



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

# PASO 1 “Muévete”

Actividad Física



**Vivir Mejor**

# Antecedentes



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

**Cada hora mueren  
12 personas a  
causa de  
enfermedades  
cardiovasculares  
(ECV), todas  
relacionadas con la  
obesidad.\***



**Vivir Mejor**

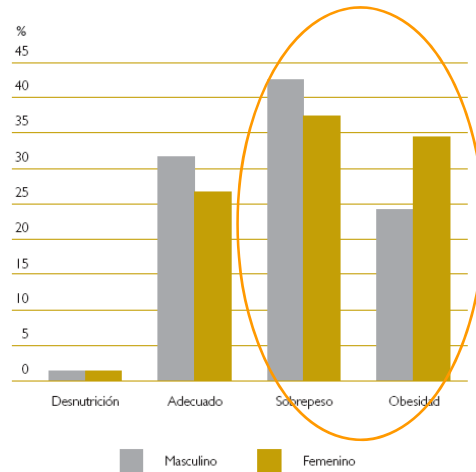
## Situación de México. Salud



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

Distribución del estado nutricional, de acuerdo con el IMC, por sexo ENSANUT 2006. México



Diapositiva proporcionada por el Dr- Armando Barriguete

- **La obesidad:** 72% de las mujeres adultas y 67% de los hombres sufren de sobrepeso u obesidad.
- **La Diabetes:** 4.2 millones de personas en México padecen esta enfermedad.
- **El Colesterol:** los adultos con un colesterol elevado representan 26.5%, de los cuales 28.8% son mujeres y 22.7% son hombres.



Vivir Mejor

## Situación de México. Costos

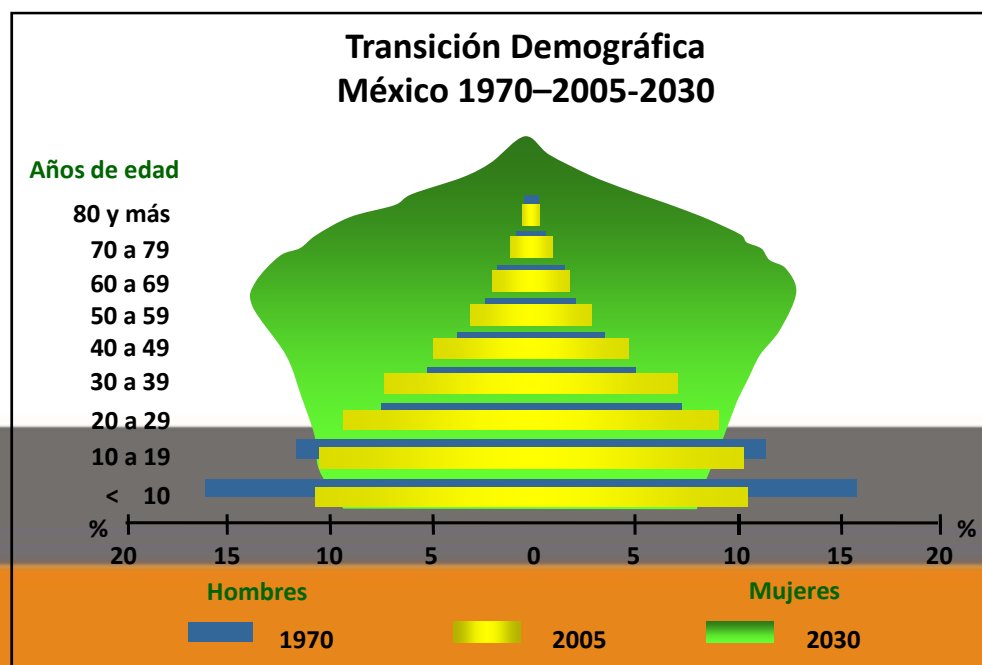


GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

- **Los costos:**

- **La diabetes** representa 34% del presupuesto del IMSS y esta cifra se duplicará en los próximos 5 años.
- **La obesidad** aumenta en 6 veces más el riesgo de que una persona sana, padezca enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.



Vivir Mejor

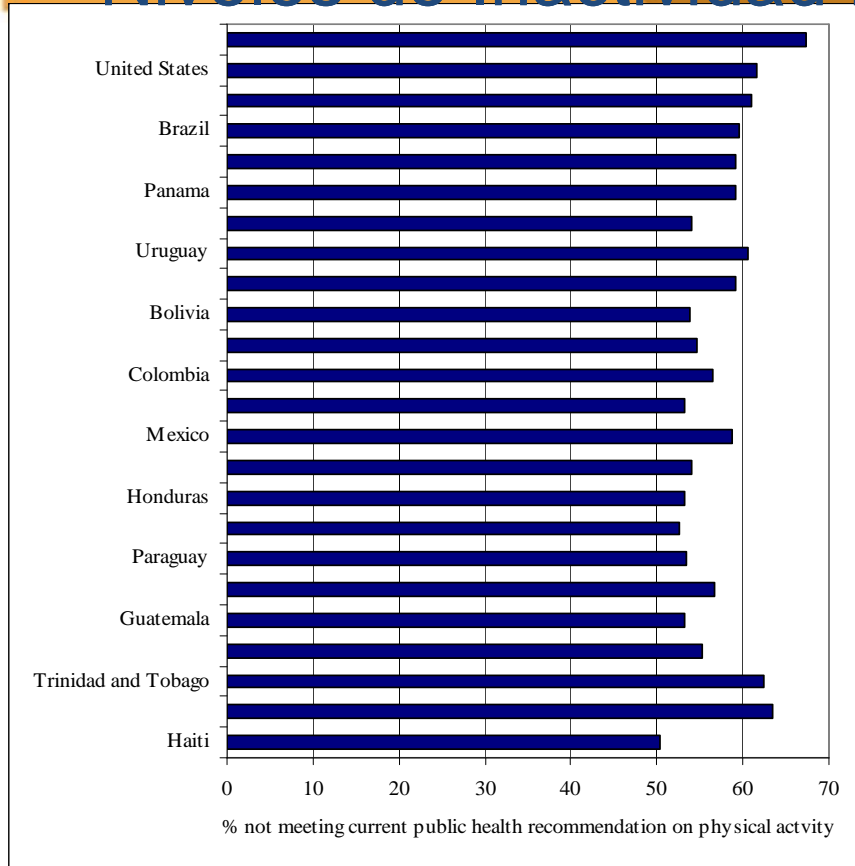
# ¿Que tan inactivos somos?



GOBIERNO FEDERAL

SALUD

## Niveles de Inactividad Física en las Américas



A nivel mundial, se estima que la prevalencia de cierto grado de actividad física en la población (< 2,5 horas semanales de actividad moderada).

Se sitúa entre el 31% y el 51%, con una media mundial del 41%, quiere decir que el 59% de la población mundial no realiza la actividad física suficiente para su salud\*

WHR, 2002



# Adopción de Nuevos Estilos de Vida

Prevalencia de Sedentarismo en México 60-80%



GOBIERNO FEDERAL

SALUD



● **Trabajadores del IMSS** **80 %**

Hernández, H. *et al. Rev Mex Cardiol* 1997;8(4):140-147

● **Trabajadores del HGM, SSA**

● **1993-1994** **84 %**

● **1996-1997** **65 %**

● **2000** **67 %**



Fanghänel G. *et al. Salud Pública Mex* 1997;39:427-432

● **Pacientes Hipertensos** **70 %**

Hernández, H. *et al. Rev Mex Cardiol* 1999;10(2):112-117

● **Habitantes del D.F.** **61 %**

Yamamoto L. *et al. Arch Med Res* 1996;27(2):213-222

● **ENURBAL DF 2002** **81 %**

Instituto Nacional de Ciencias y Nutrición SZ. 2002

● **SABE DF 2000** **67.6 %**

Salud Bienestar y Envejecimiento.CENAVECE. OPS/OMS. 2000



Vivir Mejor

# Antecedentes



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

Inactivo: 40.4%

Moderadamente  
Activo: 24.4 %

Activo: 35.2%

ENSANUT 2006

Estas cifras nos indican que el 65% de los adolescentes no practican actividad física y/o es muy poca



**Vivir Mejor**

# Beneficios



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

- Diversos estudios han demostrado que:

Las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

Las personas inactivas presentan hasta dos veces más probabilidades de desarrollar un infarto de miocardio que las que realizan una actividad física de modo regular.



**Vivir Mejor**

# Beneficios



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

El corazón de una persona **sedentaria** tiene una frecuencia de **80 a 90** pulsaciones por minuto, el de una persona en **buena forma física** solo llega de **60 a 70 latidos**. Es un promedio de **20 latidos de diferencia por minuto**, es decir, 1200 en una hora y 28,800 en un día; esto supone una sobrecarga de más de 7,5 días por mes de trabajo de un corazón con respecto a otro.

En **México** las enfermedades del **corazón** constituyen **la segunda causa de muerte**, tanto en hombres como en mujeres. De acuerdo con la Secretaría de Salud, en el **2000** las enfermedades cardiovasculares fueron la primera causa de muerte en el grupo de mujeres adultas de entre 15 y 69 años, y el segundo, después de las causas externas en hombres del mismo grupo de edad.



Vivir Mejor

# Beneficios



Gobierno  
Federal

SALUD

Una **actividad física** constante de moderada intensidad puede disminuir la presión arterial y pueden reducir el riesgo de hipertensión.

La obesidad es un factor de riesgo para contraer enfermedades como diabetes, hipertensión entre otras, la **actividad física** ayuda a la pérdida de peso y es más efectiva con una alimentación saludable.

La **actividad física** aumenta la tolerancia a la glucosa, por lo tanto es de beneficio para la diabetes mellitus.



Vivir Mejor

# Objetivo



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, es importante inculcar en la población en general una serie de **hábitos de vida saludable**, como la actividad física, ya que derivado de las comodidades de la vida moderna nos hemos hecho más sedentarios.

Incentivar el acumular **30 minutos** de actividad física.

60 minutos Niños y Adolescentes

5 días a la semana



Vivir Mejor

# Metas



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

## **NIÑOS Y ADOLESCENTES**

**2009      60 minutos 2 días a la semana**

**2010      60 minutos 3 días a la semana**

**2011      60 minutos 4 días a la semana**

**2012      60 minutos 5 días a la semana**



**Vivir Mejor**

# Metas



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

## **ADULTOS**

**2009      30 minutos 2 días a la semana**

**2010      30 minutos 3 días a la semana**

**2011      30 minutos 4 días a la semana**

**2012      30 minutos 5 días a la semana**



**Vivir Mejor**

# ¿Como Lograrlo?



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

Que las  
personas  
realicen el  
paso No 1  
**caminando**

Que las  
personas **se  
muevan por  
su salud.**



**Vivir Mejor**

# Aplicación en Ciudades



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

Se aplicara en diferentes ciudades del país, interesadas en implementar el programa, y habiendo solicitado su inscripción al mismo para recibir información, capacitación y seguimiento del mismo, se nombrará a un responsable con un perfil adecuado para la implementación.

En cada ciudad participante se deberá de utilizar el sistema de red para que se capte un mayor número de personas.

Las estrategias que se utilicen para abordar estos pasos será tan amplia como la inventiva que tenga cada ciudad.



**Vivir Mejor**

# Criterios de Inclusión



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

## •Voluntario

•Querer  
cambiar  
para Vivir  
Mejor y  
Más.

## Pasión.

Que algo te  
apasione.  
El Futbol,  
jugar, el  
cine, etc

**Ser Honesto,**  
decir lo que  
piensas,  
preguntar. Ser  
Legal. Ser de  
Ley. Ser  
responsable



**Vivir Mejor**

# Entornos



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

Familia

Escuela

Trabajo

OSC\*

Comunidad

\*Organizaciones de la  
Sociedad Civil



**Vivir Mejor**

# Lineamientos Generales



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

Realizar **30 minutos 2 días a la semana** de actividad física en adultos y **60 minutos en niños y adolescentes** para el **2009**. Para el 2012 sea los 5 días de la semana que es el requerimiento óptimo del CDC Atlanta USA).

El liderazgo e impulso del jefe, director, padre de familia, maestro, hermano entusiasta, y coordinador, **será fundamental para el éxito del programa.**

\*Asegurarse de que las personas sepan que si padecen alguna enfermedad deben de **consultar a su médico y seguir sus indicaciones.**



Vivir Mejor

# Lineamientos Generales



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

Se recomienda que las personas con vida sedentaria, que no realizan actividad física, lo hagan **progresivamente**.

Para los diferentes entornos de este paso se nombrará un **coordinador** cuya formación sea licenciado en educación física y/o persona que le guste practicar alguna actividad física y que tenga vocación de ayudar a las personas.

Para poder realizar este programa en cada uno de los entornos se deberá hacer llegar una **solicitud** de colaboración dirigida a la SSA, [5pasos@salud.gob.mx](mailto:5pasos@salud.gob.mx)

Se encuentra en la página [www.5pasos.org.mx](http://www.5pasos.org.mx) por este mismo medio se dará respuesta a la solicitud. O enviar una carta al fax: (55) 2614 64440, dirigida al Dr. Agustín Lara Esqueda.



Vivir Mejor

# Entornos



Gobierno  
Federal

SALUD

## Familia

En **casa** pueden realizarlo por la tarde o a la hora que esté la mayoría de los miembros de la familia. Puede marcar el inicio o final de alguna actividad.

Las actividades que se sugieren son:

- .

**caminatas**, paseos ciclistas, excursiones, visitas a zoológicos, parques recreativos, algún deporte.



Vivir Mejor

# Entornos



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

## Escuela

60 minutos

Después de **dos horas de clase** Puede contribuir a mejorar el rendimiento, la capacidad de concentración y el aprendizaje del niño o adolescente

La Secretaría de Salud, como parte de su programa de cooperación con Francia, desarrollara el programa “Niños y Niñas 5 Pasos”, conjuntamente con **el programa de obesidad infantil de Francia (EPODE)**, el de mayor éxito en Europa, para la “Prevención de la Obesidad Infantil”, este programa estará coordinado por un responsable por escuela, coordinado en la red ciudadana, si existe, quien será el encargado de contactar, presentar y desarrollarlo en las escuelas



Vivir Mejor

# Entornos



Gobierno  
Federal

SALUD

**Comunidad**

30  
minutos

Se sugiere se realice en grupo ya que tiene mayor impacto y mejor **seguimiento.**

Buscar espacios adecuados, en la casa, parque cercano, camellones amplios, atrios de iglesias, espacios rehabilitados por SEDESOL, clubs, centro deportivo, entre otros.



Vivir Mejor

# Entornos



Gobierno  
Federal

SALUD

**Trabajo**

30  
Minutos

Se recomienda que se realice, a la mitad de la jornada,

Promueve la convivencia y renueva el ánimo de continuar con su trabajo,

Contribuye a mejorar el rendimiento y la productividad.

Facilita la comunicación.

Se sugiere hacerlo en grupo, por áreas o departamentos.



Vivir Mejor

# Paso No. 1



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

En que consiste el paso No. 1  
**“Muévete”**

30 minutos  
de Actividad  
Física.

Caminar

Muévete por  
tu salud

Inicial

Principal

Final

Se deberá de consultar al médico.



Vivir Mejor

# Paso No. 1



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**

**¿Cómo se Implementa?**

La Familia.  
Escuela  
La Institución  
El Municipio

Secretaria de Salud.  
Acepta.

Hacen una solicitud a la  
Secretaria de Salud.

Coordinador



**Vivir Mejor**



Gobierno  
FEDERAL

SALUD

### Paso 1 Muévete

Meta 2009\*

60 minutos niños y adolescentes, 2 días a la semana

Meta 2009\*

30 minutos adultos, 2 días a la semana.

Familia

- Padres
- Hijos
- Otros integrantes

- 30 minutos de caminata
- Muévete por tu salud

Escuela

- Directivos
- Maestros
- Padres de familia
- Alumnos

- 60 minutos de caminata
- Muévete por tu salud (en forma recreativa)

Comunidad

- Grupos comunitarios
- Centros de Desarrollo Comunitario

- 30 minutos de caminata
- Muévete por tu salud

Trabajo

- Directivos
- Administradores
- Personal

- 30 minutos de caminata
- Muévete por tu salud

Continuación de las siguientes metas\*

Si

El coordinador revisará si las metas\* han sido alcanzadas

No

Identificación de barreras y obstáculos y replanteamiento de estrategias con Equipo 5 pasos\*\*

Vaciar los datos a Cartera Virtual

Vaciar los datos a Cartera Física



Vivir Mejor