



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

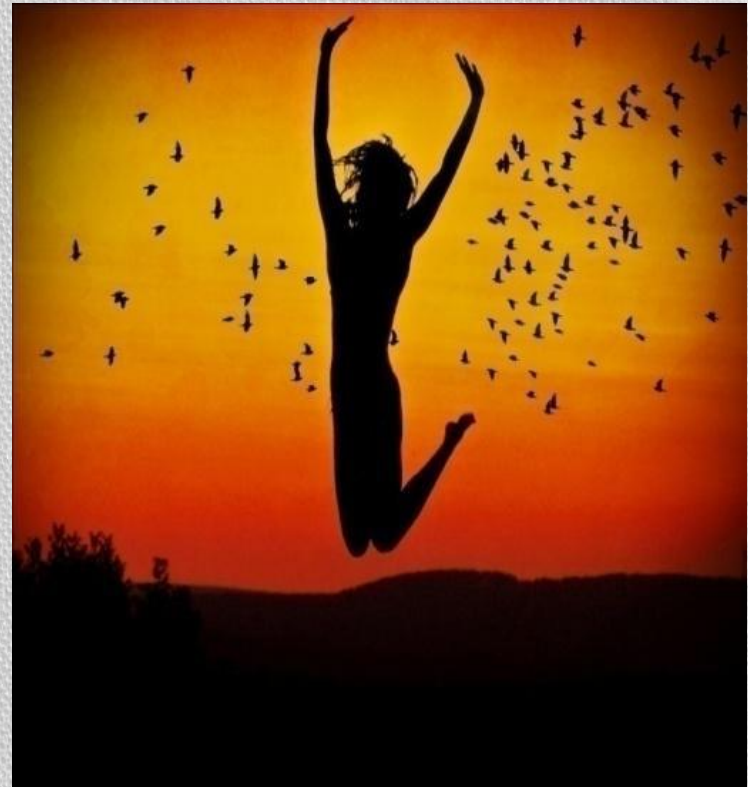
PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN ESPACIOS PÚBLICOS



Salud

- "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

Salud



NUEVOS CONCEPTOS

La Salud no sólo debe ser definida
en términos de enfermedad..

*Población enferma es quien tiene
también:*

Limitado acceso a servicios de salud

Limitado acceso a agua limpia y saludable

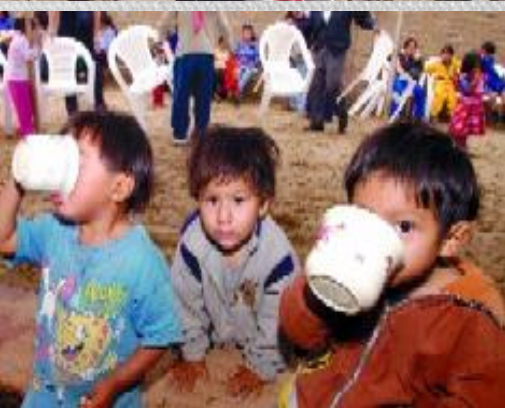
Limitado acceso a una vivienda saludable

Limitado acceso a una nutrición saludable

Limitado acceso a la educación, carreteras,
transporte, actividad física

Distorsionada percepción de los derechos

Falta de participación y exclusión





**LA SALUD SE CREA
DONDE SE VIVE,
DONDE SE ESTUDIA,
SE TRABAJA Y SE**



JUEGA ”

A . Antonosky



De que sirve tratar a las personas enfermas...



...Si ellas tienen que regresar a su lugar que los enfermó.?





**SI LOS MAYORES
DETERMINANTES DE LA
SALUD NO SE PUEDEN
ABORDAN DENTRO DE
LOS ESTABLECIMIENTOS
DE SALUD, ENTONCES
DEBEN SER ABORDADOS
DESDE LOS MISMOS
HOGARES Y
COMUNIDADES**

La Salud resulta de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud y una mejor calidad de vida



En el Informe Sobre la Salud en el Mundo (2002) dice que de los 45 millones de muertes en adultos de 15 años o más registradas, 32 millones, es decir cerca de tres cuartas partes, se debieron a enfermedades no transmisibles, que se cobraron cuatro veces más vidas que las enfermedades transmisibles y las afecciones maternas, perinatales y nutricionales juntas.

Con respecto a América Latina la cifra es preocupante, 3 de cada 4 muertes de adultos se deben a enfermedades no transmisibles, lo que refleja el estado relativamente avanzado de la transición epidemiológica que se ha alcanzado en estas poblaciones y la aparición de la doble carga de morbilidad

1.- Ciudades y Salud





¿Estarán brindando nuestras ciudades condiciones favorables para la salud?

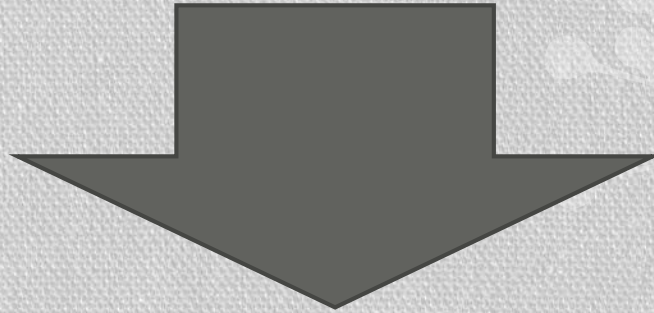
PROBLEMÁTICA ACTUAL

Espacios públicos
insuficientes

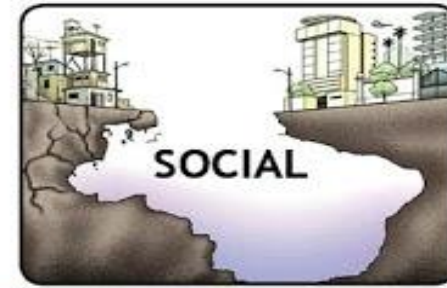
Crecimiento de la
población y de las
ciudades

Inseguridad
ciudadana

Deficiente estructura
del sistema de
transporte



¿Influirán positiva o negativamente
en la salud de las personas?



CAUSAS

- Pérdida de espacios verdes, zonas caminables, y lugares recreacionales
- Aumento de la distancia entre destinos
- Contaminación del aire
- Aumento desequilibrado de infraestructura automotriz y no-motorizada

- Tiempos largos pasados en vehículos
- Pérdida de espacios públicos abiertos
- Aumento de niveles de ruido
- Pérdida de espacios de naturaleza en centros urbanos

- Cúmulos de casas separados por intervalos de precios
- Uniformidad de ubicación de servicios
- Disminución de espacios de verdes en zonas urbanas

EFFECTOS

- Disminución en niveles de actividad física
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias
- Impacto en la salud general

- Aumento en niveles de estrés
- Disminución de socialización
- Exposición de niveles en exceso de ruido
- Depresión
- Privación sensorial
- Disminución de la sensibilidad de atención en niños

- Segregación económica
- Pérdida de interconectividad
- Una mayor desigualdad de ingresos a través de una ciudad
- Menor disponibilidad de servicios a los barrios de bajos ingresos

ENFERMEDADES DE LA CIVILIZACIÓN



Thomas Alva Edison: “El doctor del futuro no dará medicinas, sino que interesará a sus pacientes en el cuidado de su estructura humana, en la dieta y en la causa y prevención de la enfermedad”

DAÑOS NO TRANSMISIBLES

HIPERTENSION

❑DIABETES

❑ENFERMEDADES

NEOPLASICAS : CANCER

❑OBESIDAD

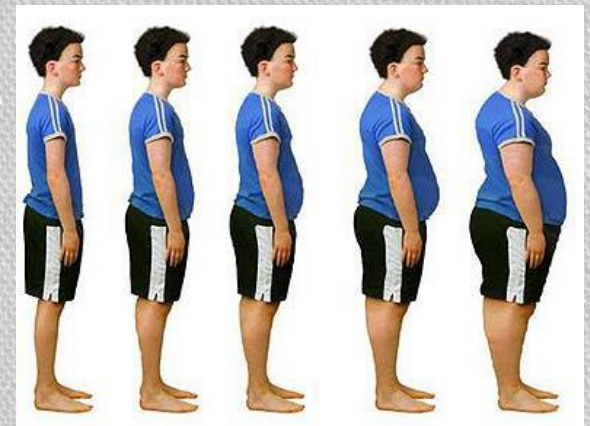
❑OSTEOPORISIS

❑OTROS ENMARCADOS EN:

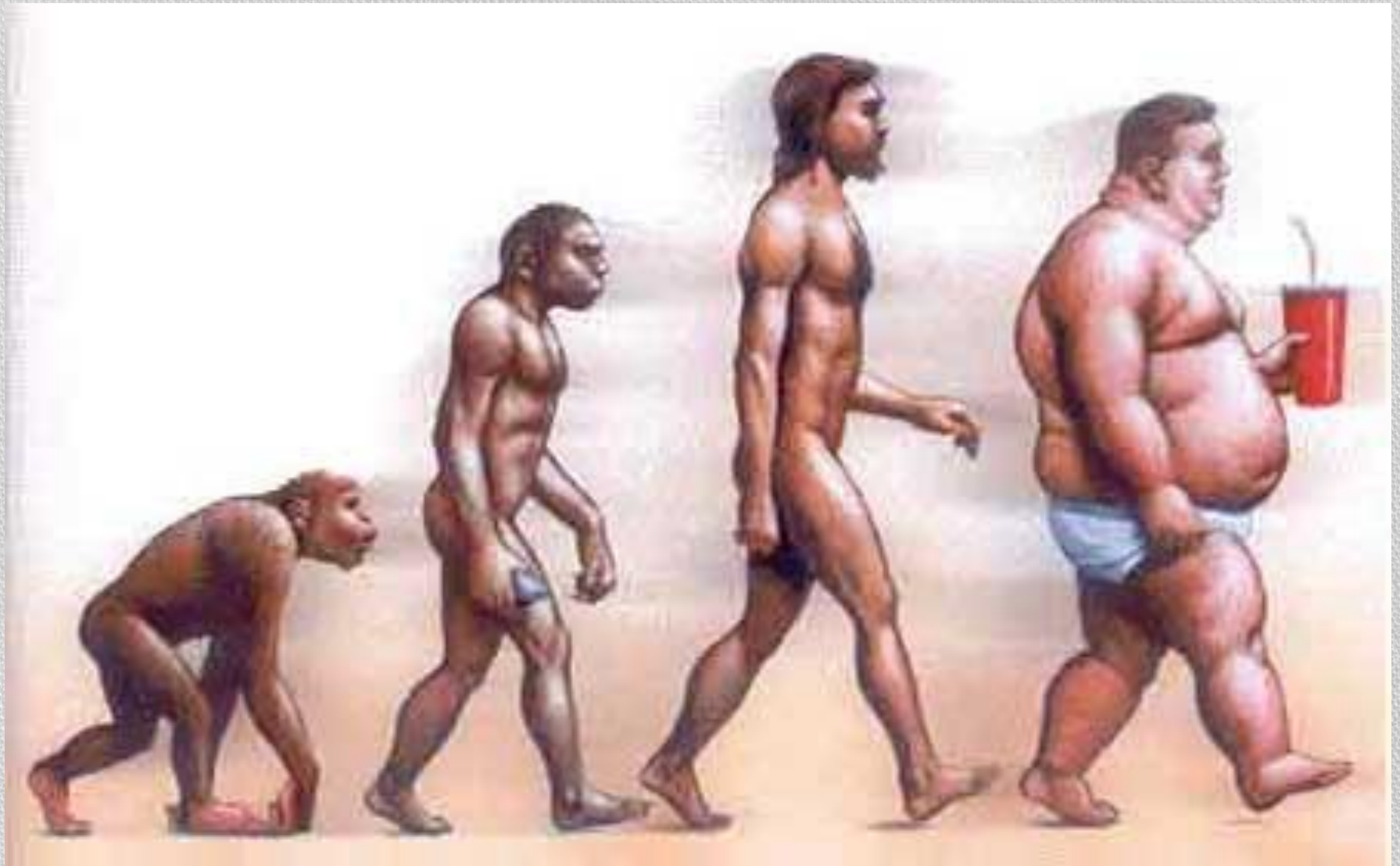
❑SALUD MENTAL,

❑SALUD BUCAL,

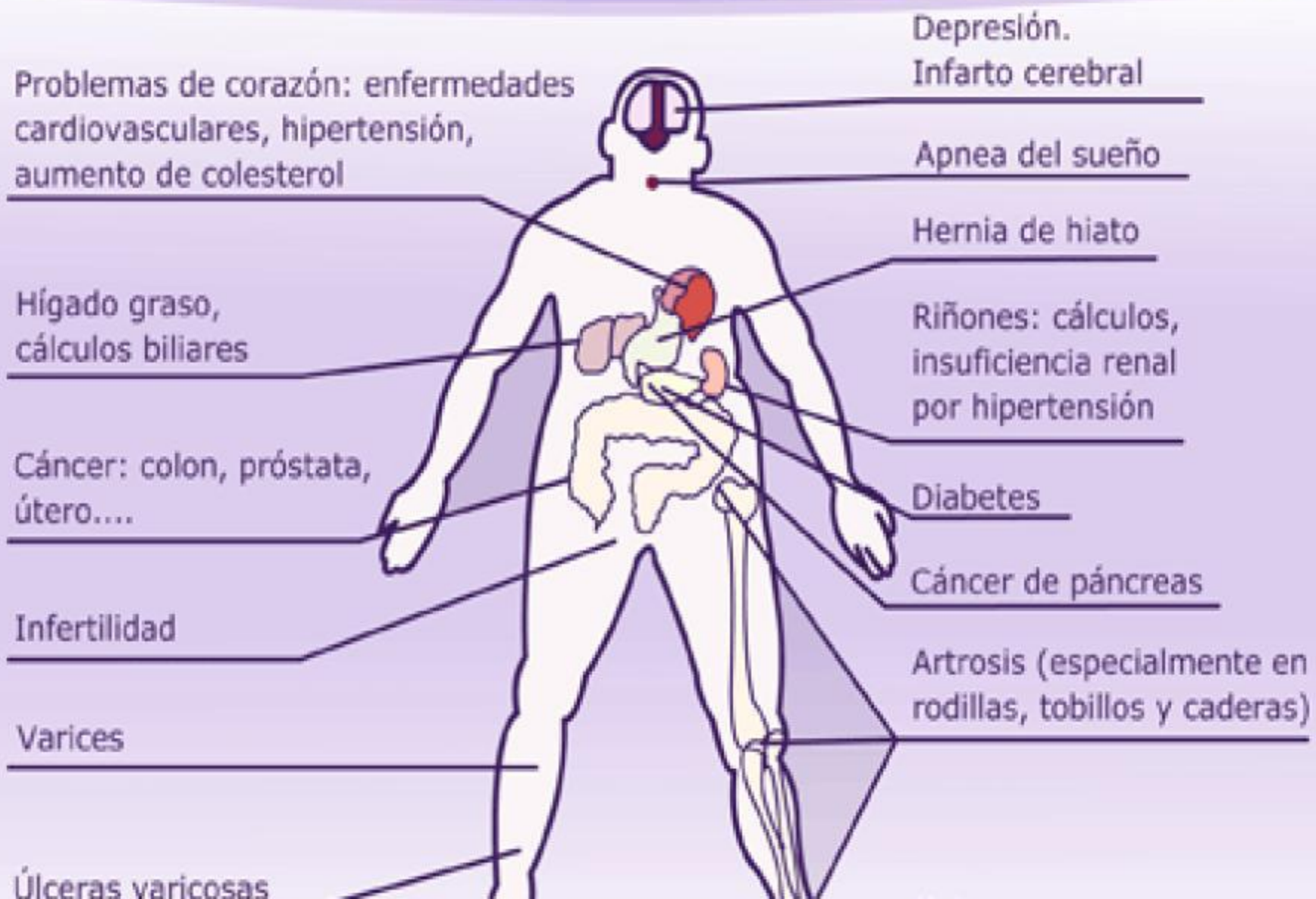
❑SALUD OCULAR,



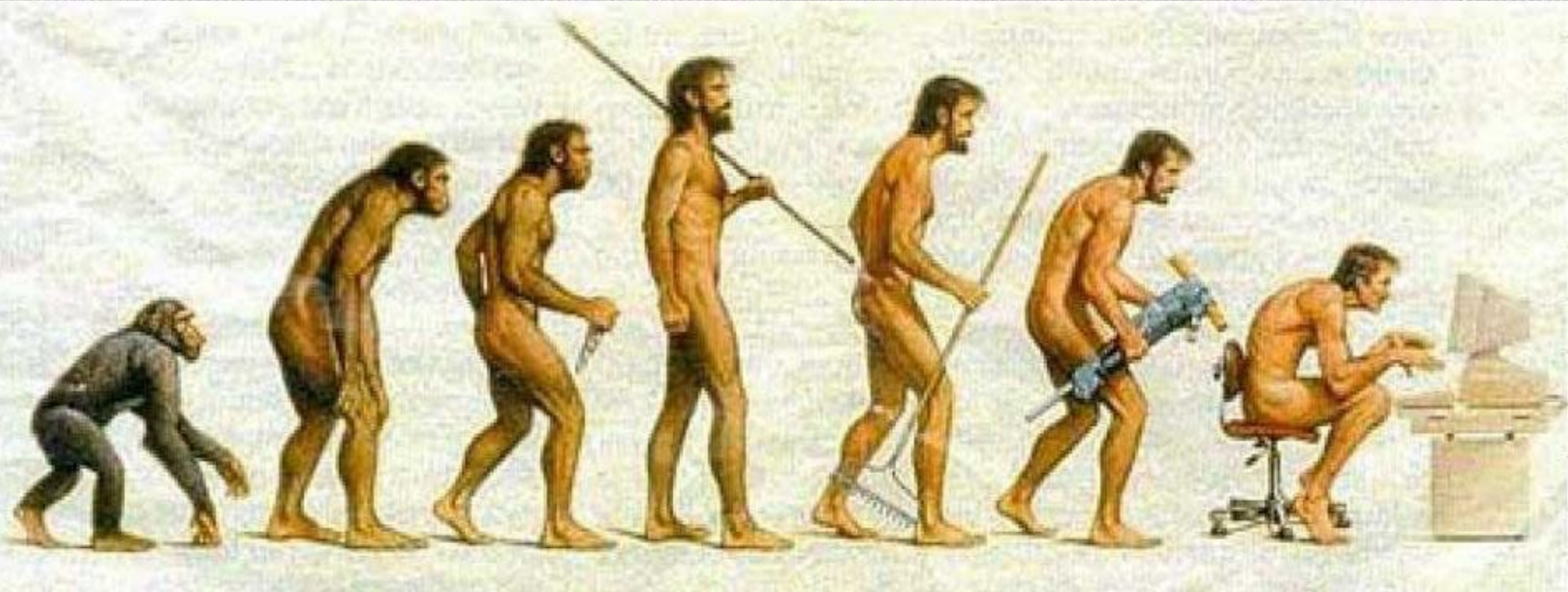
EVOLUCION DEL HOMBRE Y LA OBESIDAD



RIESGOS DE LA OBESIDAD



EVOLUCION DE LA ACTIVIDAD FISICA



INACTIVIDAD FISICA

- Organización Mundial de la Salud: La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial
- Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física. Solo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia (6%).
- Además, la inactividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica.



RIESGOS DEL SEDENTARISMO

Porcentajes de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con gente activa

270% Accidente cardiovascular

160% Diabetes

100% Cardiopatía isquémica

Osteoporosis y fracturas

Cáncer de colon

70% Hipertensión arterial

60% Cáncer de mama



Es un factor determinante de cuadros de depresión.

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

- 6% de las muertes registradas en todo el mundo
- 21% de los cánceres de mama
- 25% de cáncer de colon
- 27% de los casos de diabetes
- Aprox. el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Hábitos y costumbres que toda persona puede realizar para lograr su desarrollo y bienestar; sin atentar contra su propio equilibrio ni del entorno, constituyéndose en acciones que protegen su salud.



Actividad Física:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



ACTIVIDAD FISICA

Efectos a la salud asociados a la actividad física.



Baja mortalidad por todas las causas **	Menor enfermedad coronaria del corazón **
Menor hipertensión**	Menor accidentes cerebrovasculares**
Menor diabetes tipo 2 **	Menor síndrome metabólico**
Menor cáncer de colon**	Menor cáncer de seno**
Menor depresión**	Mejor estado físico**
Mejor índice de masa y composición corporal**	Mayor perfil de biomarcadores para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y salud ósea**
Mejor salud funcional en adultos mayores**	Mejor calidad de sueño*
Menos riesgos de caídas en adultos mayores**	Mejor calidad de vida relacionada con la salud.
Mejor función cognitiva**	

** evidencia fuerte * evidencia modesta

Fuente: Departamento de Salud y servicios sociales de los Estados Unidos (2008)

ESPACIO PUBLICO



Alimentación Saludable:

Completa, tiene alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios.

Equilibrada, cantidades apropiadas de alimentos, sin excesos.

Suficiente, para permitir el crecimiento y el desarrollo en los niños y mantener el peso corporal en los límites aconsejables en adultos.

Variada, vitaminas y minerales, al incluir diferentes grupos de alimentos.

Adecuada la edad, el sexo, la complexión corporal, la actividad física y la historia clínica de cada persona

Práctica y atractiva, de fácil preparación, apetecible y con una buena presentación,



Gestión de salud con enfoque territorial

Proceso de articulación político, institucional, gubernamental y social que se desarrolla en un territorio determinado, para el abordaje de los determinantes sociales, a fin de optimizar el nivel de desarrollo humano de la población.



“SUMANDO ESFUERZOS PARA MULTIPLICAR OPORTUNIDADES”

Gestiones
individuales



Gestiones
integradas



Objetivo común



**NIVEL
NACIONAL**



**NIVEL
REGIONAL**



**NIVEL
LOCAL**



MUNICIPIO SALUDABLE





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN ESPACIOS PÚBLICOS

Plan de Incentivos para la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal 2014
Municipalidades de ciudades principales tipo A y tipo B
A ser presentada a julio del 2014.

PARA REFLEXIONAR SOBRE LA INVERSION PUBLICA MUNICIPAL EN EL PERU

Malecón de 2 pisos En Tumbes



**Analfabetismo es de 22.3%,
mayor que el 11.8% del
promedio nacional.**

**51.7% de la población tiene
abastecimiento de agua**



Coliseo Municipal “SIMON BOLIVAR”

Pasco

Costo: S/. 9,000,000.00

Uso 2 veces al año



**Desnutrición
crónica: 55%**



ROL DE LOS GOBIERNOS LOCALES

Políticas Públicas para la Actividad Física

- Ordenamiento Territorial/Planeamiento Urbano.
- Ordenamiento del Transporte (mejor del transporte, incluidos las Ciclovías).
- Cumplimiento de la normatividad la seguridad ciudadana.
- Implementación de espacios recreativos y deportivos con enfoque familiar.

Estrategia:

Alianzas intersectoriales y participación ciudadana.

Ejemplos de ciudades que empezaron los movimientos en pro de ciudades mas humanas, con mas participación de la gente – Curitiba en Brasil (años 70), Bogotá. Hoy en Perú se hace un esfuerzo para hacer de las ciudades lugares donde sea posible el contacto social, los juegos infantiles, las caminatas, la actividad física desarrollado a partir del programa *Ciclovía Recreativa*.

Resultados por lograr

- Municipalidades promueven la práctica de la actividad física en su población.
- Municipalidades que incrementan espacios públicos para la recreación y promoción de la actividad física.
- Incrementar la práctica de actividad física en la población del distrito por grupos etáreos.



- Reducir la posibilidad de que la población padezca de enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, entre otras).