LISS REYES

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

LA BASE PARA SER ACTIVO Y SALUDABLE

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASNMISIBLES ECNT

PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO

60% EN EL 2002

63% EN EL 2008

68% EN EL 2012

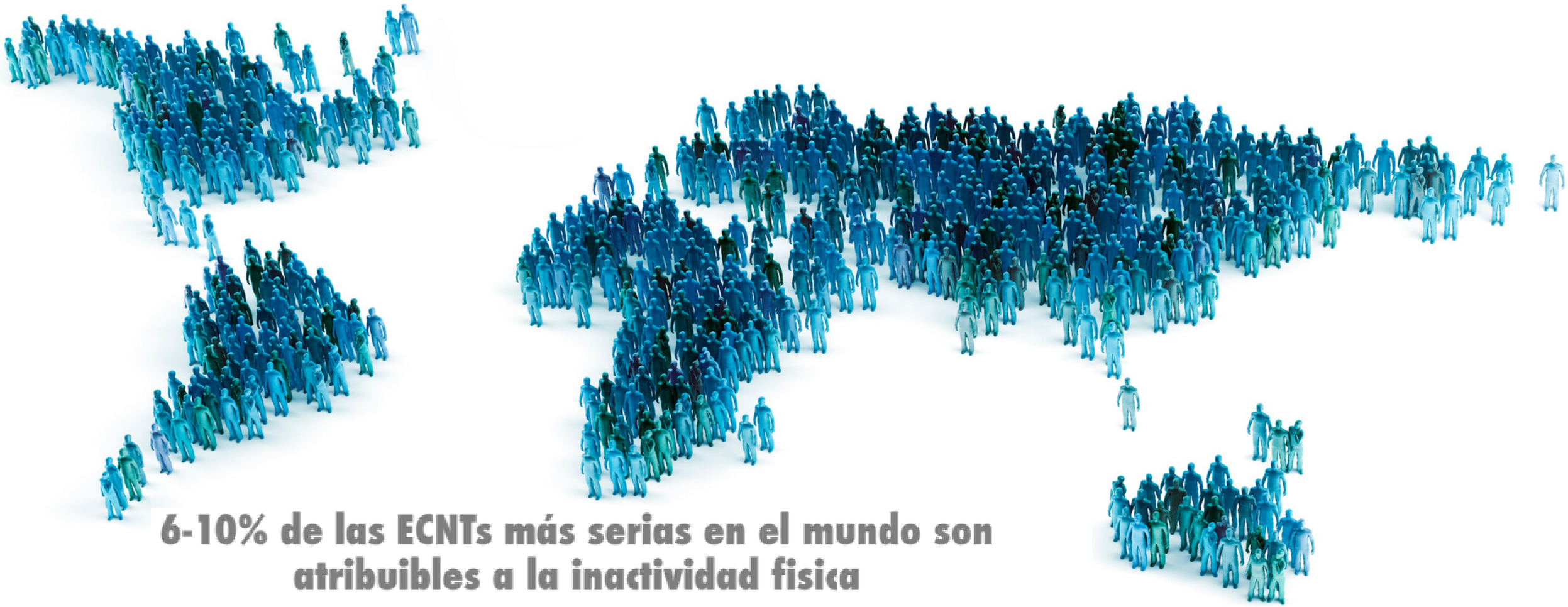
73% EN EL 2020

FACTORES DE RIESGO PARA ECNT

- TABAQUISMO
- ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE
- USO PERJUDICIAL DE ALCOHOL
- INACTIVIDAD FÍSICA

http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/

EPIDEMIA MORTAL SILENCIOSA



6-10% de las ECNTs más serias en el mundo son atribuibles a la inactividad fisica

6%	7%	10%	10%	4%
Enfermedad coronaria	Diabetes tipo 2	Cáncer de mamas	Cáncer de colon	Demencia

INACTIVIDAD FÍSICA NIVEL MUNDIAL

NO CUMPLIR CON EL MÍNIMO RECOMENDADO DE ACTIVIDAD FÍSICA

23%

ADULTOS

81%

ADOSLESCENTES (11 - 17 AÑOS)

PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-20130 (OMS

5 MILLONES DE MUERTES AL AÑO

https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)60705-9/fulltext

SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS A NIVEL MUNDIAL

OMS - Estadísticas 2016

2,8 MILLONES DE MUERTES AL AÑO

1975 / 2016 TRIPLICADO LA PREVALENCIA

PAISES DE ALTOS Y BAJOS INGRESOS

1900 MILLONES SOBREPESO
650 MILLONES OBESOS

40% MUJERES SOBREPESO
15% OBESIDAD

39% HOMBRES SOBREPESO
11% OBESIDAD

DESEQUILIBRIO ENERGÉTICO (INGESTA VS. GASTO CALÓRICO)

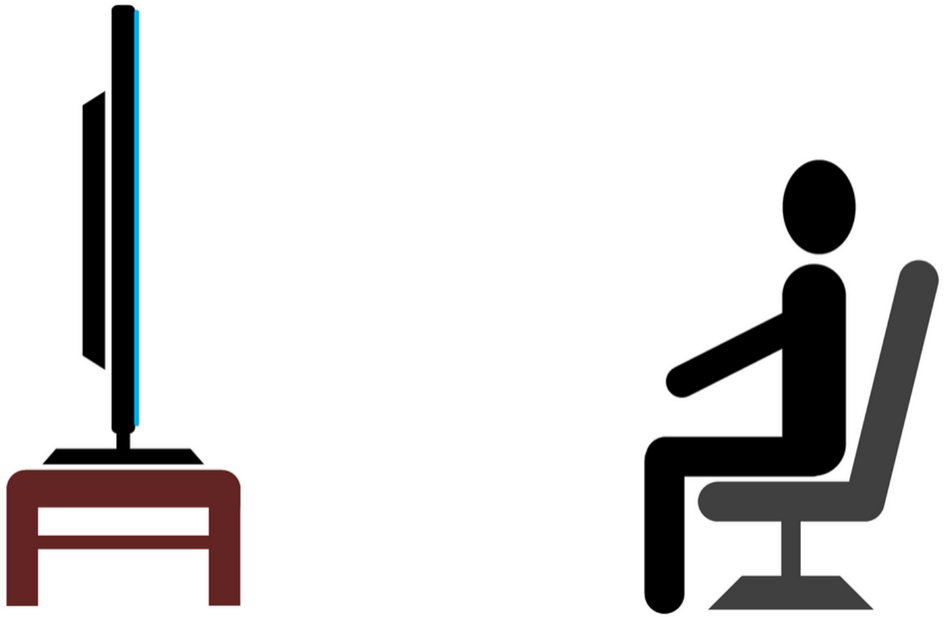
PRINCIPAL CAUSA

HOME OFFICE
EL ENTORNO LABORAL DEL PRESENTE

PERMANECER SENTADO FRENTE AL COMPUTADOR...
EL TRABAJO DE TU FUTURO

LOS COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS COMO ESTAR SENTADO Y VER TELEVISIÓN LARGOS PERIODOS DE TIEMPO...

AUMENTAN EL RIESGO DE ENFERMEDAD Y MUERTE



ENFERMEDADES DIGESTIVAS
CARDIOPATÍA CORONARIA
CANCER
DESEQUILIBRIO NERVIOSO
SUICIDIO
DERRAME CEREBRAL
TRASTORNOS MUSCULOS Y HUESOS
ENFERMEDAD HEPÁTICA Y PULMONAR
DIABETES
DEATH
MEANING OF LIFE

American Journal of Epidemiology
Published by Oxford University Press on behalf of the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health 2018.
This work is written by (a) US Government employee(s) and is in the public domain in the US.
Vol. 187, No. 10
DOI: 10.1093/aje/kwy125
Advance Access publication:
June 26, 2018

Original Contribution

Prolonged Leisure Time Spent Sitting in Relation to Cause-Specific Mortality in a Large US Cohort

¨127,554 personas que no tenían enfermedades crónicas importantes cuando se unieron al grupo y a quienes se les hizo un seguimiento durante 21 años. Durante el periodo de seguimiento del estudio, 48,784 personas murieron.¨

American Cancer Society®

Etiquetar

Ejercicio Actividad física

Living Well

Prevención

NOTICIAS

El tiempo que se pasa sentado está relacionado con un mayor riesgo de morir de diversas causas

enero 3, 2019

¿POR QUÉ ESTAR SENTADO MATA?

1. TENDENCIA A COMER POCO SALUDABLE.

2. TIEMPO INACTIVO QUE REEMPLAZA EL ACTIVO.

3. ALTERACIONES METABÓLICAS, INFLAMATORIAS.

4. IMPACTO NEGATIVO A NIVEL HORMONAL Y EN FUNCIONAMIENTO DE SISTEMA INMUNITARIO.

¿LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE O ELIMINA LA PERJUDICIAL ASOCIACIÓN DE TIEMPO SENTADO Y MORTALIDAD?

DATOS DE UN META-ANÁLISIS DE MAS DE 1 MILLON DE MUJERES Y HOMBRES CON SEGUIMIENTO DE 2 A 18 AÑOS

Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women

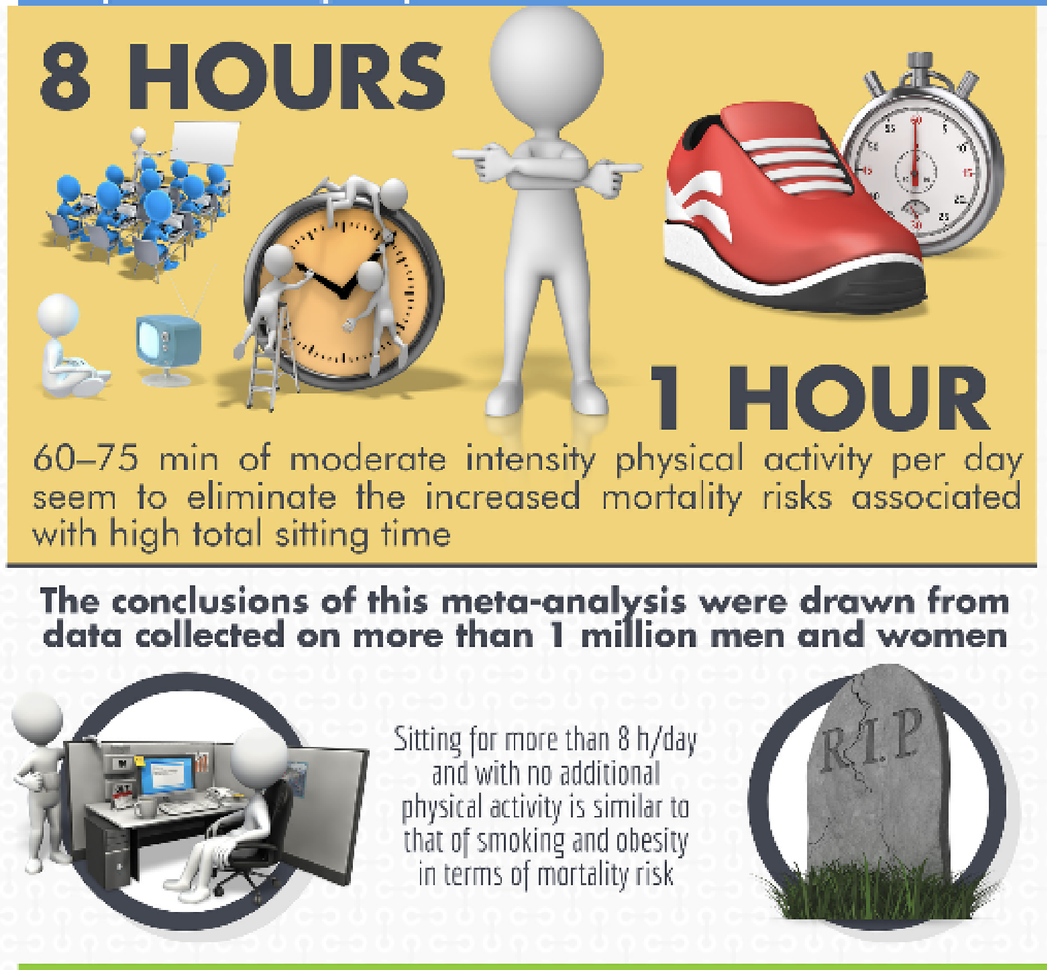
Ulf Ekelund, Jostein Steene-Johannessen, Wendy J Brown, Morten Wang Fagerland, Neville Owen, Kenneth E Powell, Adrian Bauman, I-Min Lee, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committe and the Lancet Sedentary Behaviour Working Group**

www.thelancet.comVol 388 September 24, 2016

One Hour of Physical Activity Eliminates the Detrimental Effects of 8 Hours of Inactivity

Reference : by Ulf Ekelund et al. The Lancet 2016

Designed by @YLMSportScience



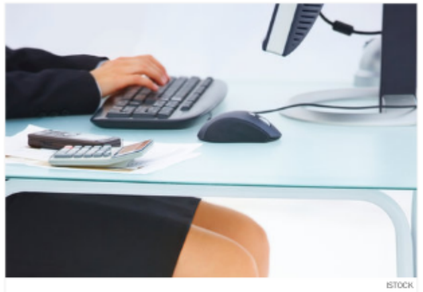
- 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA ELIMINA LOS PERJUDICIALES EFECTOS DE 8 HORAS DE INACTIVIDAD.
- SENTARSE POR MÁS DE 8 HORAS SIN HACER ACTIVIDAD FÍSICA ADICIONAL, TRAE LOS MISMOS EFECTOS QUE FUMAR Y OBESIDAD EN EL RIESGO DE MORTALIDAD.
- SI PERMANECER SENTADO ES INEVITABLE, ES MUY IMPORTANTE HACER ACTIVIDAD FÍSICA ADICIONAL.

The New York Times

MENOS DE 3 HORAS AL DÍA SENTADOS

REDUCE EN UN 2.3%

LOS ÍNDICES DE MORTALIDAD



Sentarte (por mucho tiempo) podría matarte

March 31, 2016

En promedio, pasamos 4,7 horas sentados al día; algunos científicos dicen que reducir este tiempo a la mitad podría resultar en una disminución del 2,3 por ciento en los índices de mortalidad.

The New York Times

LAS ENFERMEDADES INFORMAN

LISS REYES

LO MARAVILLOSO DE LAS CRISIS...

ES LA OPORTUNIDAD TAN GRANDE QUE TENEMOS PARA TRANSFORMARNOS

ABC
education
back to school
success
$ac^2 + bc^2 = ?$
$a^2 + b^2 = c^2$
$E = Mc^2$
H_2O
Back to School!

NIH
National Institutes of Health

ISPAH

World Health Organization

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY

American Heart Association.

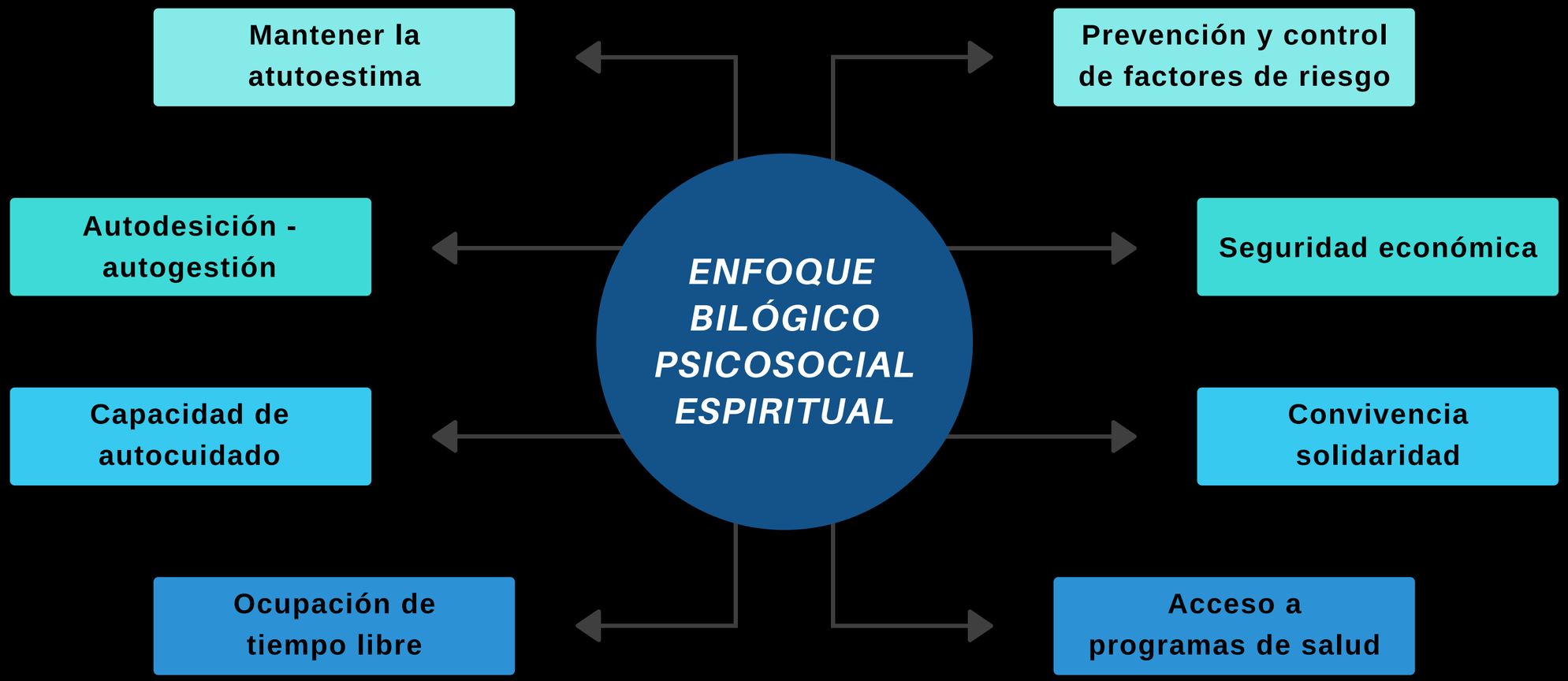
CDC
Centers for Disease Control and Prevention

Department of Health & Human Services · USA

Organización Panamericana de la Salud

LINEAMIENTOS, POLITICAS PÚBLICAS Y ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A MINISTERIOS DE SALUD DE LOS PAISES PARA PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES Y DISMINUIR LA CARGA DE MORTALIDAD Y ENFERMEDAD EN ECNT

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



LISS REYES

1

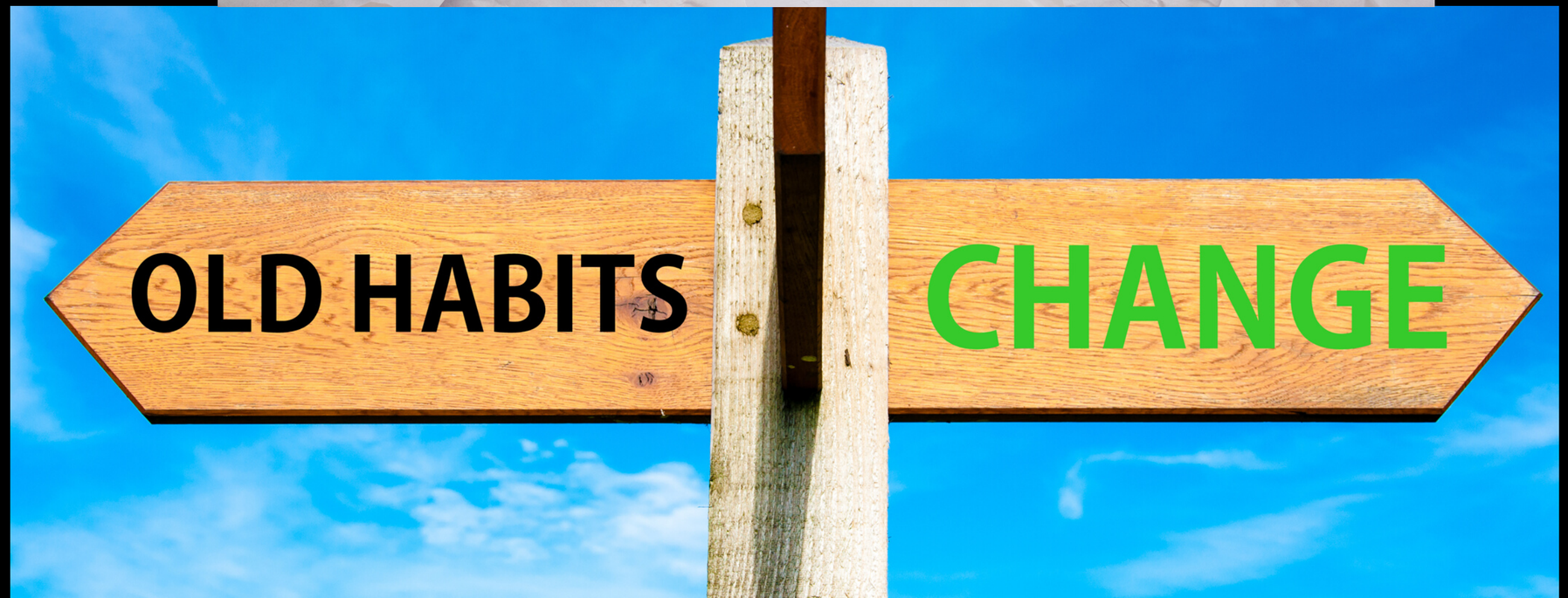
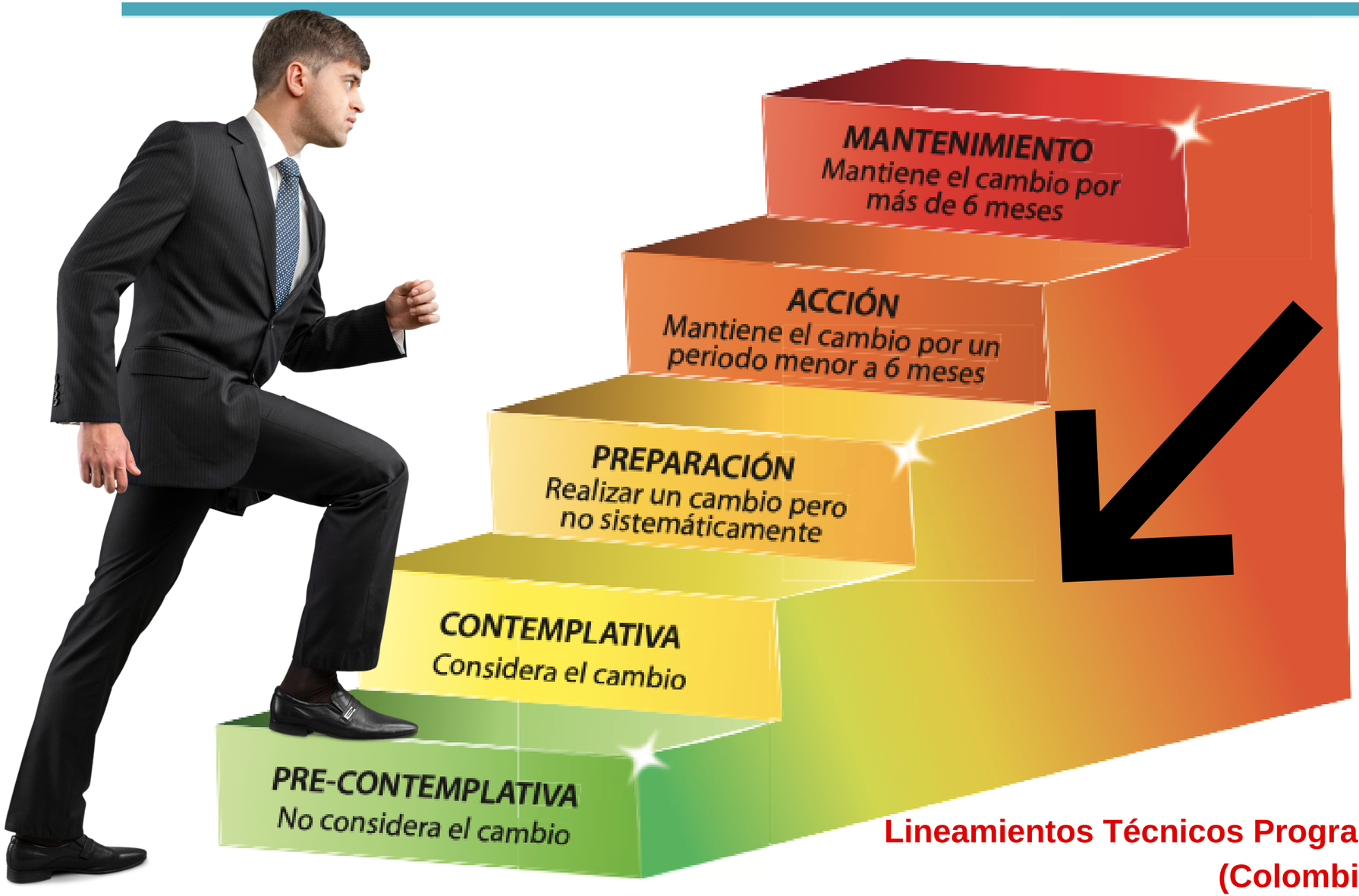


Gráfico I-3 Etapas del cambio de comportamiento



Lineamientos Técnicos Programa HEVS - Coldeportes (Colombia)

Adaptado de: Proceso de cambio de comportamiento (Prochaska, Velicer, DiClemente y Fava 1988)

Tu cerebro consume aproximadamente el 20% de tu energía total.

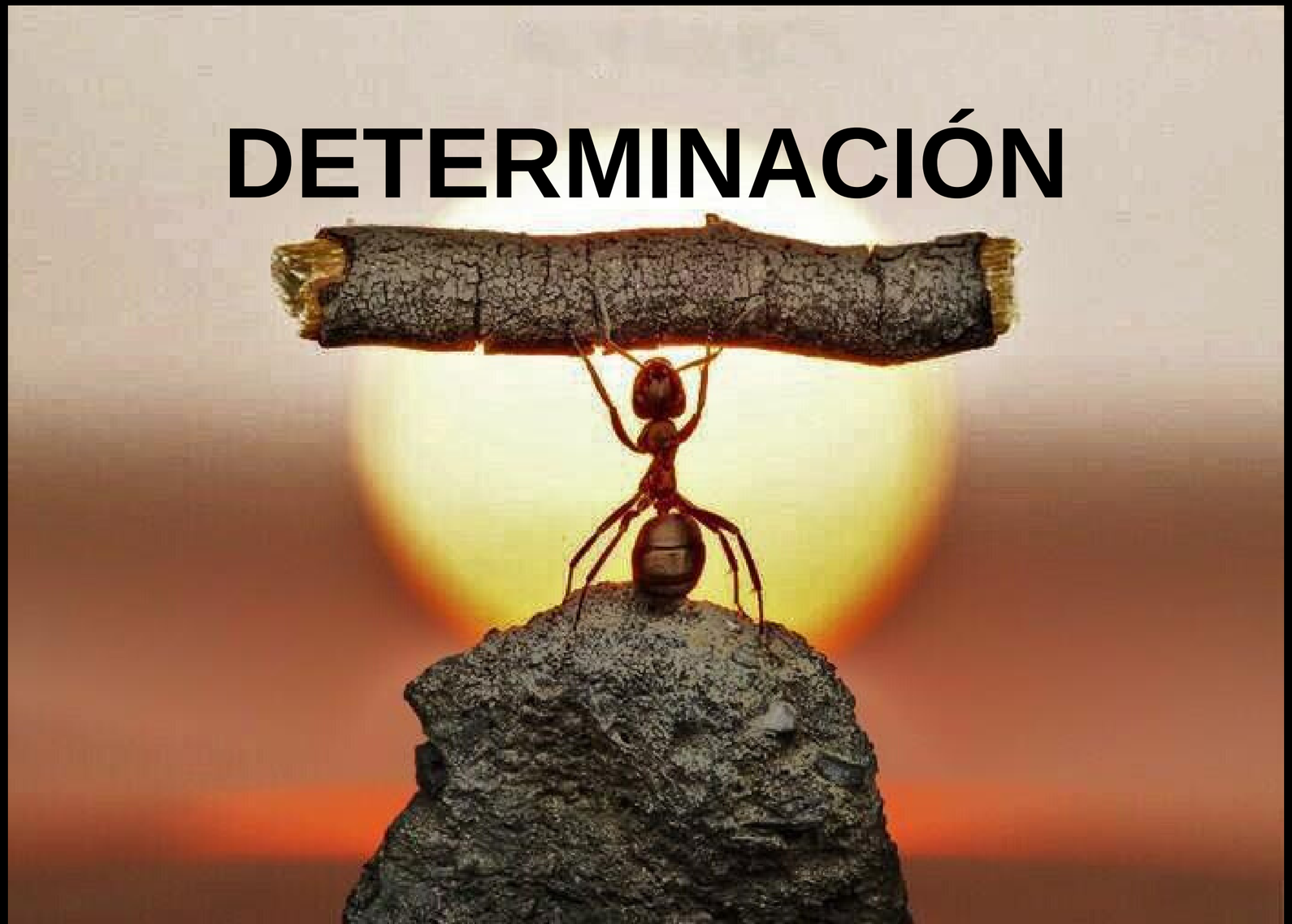
Es el órgano que consume más energía en tu cuerpo.

Diseñado para sentir placer y sobrevivir.

No le gusta salir de su zona de confort porque gasta un 3% más de energía.

REPROGRAMACIÓN MENTAL

2 ACTIVAR EL MÚSCULO DE LA VOLUNTAD



7
8
11
12
NEW HABITS
DISCIPLINA

3

LA ÚNICA OPCIÓN

ES

EMPRENDER

TU EMPRESA
ERES TÚ

MODELO HÁBITOS SALUDABLES HOME OFFICE

ÁREA RECURSO HUMANO

Objetivo: Responsabilizarte de tí

GESTIÓN DE TU ESPIRITUALIDAD

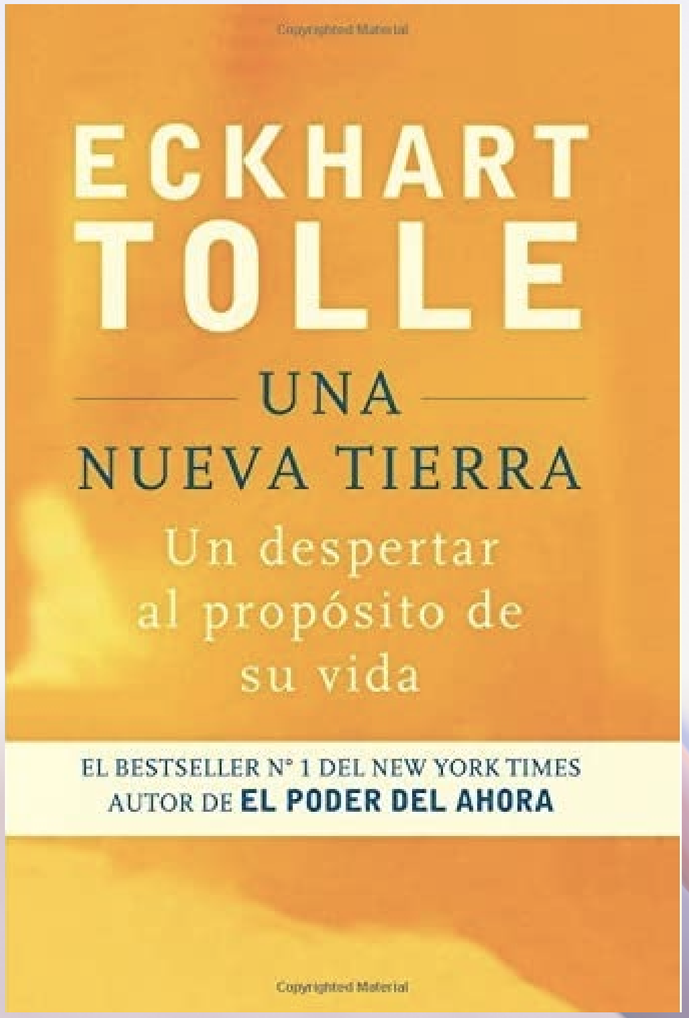
CONECTA CON TU CORAZÓN

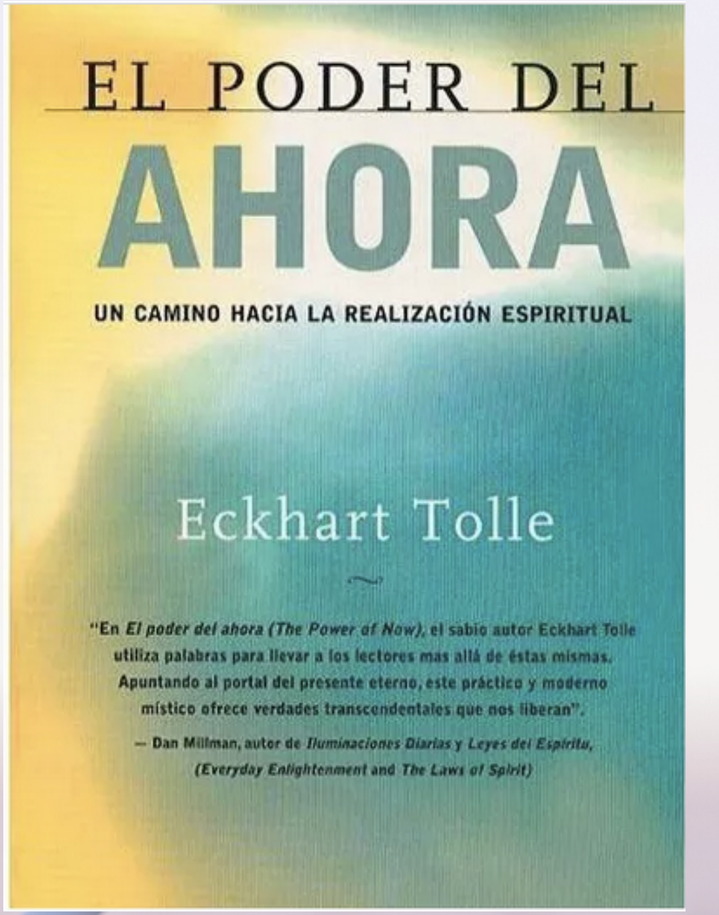
TÉCNICA (FORMA DE VIVIR)
HO´OPONOPONO
MABEL KATZ

REALIZA LECTURAS ENRIQUECEDORAS

LISS REYES

LIBROS RECOMENDADOS





ÁREA RECURSO HUMANO

GESTIÓN DE TUS EMOCIONES

PENSAMIENTO

EMOCIÓN → **CONDUCTA**

Frustración

Enojo

Tristeza

Ansiedad

Pereza

Postergación o procastinar

Negativismo

Malos hábitos

HERRAMIENTAS

LO QUE RESISTES, PERSISTE

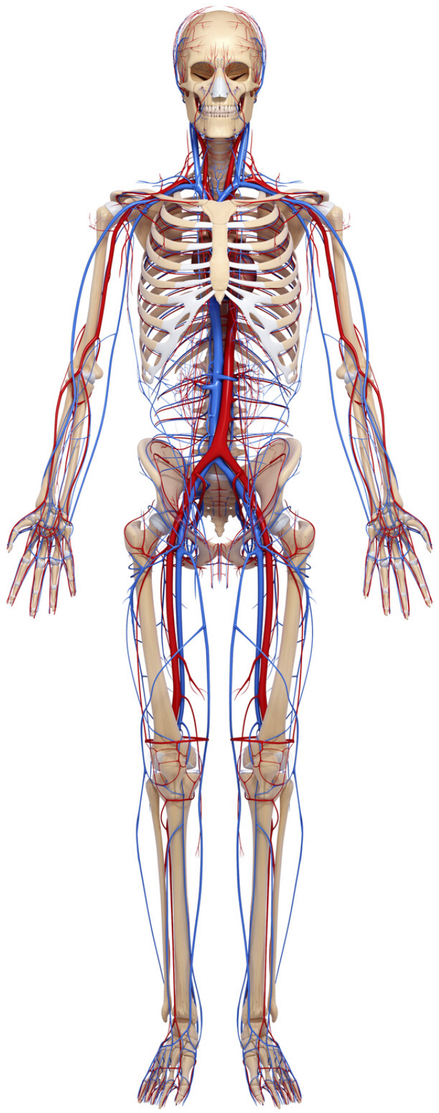
ACEPTA TUS EMOCIONES, SUELTA Y FLUYE

THE WORK
BYRON KATIE

CONSULTA CON UN PROFESIONAL

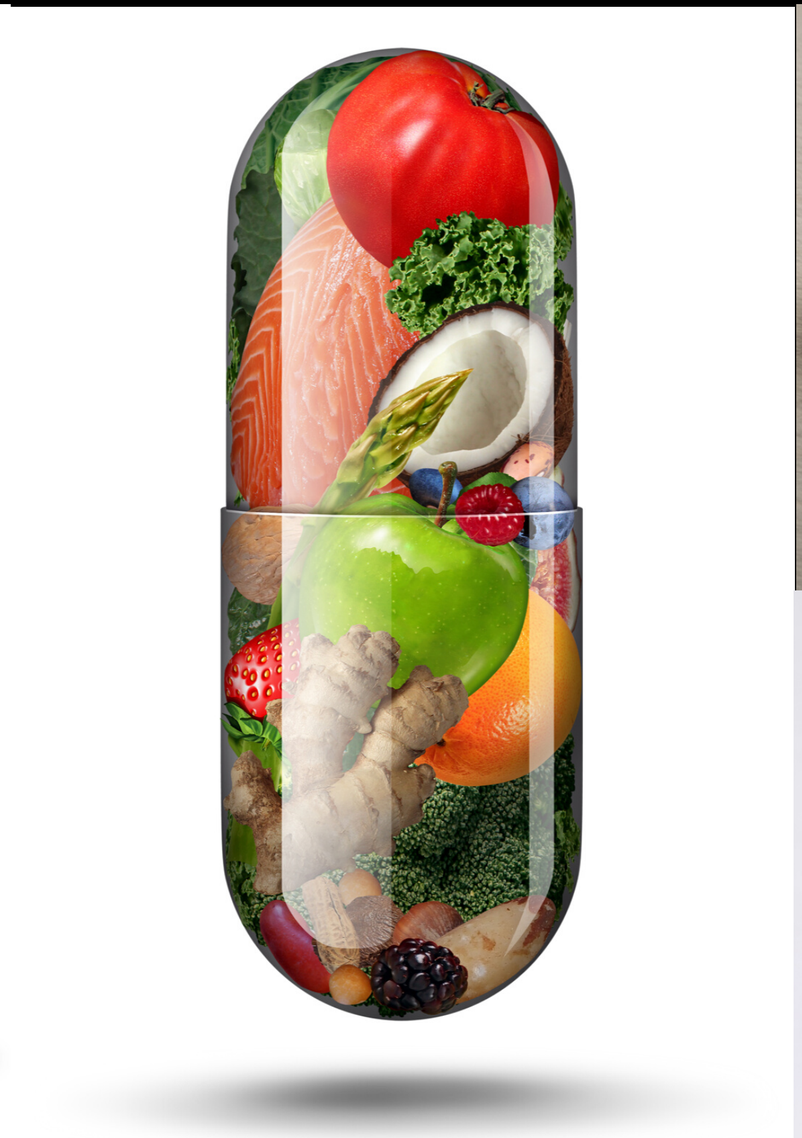
ÁREA RECURSO HUMANO

GESTIÓN DEL CUIDADO DE TU CUERPO



PROHIBIDO
FUMAR

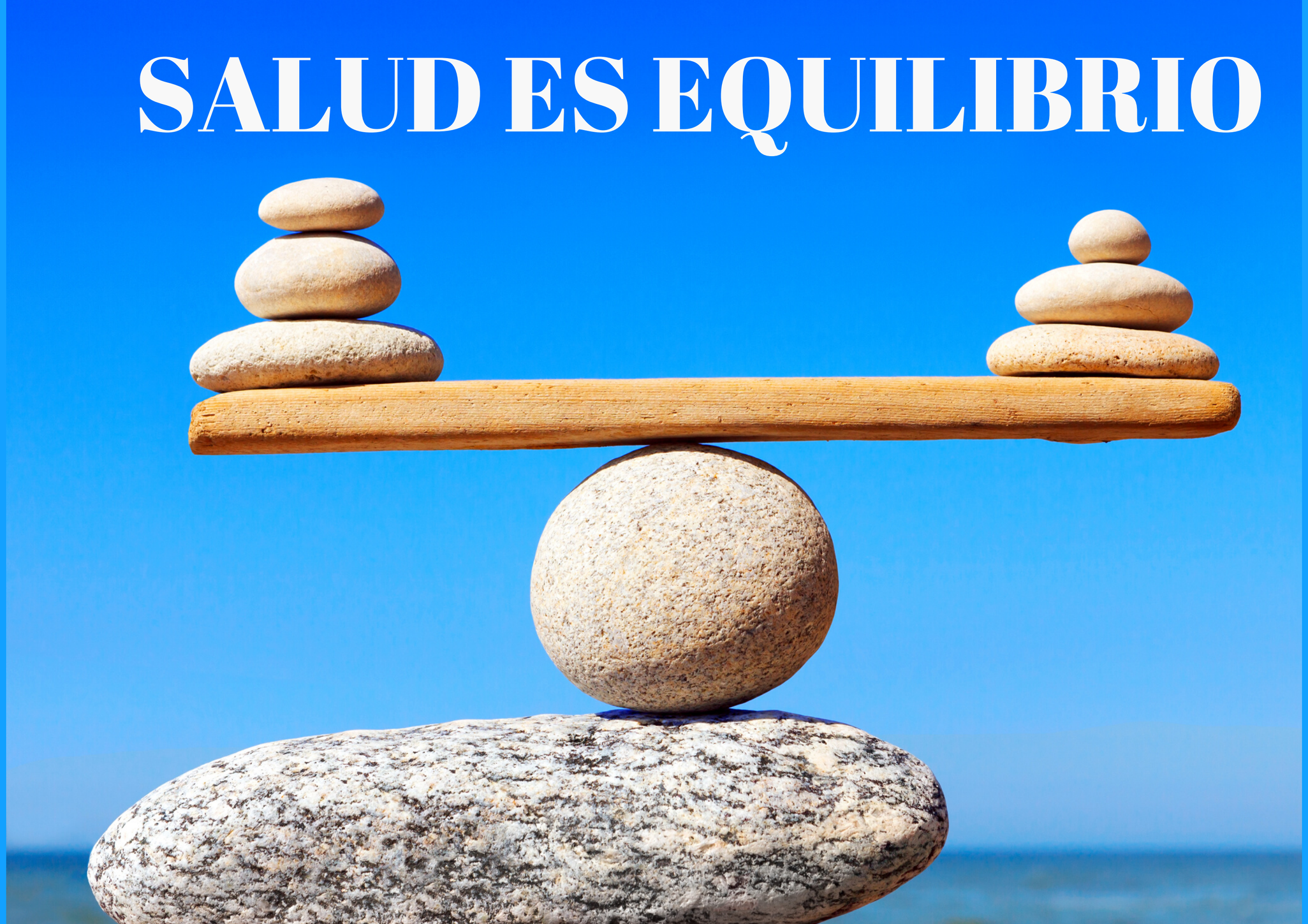
¡LO ESTAMOS INTOXICANDO!



SEDENTARIOS

SUPER FIT

SALUD ES EQUILIBRIO



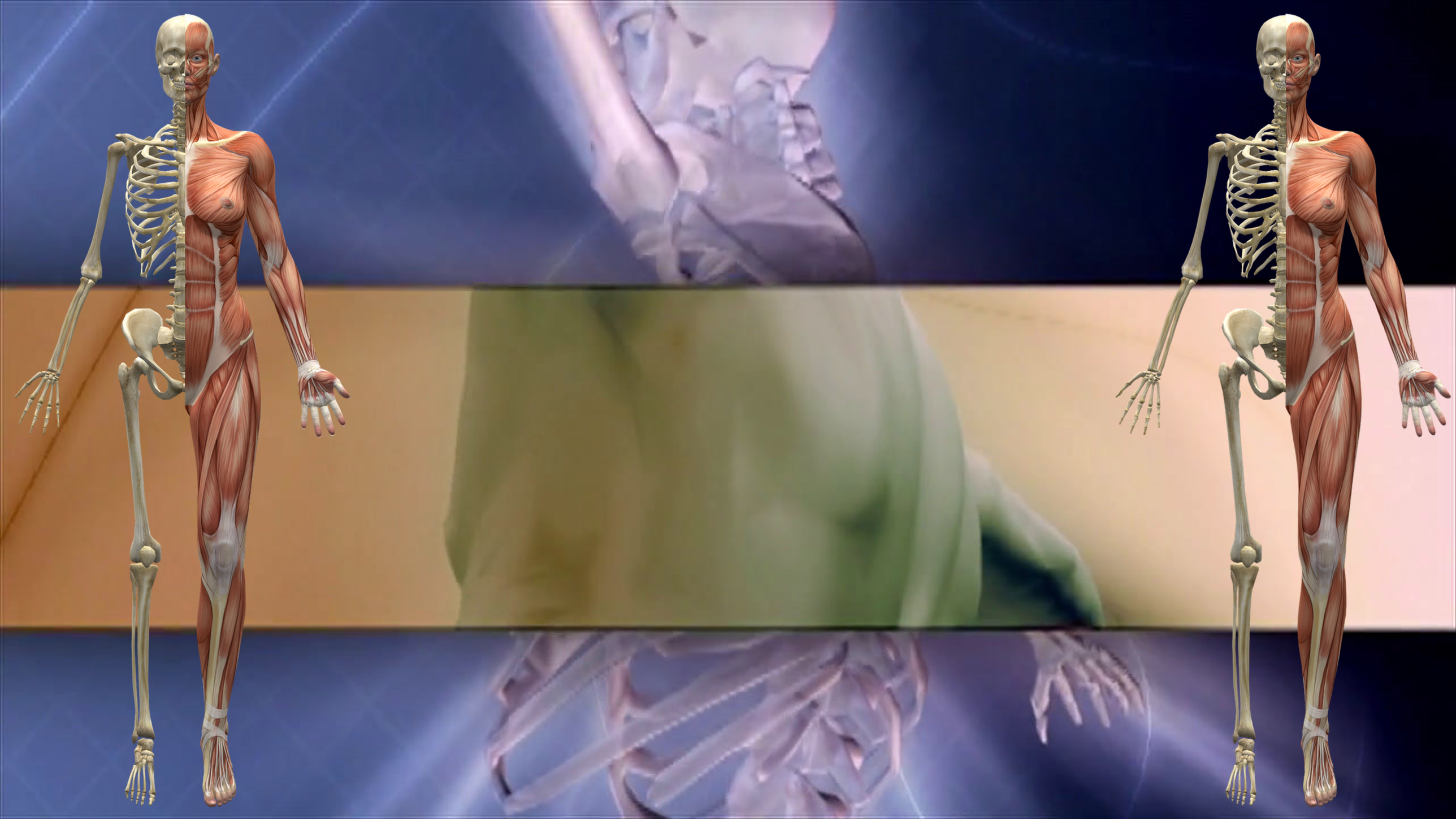
ESCÚCHALO

RESPÉTALO

ÁMALO

Imágen tomada de
www.mundotkm.com

EJERCICIOS EN EL ESPEJO



MODELO HÁBITOS SALUDABLES HOME OFFICE

ÁREA OPERATIVA

OBJETIVO: PLANIFICAR PARA LA ACCIÓN

GESTIÓN DEL TIEMPO

PLANIFICA TU DÍA

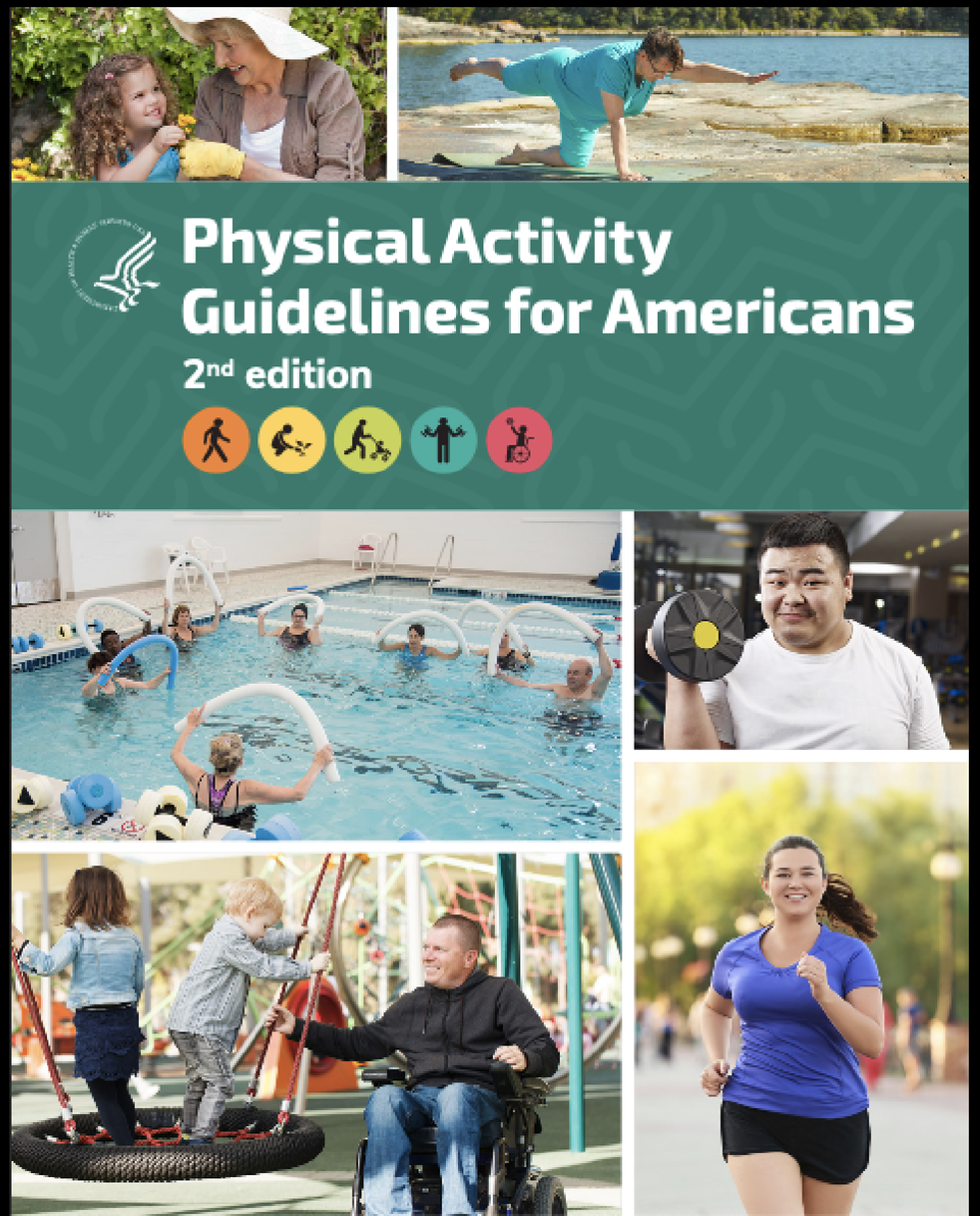
PLAN CAMBIO DE HÁBITOS

21 40

DESAFÍO 40

BY LISSREYES

PLAN DE ACCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA



Adults and Older Adults

- Lower risk of all-cause mortality
- Lower risk of cardiovascular disease mortality
- Lower risk of cardiovascular disease (including heart disease and stroke)
- Lower risk of hypertension
- Lower risk of type 2 diabetes
- Lower risk of adverse blood lipid profile
- Lower risk of cancers of the bladder, breast, colon, endometrium, esophagus, kidney, lung, and stomach
- Improved cognition*
- Reduced risk of dementia (including Alzheimer's disease)
- Improved quality of life
- Reduced anxiety
- Reduced risk of depression
- Improved sleep
- Slowed or reduced weight gain
- Weight loss, particularly when combined with reduced calorie intake
- Prevention of weight regain following initial weight loss
- Improved bone health
- Improved physical function
- Lower risk of falls (older adults)
- Lower risk of fall-related injuries (older adults)

Note: The Advisory Committee rated the evidence of health benefits of physical activity as strong, moderate, limited, or grade not assignable. Only outcomes with strong or moderate evidence of effect are included in this table.

RECOMENDACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA ADULTOS

TIPO ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO MINUTOS A LA SEMANA	TIEMPO HORAS A LA SEMANA	INTENSIDAD
CARDIOVASCULAR	150	2h – 30 min.	Moderada
	300	5h	
	75	1h – 15 min.	Vigorosa
	150	2h – 30 min.	
FORTALECIMIENTO	2 días a la semana		Moderada
	Músculos grandes		Vigorosa

RECOMENDACIÓN PRINCIPIANTES

5 MINUTOS → 5 - 6 días a la semana

DISTINTOS MOMENTOS AL DÍA

10 MINUTOS → 3 veces al día

AUMENTA LA VELOCIDAD

CARDIOVASCULARES

FORTALECIMIENTO

EMPIEZA CON 1 DÍA

Esfuerzos leves o moderados

AUMENTA LA INTENSIDAD

PROGRESIÓN

YouTube **LissReyesFisio**

PLAN DE ACCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

HAZ UNA LISTA DE TODO LO QUE COMES EN UN DÍA NORMAL DURANTE UNA SEMANA INCLUYENDO LAS PORCIONES DE CADA ALIMENTO

CLASIFÍCALOS EN LA CATEGORÍA QUE CORRESPONDA

TOMADO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN DE BRASIL

CONSUMES +

GASTAS -

ENGORDAS

Alimentación Consciente

myfitnesspal

World Health Organization

1. CONSUME 5 PORCIONES ENTRE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

2. CONSUMO DE AZÚCAR MENOS DEL 10% DE TU INGESTA CALÓRICA DIARIA
(Aprox. 12 cucharaditas)

3. CONSUMO DE SAL MENOS DE 5gr. DIARIOS
(Aprox. 1 cucharadita)

MODELO HÁBITOS SALUDABLES HOME OFFICE

ÁREA
CONTROL
INGRESOS
GASTOS

OBJETIVO: INVERTIR ASERTIVAMENTE EN TU SALUD

CONSERVA TU ENERGÍA PARA LO QUE REALMENTE VALE LA PENA

NO LA MALGASTES

IMPLEMENTOS PARA HACER EJERCICIO

$8-10

$15-30

SOPORTES METABÓLICOS Y QUEMADORES DE GRASA

$50-70

$40-60

LISS REYES

*PRECIOS EN DOLARES

LISS REYES

ENTENDER QUE TU SALUD NO ES UN JUEGO ES AMARSE

TÚ ERES TU OTRA MITAD

LISS REYES

YouTube

LissReyesFisio