



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

www.sanidadnaval.cl



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ARMADA DE CHILE DIRECCIÓN DE SANIDAD



SEDENTARISMO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – PROMOCIÓN Y FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA



Reducción de Gastos



Optimización de Recursos



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia

DEPARTAMENTO DE SALUD- DIVISION SALUD PREVISIONAL



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?



El sedentarismo en el ámbito de la salud, se asocia a estilos de vida donde la actividad física de las personas se ve fuertemente disminuida por la vida moderna.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?



La inactividad física también se refiere a conductas como: Ver T.V., uso de PC, conducir, etc.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?



Estos avances han favorecido una vida sedentaria, en el trabajo, en el hogar y la escuela.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

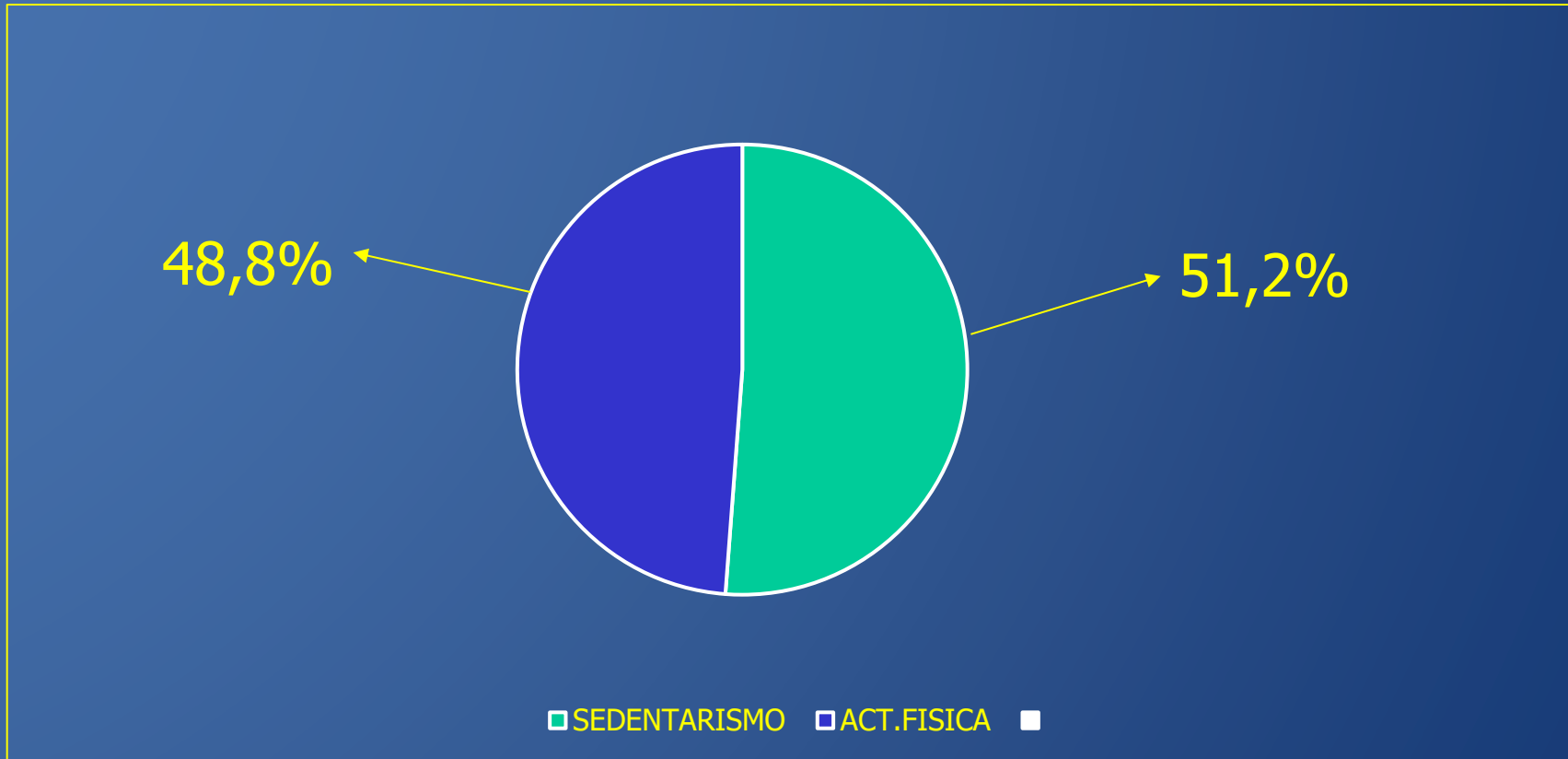
INTEGRIDAD

DEBER





ACTIVIDAD FÍSICA EN CHILE



FUENTE: ESCUESTA NACIONAL DE CALIDAD DE VIDA Y SALUD (ENCAVI) 2023-2024,
DEPARTAMENTO DE EPIDEMIOLOGIA MINISTERIO DE SALUD DE CHILE



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

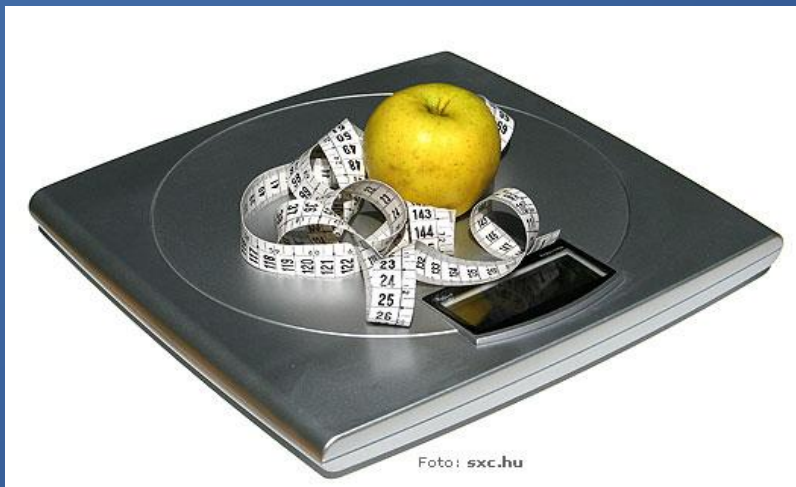




¿POR QUE EL SEDENTARISMO ES UN FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD?



El nivel de actividad física es un factor determinante en el gasto de energía de cada persona y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso.





EL SEDENTARISMO SE ASOCIA A LA APARICIÓN DE DIVERSAS ENFERMEDADES



- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Patologías cardiovasculares.
- Ciertos tipos de cáncer.
- Psicológicas.
- Respiratorias.
- Osteomusculares.





¿CÓMO COMBATIR EL SEDENTARISMO?



El desafío es revertir esta situación y motivar a ocupar el tiempo libre, realizando **actividades físicas y/o deportivas** en forma habitual.





¿CÓMO COMBATIR EL SEDENTARISMO?



**CON
ACTIVIDAD
FISICA
REGULAR**

DISMINUYA

Permanecer sentado
Ver televisión
Trabajar o jugar
en la computadora



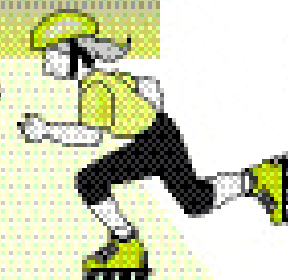
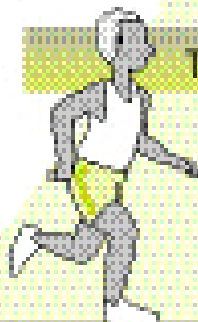
TRES VECES POR SEMANA

Estire sus músculos y fortalézcalos
Tome descansos
Levantamiento de pesas
para estirarse
Bandas de tensión
Yoga/tai chi
Flexiones/ejercicios
de los bíceps con pesas



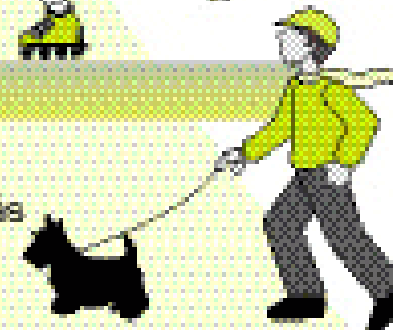
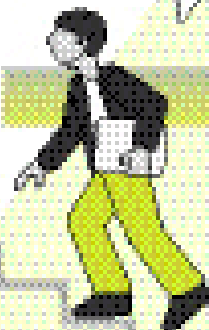
TRES A CINCO VECES A LA SEMANA

Ejercite su corazón y sus pulmones
Ciclismo/
excursionismo a pie vivo
Correr/jogging
Patinaje con patines en línea
Caminar a paso
Baloncesto



TODOS LOS DÍAS

Camine a menudo y permanezca activo
Saque a pasear al perro
Haga trabajo de jardinería
Juegue al golf
Vaya a jugar boliche (bolos)
Estacione su auto más
lejos de donde va
Use las escaleras en
lugar del ascensor



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





ACTIVIDAD FÍSICA



Se define como cualquier movimiento producido por los músculos, que incremente el gasto energético..





ACTIVIDAD DEPORTIVA



Corresponde a una actividad planificada, estructurada y repetitiva, con el fin de mantener o mejorar la condición física.

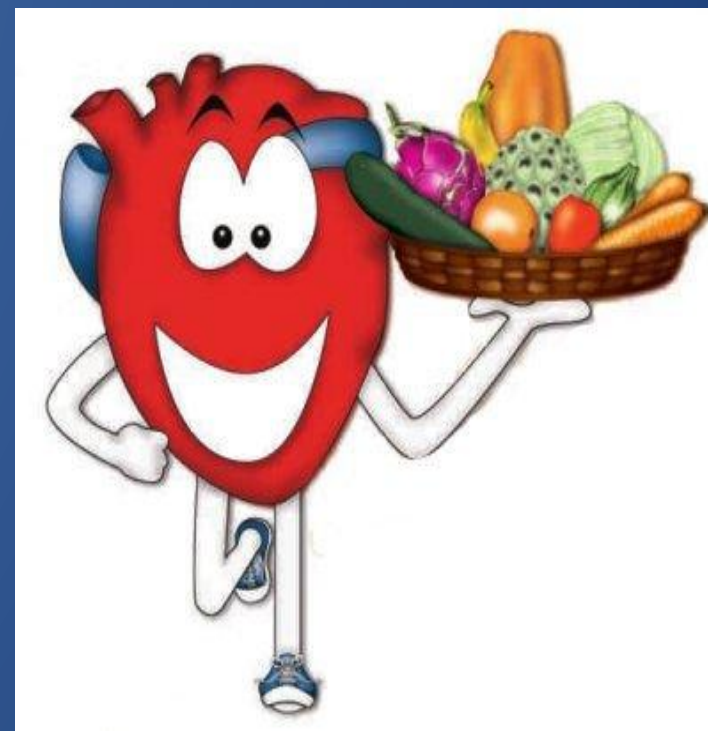
Debe realizarse de 3 a 5 veces a la semana.



- ✓ Mayor reducción del peso corporal.
- ✓ Preserva o aumenta la masa muscular que se pierde con la dieta.
- ✓ Aumenta el metabolismo basal, lo que consume más energía.
- ✓ Suprime temporalmente el apetito.



- ✓ Disminuye el tejido adiposo abdominal, que se asocia a un mayor riesgo cardiovascular.
- ✓ La reducción de peso está asociada en el obeso a una mejoría en el perfil lipídico (grasa dentro de las arterias)..





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



- ✓ **Mejora el metabolismo de la glucosa.**
- ✓ **Contribuye a regular la presión arterial.**
- ✓ **Disminuye el riesgo coronario.**





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



- ✓ Contribuye al desarrollo social de las personas.
- ✓ Una persona activa adopta comportamientos saludables.





- ✓ Mejora rendimiento escolar y laboral.
- ✓ Se duerme mejor.
- ✓ Disminuye ansiedad y estrés.



ALGUNAS CONSIDERACIONES



El entrenamiento físico puede ser efectivo en reducir el peso corporal en una obesidad moderada,, pero **puede no ser tan efectivo en una obesidad Mórvida.**





ALGUNAS CONSIDERACIONES



No hay restricciones para el ejercicio físico en las personas con exceso de peso (sobrepeso y obesos), **siempre y cuando esté considerada la condición física y o Enfermedades asociadas al exceso de peso.**





TENER PRESENTE



Realizar actividad física habitual implica optar consciente y libremente por un **estilo de vida saludable**, no sólo es importante la practica de ejercicio, sino **también mejorar hábitos de alimentación, dejar de fumar, limitar consumo de alcohol, uso de drogas, entre otros.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



IMPORTANTE



- En las **personas que no han realizado actividad física regular**, es necesario que ésta sea correcta, en cuanto a frecuencia e intensidad.
- Efectuarse un **chequeo médico previo** para prevenir sobrecarga del sistema cardiorrespiratorio o lesiones musculares u óseas.





PARA TENER PRESENTE



Para lograr el objetivo de gastar al menos 700 Kcal. a la semana se deben realizar 30 minutos de caminata rápida o su equivalente por al menos 5 días a la semana (2 1/2 horas de actividad física en la semana).



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



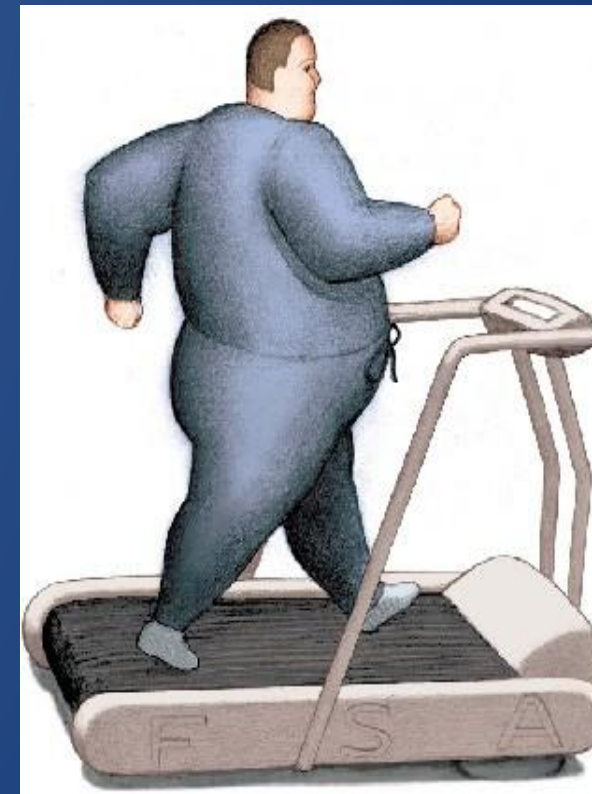


PARA TENER PRESENTE



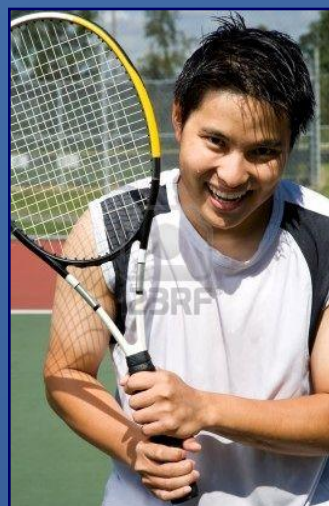
Las personas sin entrenamiento previo o extremadamente sedentarias :

- ✓ Deben incrementar en forma gradual el tiempo dedicado a la actividad Física.
- ✓ Partiendo con 10 minutos al inicio, aumentando 5 minutos cada semana hasta alcanzar los 30 minutos diarios por 5 días o 2 1/2 horas a la semana en la quinta semana.





Algunas Actividades Equivalentes en Gasto Energético a una Caminata Rápida



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



Como hemos visto, la actividad física moderada o intensa es cualquier ejercicio (por ejemplo: caminar rápido, aeróbica, correr, montar en bicicleta, nadar, remar, etc.), que **implique aumento de ritmo respiratorio y cardiaco**, para mantener o mejorar el estado de salud o mejorar el estado físico.





El ejercicio no tiene que ser doloroso para ser eficaz.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





TAREAS PERSONALES



- Identificar el nivel de motivación que tengo para realizar actividad física...



¡ SIEMPRE ES POSIBLE HACER CAMBIOS !



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





TAREAS PERSONALES



- Determinar el nivel de actividad física que realizo actualmente....



¡ACTIVA TÚ VIDA!



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

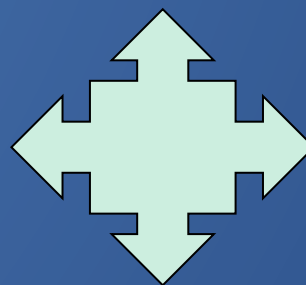
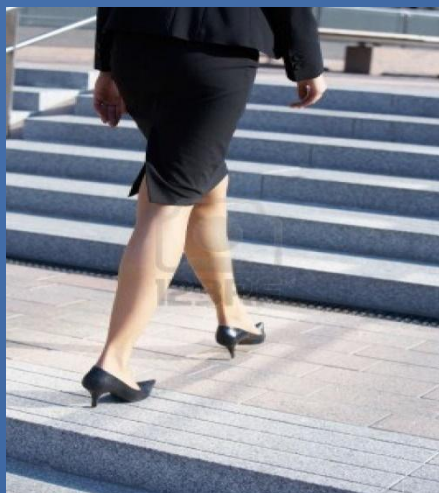




TAREAS PERSONALES



- Generar un estilo de vida más activo, identificando oportunidades para aumentar el nivel de actividad física en mi vida diaria...



¡ SIEMPRE ES POSIBLE HACER CAMBIOS !



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



¡ACTIVA TU VIDA!



- ✓ Camina como mínimo 30 minutos diarios.
- ✓ Realiza ejercicios de estiramiento y elongación.
- ✓ Prefiere recrearte activamente.
- ✓ Realiza pausas activas en tu trabajo.
- ✓ Realiza ejercicios al menos 30 minutos 3 veces a la semana.
- ✓ Adapta la intensidad de la actividad física al ritmo personal.



TAREAS PERSONALES



- Identificar factores que aumentan mi adhesividad a la actividad física como: incorporación de la familia, amigos, vecinos...



¡ SIEMPRE ES POSIBLE HACER CAMBIOS !



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





¡ACTIVA TU VIDA!



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





FUENTES BIBLIOGRAFICAS Y SITIOS ELECTRONICOS



1. World Health Organization (WHO). Actividad física. 26 jun 2024. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
2. Elige Vivir Sano – Sistema Intersectorial del Gobierno de Chile 2025. Sitio electrónico: <https://eligevivirsano.gob.cl/>.
3. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024, Departamento de Epidemiología. Ministerio de Salud. Sitio electrónico: https://epi.minsal.cl/wpcontent/uploads/2025/08/PPT_ENCAVI_2023_24.pdf.
4. Protección de Salud. Estrategias para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia 2023-2030 , Ministerio de Salud de Chile. Sitio electrónico: <https://www.minsal.cl/>
5. OPS/OMS presentó en Chile las actualizaciones de las nuevas recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios. 14 Dic 2020. <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>.
6. Mayo Clinic. Haga ejercicio: 7 beneficios de la actividad física regular. 27 de septiembre de 2025. Sitio electrónico: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
7. ChileAtiende. Elige vivir sano. 29 de julio 2024. Sitio electrónico: <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/10435-elige-vivir-sano>.
8. Servicio de Salud Metropolitano Sur Oriente. 2 Programas de Actividad Física para la Prevención y control de los factores de riesgo cardiovasculares. Sitio electrónico: <http://www.ssmso.cl/protocolos/Programadeactividadfisicaparalaprevencionycontroldelosfactoresderiesgo cardiovasculares.pdf>.

