



GENERALITAT
VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS

VÍCTOR OLMEDO NAVARRO
FISIOTERAPEUTA 9315



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



19 DIC

17:00 HS

SALON DE ACTOS
HOSPITAL DE SAGUNTO

IMPORTANCIA DE LA
NUTRICIÓN Y EL
EJERCICIO FÍSICO EN LA
PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES
MUSCULOESQUELÉTICAS

VICTOR OLMEDO
FISIOTERAPEUTA



Súmame a nuestra iniciativa y aprende
a vivir una vida saludable. Porque la
vida puede ser maravillosa.



www.cbpuerto.com



GENERALITAT
VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT

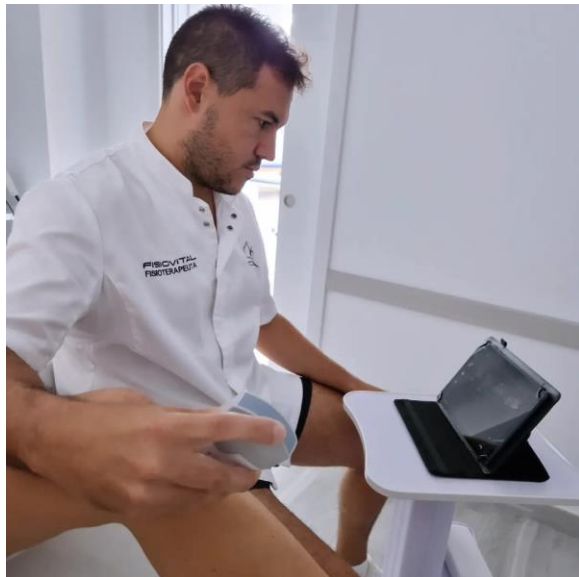


5D5H1
One Ball One Hour
EDU

SI LA MEDICINA DA AÑOS A LA VIDA,

LA FISIOTERAPIA

DA VIDA A LOS AÑOS





ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS

- Articulaciones (artrosis, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante).
- Huesos (osteoporosis y fracturas).
- Músculos (sarcopenia, roturas fibrilares).
- Columna vertebral (cervicalgia, lumbalgias).



- Prevalencia: aprox. 1710 millones de personas en el mundo (20%).
- Es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.
- El dolor lumbar es el más frecuente.



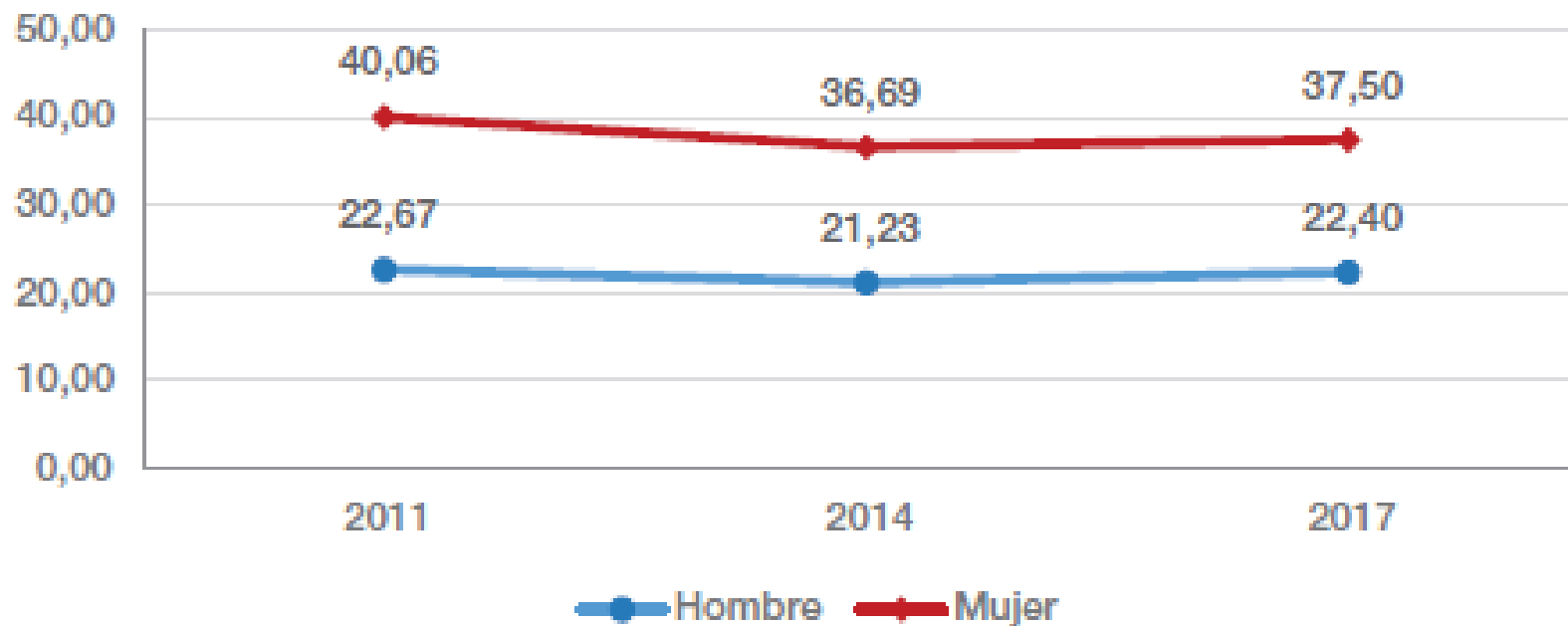


- Son responsables del 24% de las IT y del 50 % de las IP.
- Más de 1700 millones de euros anuales.





Gráfico 1. Prevalencia de enfermedad osteoarticular auto declarada (16 y más años) por sexo. Tasa por 100 habitantes



Fuente: Elaboración propia a partir de la ENSE. 2011-2017. MS.

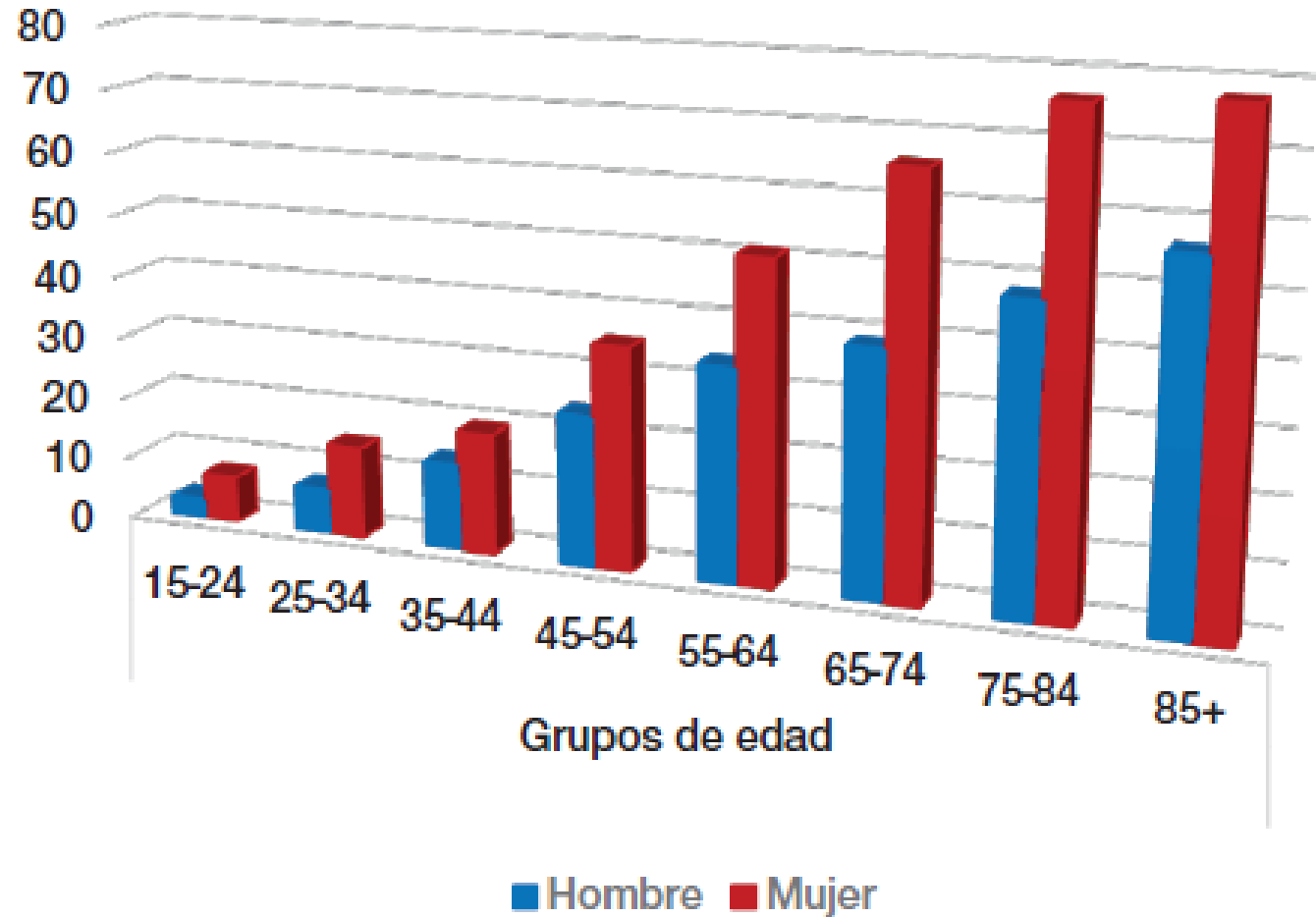


GENERALITAT
VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT



Gráfico 2. Prevalencia de enfermedad osteoarticular declarada por grupos de edad. España 2017. Tasa por 100 habitantes



Fuente: Elaboración propia a partir de la ENSE. 2017. MS.

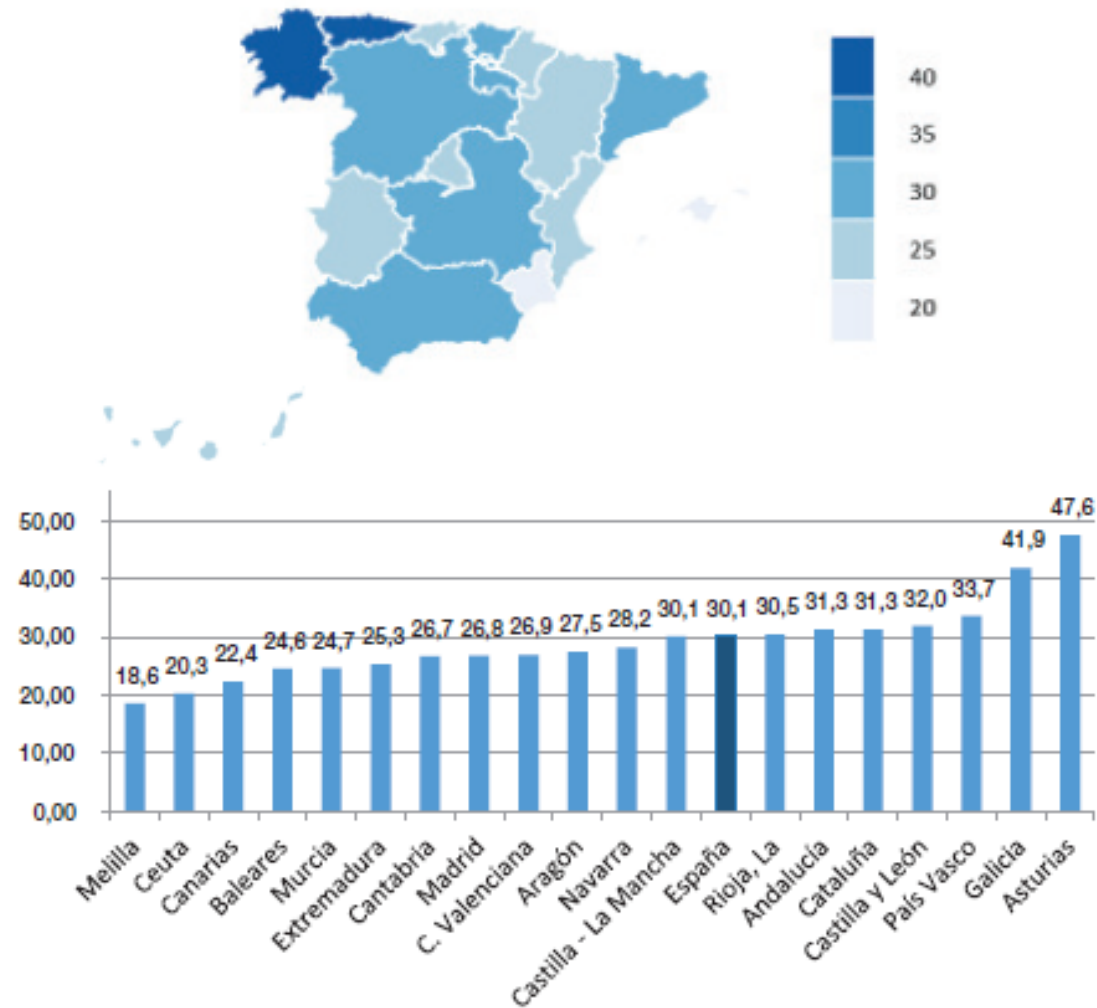


GENERALITAT
VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT



Gráfico 3. Prevalencia de enfermedad osteoarticular declarada en España desagregado por CC. AA. por 100 habitantes en el año 2017



Fuente: Elaboración propia a partir de la ENSE. 2017. MS.

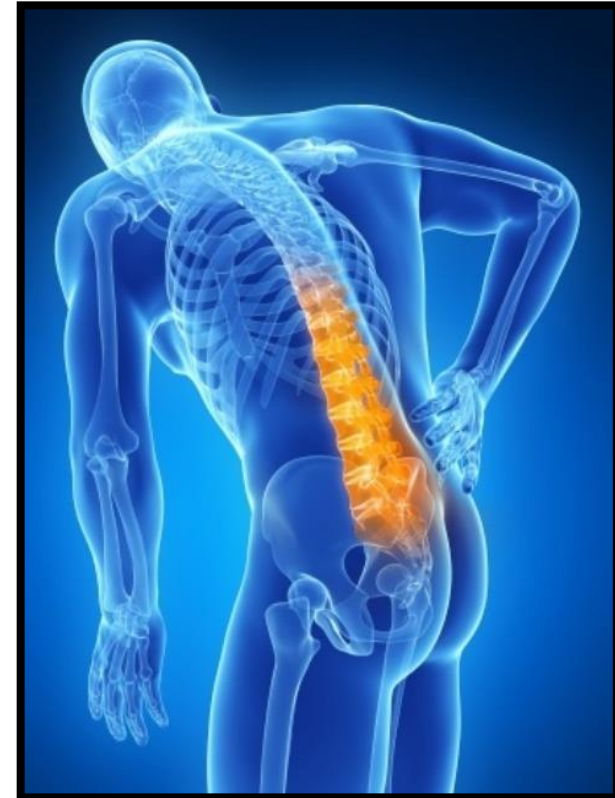
MÁS VALE PREVENIR

QUE CURAR



¿CÓMO PREVENIR EL RIESGO DE LESIÓN?

1. DESCANSO
2. HIDRATACIÓN
3. ESTILO DE VIDA ACTIVO
4. ELIMINAR MALOS HÁBITOS
5. NUTRICIÓN Y EJERCICIO



¿CÓMO PREVENIR EL RIESGO DE LESIÓN?

1. DESCANSO
2. HIDRATACIÓN
3. ESTILO DE VIDA ACTIVO
4. ELIMINAR MALOS HÁBITOS
5. **NUTRICIÓN Y EJERCICIO**



1. DESCANSO





GENERALITAT
VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT



1. DESCANSO

- Reparación y regeneración de tejidos (síntesis de proteínas y liberación de hormonas).
- Reducción de la inflamación (falta de sueño eleva marcadores inflamatorios).
- Mejora de la función inmunológica, lo fortalece.
- Reduce la fatiga.
- Equilibrio hormonal (reducción de cortisol).
- Regeneración del sistema nervioso.



PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

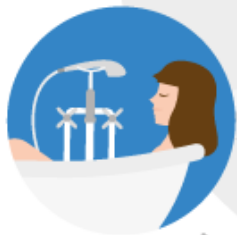
Limita las siestas
a no más de 20 minutos



Modera el consumo de café o té
a última hora de la tarde



Toma un baño de agua caliente
para empezar a relajarte



Evita las pantallas antes de dormir
Te activan mentalmente dificultando el descanso



Manten una rutina
Respetar tus horarios de sueño



Crea un ambiente adecuado
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo

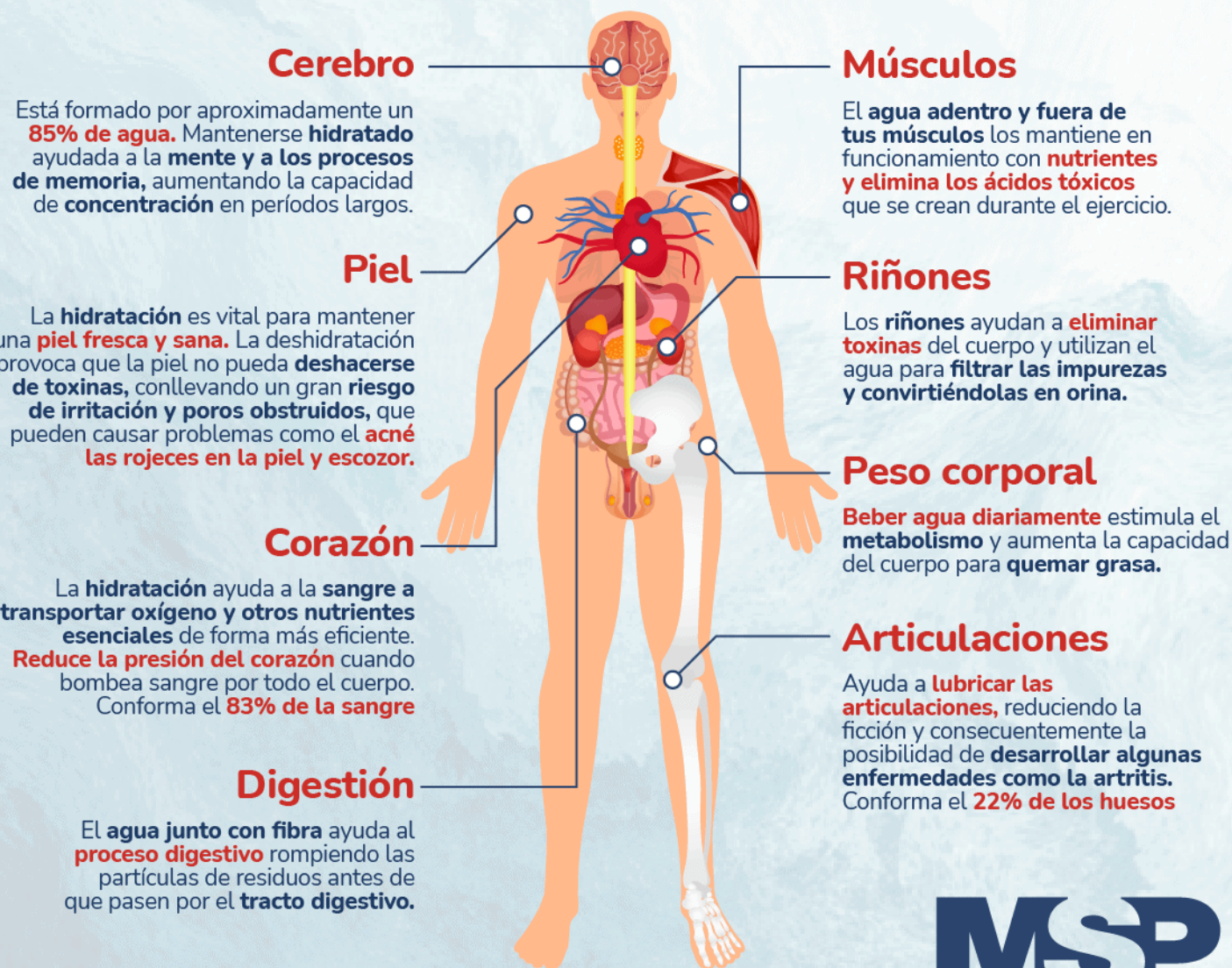


Cena suave
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso

2. HIDRATACIÓN



La importancia de mantenerse hidratado



2. HIDRATACIÓN





3. ESTILO DE VIDA ACTIVO



INACTIVIDAD FÍSICA = SEDENTARISMO

- 4º factor de riesgo en mortalidad mundial.
- 25% cánceres de mama y colón.
- 30% de cardiopatías isquémicas.





4. ELIMINAR MALOS HÁBITOS



5. IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN



MACRONUTRIENTES



PROTEINA



CARBOHIDRATOS



GRASAS



MICRONUTRIENTES

VITAMINA



MINERALES



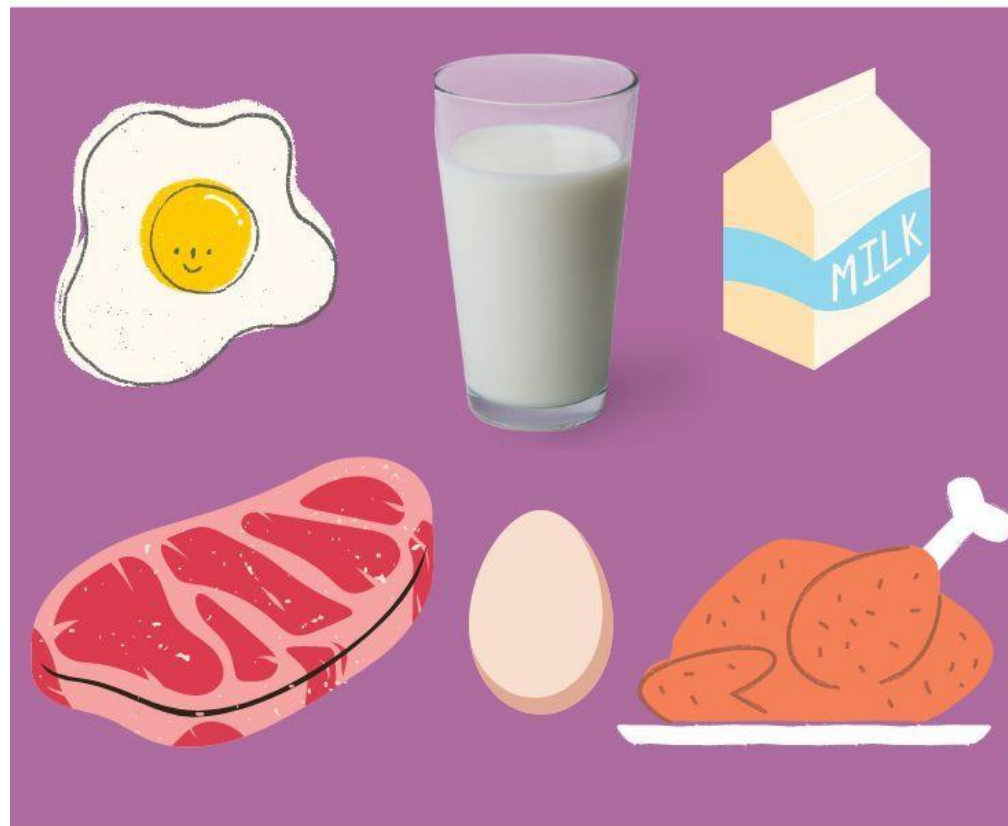
MODELO DE PLATO HARVARD



PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Son aquellas que contienen el número adecuado de aminoácidos esenciales. Debido a que el cuerpo no es capaz de producir estos aminoácidos, se deben obtener a través de los alimentos.

- Huevo
- Pescado
- Carne
- Leche



VITAMINAS Y MINERALES

- CALCIO. Salud ósea: lácteos, brócoli, espinacas, almendras y legumbres.



- Vitamina D. Ayuda absorción calcio: sol, pescados grasos, hígado, yema de huevo.



VITAMINAS Y MINERALES

- FÓSFORO. La mayor parte está en los huesos y dientes, y otra parte en los genes.



- MAGNESIO. Formación ósea y muscular (frutos secos, semillas, legumbres, vegetales de hoja verde, cereal integral).



VITAMINAS Y MINERALES

- POTASIO. Ayuda a la función de los nervios, a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardiaco se mantenga constante.



- VIT C. Importante en la producción de colágeno.



- ANTIOXIDANTES. Previenen o retrasan el daño celular.



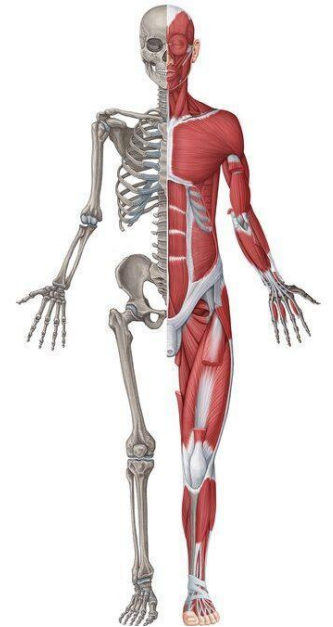
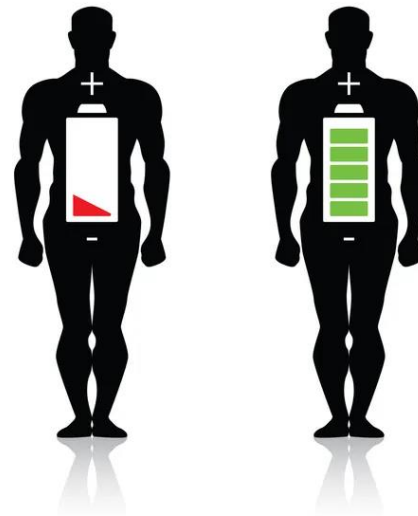
ALIMENTACION ANTIINFLAMATORIA

- FRUTA, VERDURA Y OMEGA-3.
- Reducen el riesgo de enfermedades articulares.
- Salmón, caballa, sardinas, semillas y frutos secos.



¿POR QUÉ LA NUTRICIÓN EVITA EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS?

- Fortalecimiento de huesos y músculos.
- Recuperación de tejidos.
- Control de peso.
- Mantenimiento de energía.



PLATÓN (427 a.C. – 347 a.C.) Filósofo griego

“La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva”.



5. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

Ayuda a evitar el desarrollo
de enfermedades

Fortalece la mente

Ayuda a envejecer bien
Se reducen hábitos
nocivos

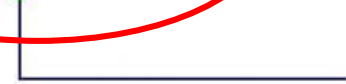
Promueve un
mejor sueño

Es una forma
de entretenimiento



5. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

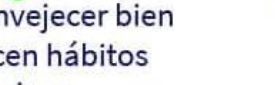
Ayuda a evitar el desarrollo
de enfermedades



Fortalece la mente



Ayuda a envejecer bien
Se reducen hábitos
nocivos



Promueve un
mejor sueño



Es una forma
de entretenimiento



PRINCIPALES BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS AERÓBICOS



Reducen el exceso de grasas en el cuerpo.



Ayudan a controlar la presión arterial.



Eliminan las toxinas acumuladas en el cuerpo.



Mejoran el sistema cardiovascular.



Ayudan a mejorar la capacidad intelectual y la concentración.



VENTAJAS DE LOS EJERCICIOS ANAERÓBICOS



Ayudan a generar y mantener la masa muscular.



Aumentan el metabolismo basal.



Disminuyen el índice de grasa corporal.



Ayudan a obtener más fuerza y resistencia muscular.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO PREVENTIVO

- **Fortalecimiento muscular y óseo:**

El ejercicio físico regular fortalece los músculos y los huesos, lo que ayuda a mantener una estructura corporal sólida y estable. Un sistema musculoesquelético fuerte es menos propenso a sufrir lesiones, ya que puede soportar mejor las demandas físicas a las que se enfrenta.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO PREVENTIVO

- **Mejora de la flexibilidad y movilidad:**

El ejercicio físico incluye actividades que promueven la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Estos ejercicios ayudan a mantener los músculos y los tejidos conectivos flexibles, lo que reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares o articulares.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO PREVENTIVO

- **Estabilidad y equilibrio:**

Muchas lesiones, especialmente en personas mayores, ocurren debido a la falta de estabilidad y equilibrio. El entrenamiento de equilibrio y la propiocepción, ayuda a fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar el equilibrio, reduciendo así el riesgo de caídas.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO PREVENTIVO

- **Control del peso corporal:**

Mantener un peso saludable es esencial para prevenir lesiones. El ejercicio físico regular ayuda a quemar calorías, controlar el peso y reducir la presión sobre las articulaciones.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO PREVENTIVO

- **Mejora de la salud cardiovascular:**

El ejercicio físico aeróbico fortalece el corazón y los pulmones, mejorando la capacidad cardiovascular. Una buena salud cardiovascular reduce el riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el corazón y mejora la capacidad de recuperación ante lesiones o cirugías.



¿POR QUÉ EL EJERCICIO EVITA EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS?

- Mejora la flexibilidad y movilidad.
- Fortalecimiento muscular.
- Mejora equilibrio y coordinación.
- Mejora la condición cardiovascular.
- Control del peso.



CONCLUSIÓN

- LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO SON FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES, YA QUE AMBOS FACTORES INFLUYEN DIRECTAMENTE EN LA SALUD GENERAL DEL CUERPO Y EN SU CAPACIDAD DE RESISTIR Y RECUPERARSE DE LAS TENSIONES FÍSICAS



EXAMEN!!

- ¿De dónde obtenemos principalmente el calcio?
- ¿Y su función principal es?



EXAMEN!!

- ¿De dónde obtenemos principalmente el calcio?
- ¿Y su función principal es?



EXAMEN!!

- ¿De dónde obtenemos las proteínas de alto valor biológico?
- ¿Y su función principal es?



EXAMEN!!

- ¿De dónde obtenemos las proteínas de alto valor biológico?
- ¿Y su función principal es?



EXAMEN!!

- ¿Con qué tipo de ejercicio ganaremos más masa muscular?



EXAMEN!!

- ¿Con qué tipo de ejercicio generaremos más masa muscular?



ANAERÓBICO



Una hora de ejercicio al día y tu vida será más saludable y ... maravillosa.

Calendario One Ball One Hour

SALÓN DE ACTOS DEL HOSPITAL DE SAGUNTO
17:00HH

28

NOVIEMBRE

LA OBESIDAD Y SUS ENFERMEDADES ASOCIADAS.
LA VERDADERA PANDEMIA DEL NUEVO MILENIO.

12

DICIEMBRE

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA
DIETA

19

DICIEMBRE

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO
REGULAR EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
MUSCULOESQUELÉTICAS

16

ENERO

DE LOS CUARENTA PARA ARRIBA NO TE MOJES LA
BARRIGA... RECOMENDACIONES E IDEAS PARA HACER
EJERCICIO Y NO TENER BARRIGA QUE MOJAR.

23

ENERO

DESMINTIENDO MITOS EN ALIMENTACIÓN

30

ENERO

ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES, ALIMENTACIÓN Y
DEPORTE. CONSEJOS DIETÉTICOS ANTES Y DESPUES DEL
EJERCICIO FÍSICO.

6

FEBRERO

DIABETES MELLITUS. EFECTOS NOCIVOS A LARGO PLAZO.
CONSEJOS DIETÉTICOS PARA SU CONTROL. IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO REGULAR.

13

FEBRERO

CÓMO LOGRAR NUEVOS HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES. MOTIVACIÓN, OBJETIVOS DE LOGRO Y
APRENDIZAJE

20

FEBRERO

¿LA DIETA EQUILIBRADA Y EL EJERCICIO REGULAR
PUEDEN PREVENIR ENFERMEDADES EN NUESTROS
HIJOS?