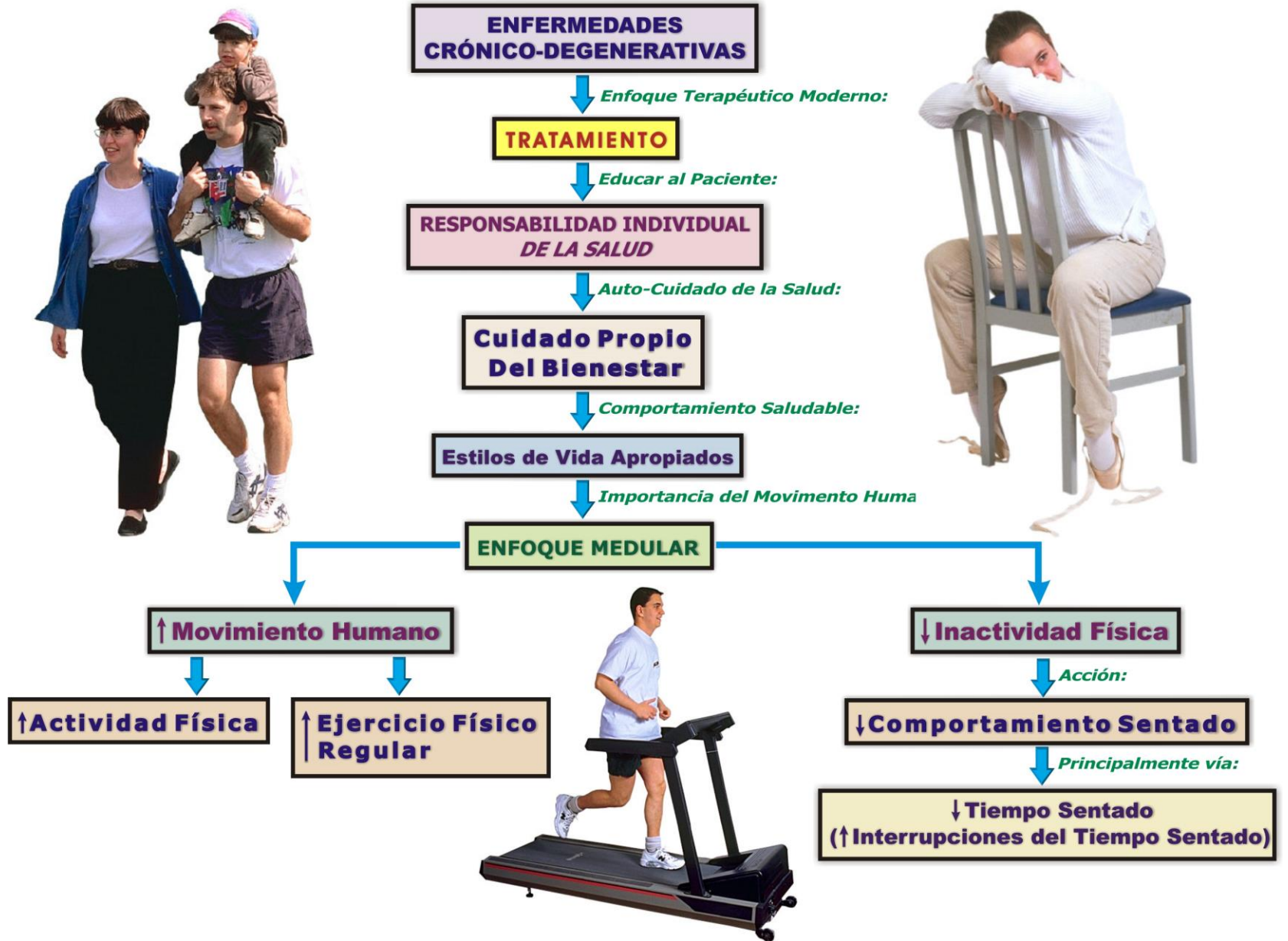
Enfermedades del Corazón



ESPERANZA DE VIDA AL NACER POR SEXO



NOTA. Adaptado de: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2003*. (pp. 227-228), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud. Recuperado de <http://www.estadisticas.gobierno.pr/iepr/LinkClick.aspx?fileticket=7ADJ6fSujrM%3D&tabid=186>





ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

- ❑ Evaluación de la salud, estilos de vida, y capacidad funcional
- ❑ Establecimiento de metas y objetivos del participante:
 - Considerar - *Enfoque Transdisciplinario*:
 - Perspectiva: Biopsicosocial del individuo
 - Contexto: Socio-Económico del paciente y su familia
 - Paciente con: *Múltiples Patologías*
 - Enfatizar - *La Salud como Responsabilidad del Cliente*:
RECALCAR: Auto-Cuidado de la salud
 - Importancia del: Manejador de Casos:
 - Consejería - *Ajustar programa a necesidades del participante*:
 - ⇒ Estilos de vida que requieren modificarse
 - ⇒ Disponer de apoyo emocional y social



ENFOQUE TERAPÉUTICO PARA LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

La Importancia del Ejercicio y la Actividad Física

Modificación de la Conducta - *Comportamientos Saludables:*

➤ Cambio en diversos estilos de vida:

- Evitar uso de: *Sustancias Nocivas a la Salud (Ej: tabaquismo)*
- Hábitos nutricionales adecuados: *Incluye Control de MC (Peso)*
- Técnicas para el manejo efectivo de circunstancias estresantes
- Tiempo dedicado a dormir: lo adecuado (Ej: 7-8 hoas)

➤ Enfatizar en:

- Suprimir: Comportamiento Sedentario - *Tiempo Sentado*
- Incrementar: *Nivel de Actividad Física* (USDDHHS, 2008)
- Diseñar un programa de entrenamiento físico:
Guías para la: Prescripción de Ejercicios (ACSM, 2014)

Evaluar la efectividad del programa

Seguimiento a los participantes



¿PREGUNTAS?

