



Congreso Nacional del Medio Ambiente (Conama 2012)  
Madrid del 26 al 30 de noviembre de 2012



## Entornos urbanos facilitadores de la promoción del **ejercicio físico**: una gran meta de **Salud Pública**

Javier Segura del Pozo.

Servicio de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Ambiental.  
Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

**CONAMA2012**  
CONGRESO NACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

DEL 26 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2012 TIENES  
EN MADRID UNA CITA CON EL DESARROLLO SOSTENIBLE



## Necesidades de Salud de la Población

1. Enfermedades cardiovasculares
2. Cáncer
3. Accidentes
4. Diabetes
5. Hipertensión
6. Enfermedad respiratoria crónica
7. Osteoporosis
8. Enfermedades osteomioarticulares

- 3 de cada 4 muertes en el mundo desarrollado.
- 70% en la ciudad de Madrid.

Fuente: Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid (2006)

Tienen sus raíces en estilos de vida no saludables o entornos sociales o físicos adversos :

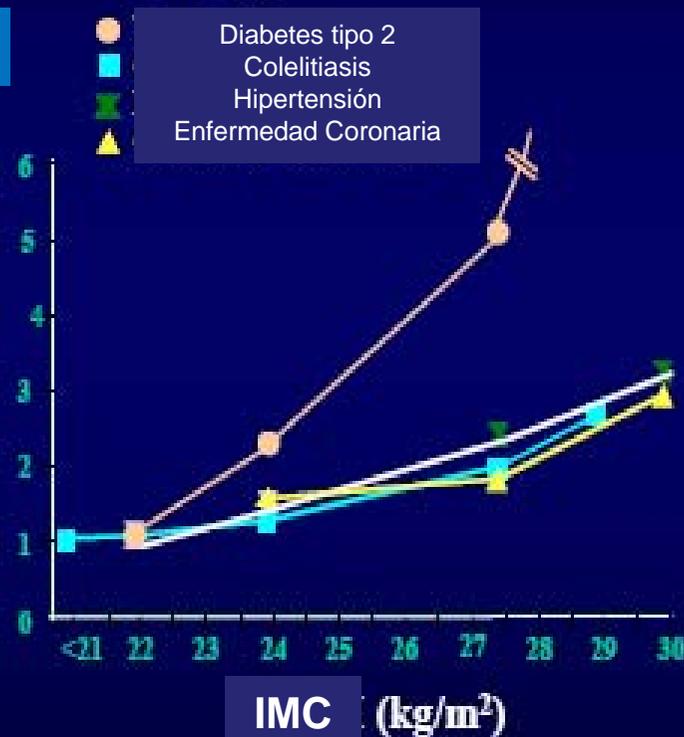
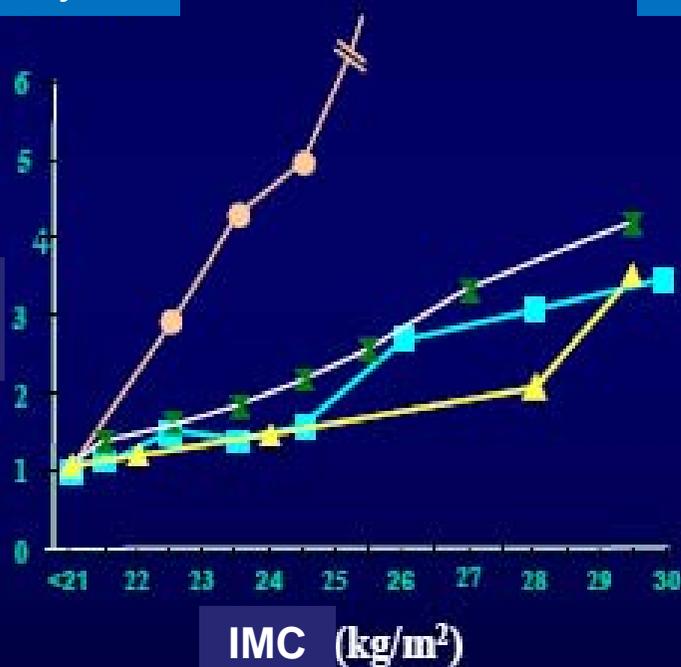
1. Nutrición no saludable
2. Inactividad física
3. Tabaco
4. Exceso de alcohol
5. Estrés psicosocial

# El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de:

mujeres

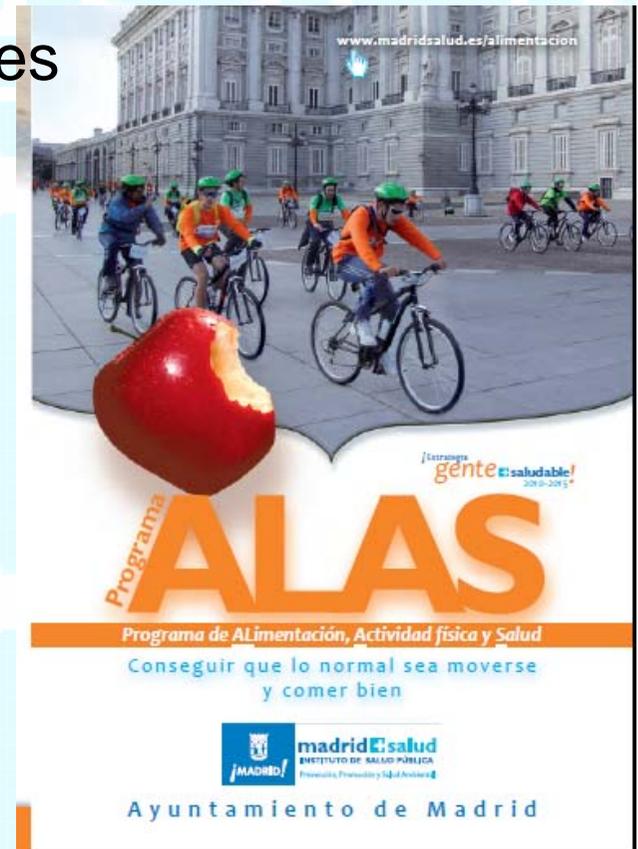
hombres

Riesgo Relativo



# Beneficios ejercicio físico regular para la salud

- Obesidad/sobrepeso
- Mortalidad por enf. cardiovasculares (esp. cardiopatía isquémica).
- Cáncer (colon, mama)
- Hipertensión arterial
- Hiperlipidemia
- Artrosis
- Osteoporosis
- Ansiedad, depresión, estrés
- Imagen personal y la autoestima
- Crecimiento osteomuscular
- Rendimiento académico



# Ejercicio físico: meta de Salud Pública

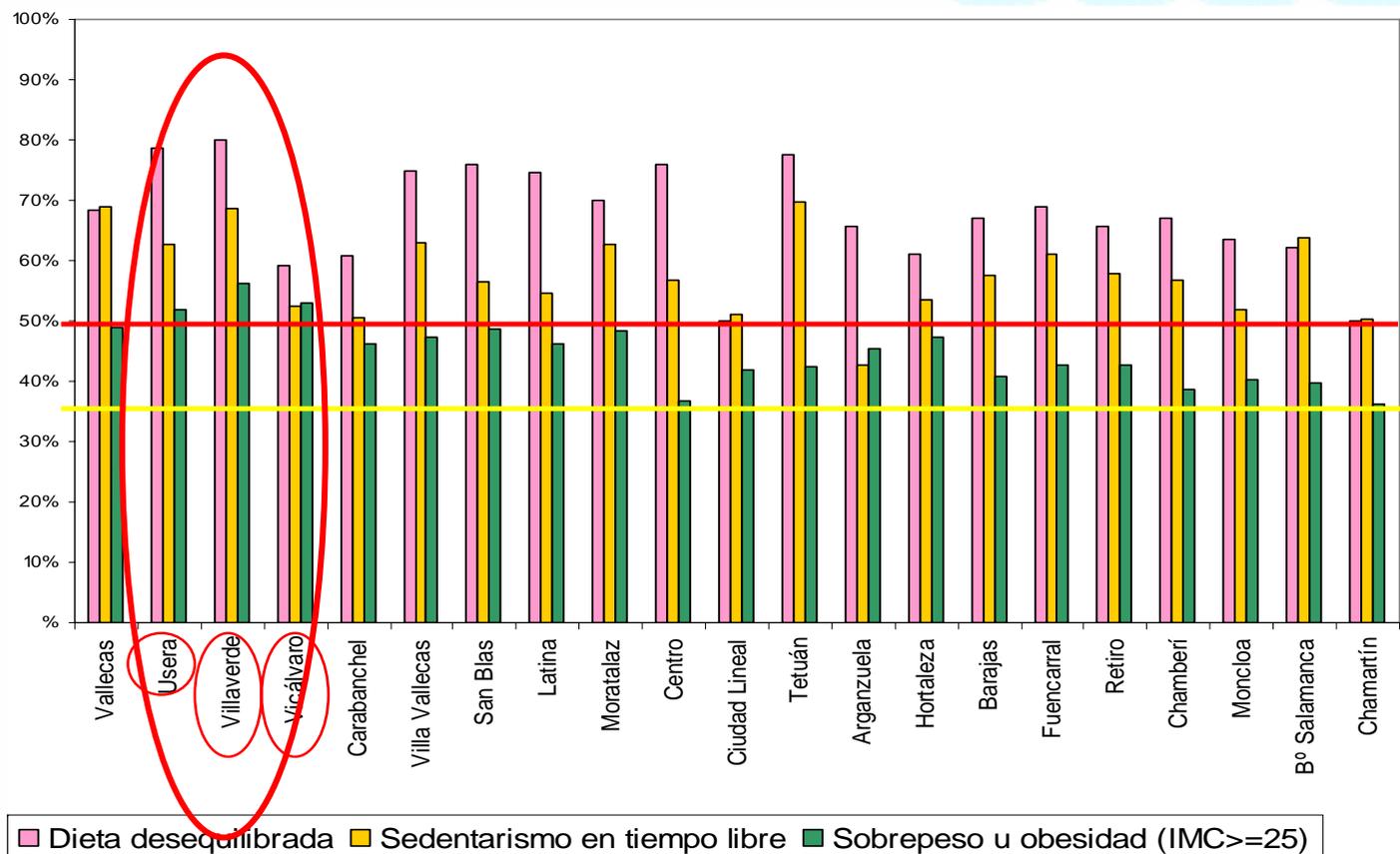
- El efecto beneficioso de la actividad física: ejercicio específico y actividades de la vida cotidiana (ir andando o en bicicleta al trabajo, al cine o a pasear con los amigos)
- Tener en cuenta este impacto beneficioso sobre la salud en términos **de coste-beneficio** en las políticas de transporte, el hábito de andar o ir en bicicleta
- **Ahorro en gasto sanitario y farmacéutico** (antihipertensores, estátinas, metformina, AINE...)



[www.sespas.es](http://www.sespas.es)



# Prevalencia (%) de sedentarismo y sobrepeso por distritos, ordenados según nivel de renta



Los distritos están ordenados de menor a mayor renta per cápita. El primero es el de menor.

En todos los distritos las prevalencias de cada uno de los factores de riesgo es superior al 35% (línea amarilla); hay 3 distritos: Vicálvaro, Usera, y Villaverde en los que estas prevalencias superan el 50%.

\*El análisis por distritos corresponde a población mayor de 15 años.

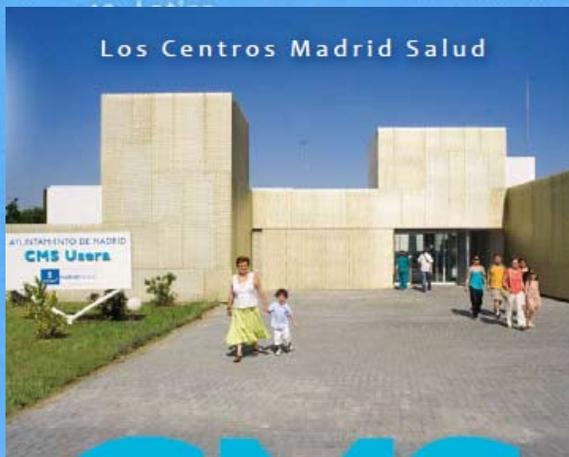
Fuente: Encuesta de Salud de la Ciudad de Madrid 2005.

## Distritos de la ciudad

1. Centro
2. Arganzuela
3. Retiro
4. Salamanca
5. Chamartín
6. Tetuán
7. Chamberí
8. Fuencarral-El Pardo
9. Moncloa-Aravaca



## El programa ALAS: ALimentación, Actividad Física y Salud se desarrolla en 18 Centros Madrid Salud (CMS)

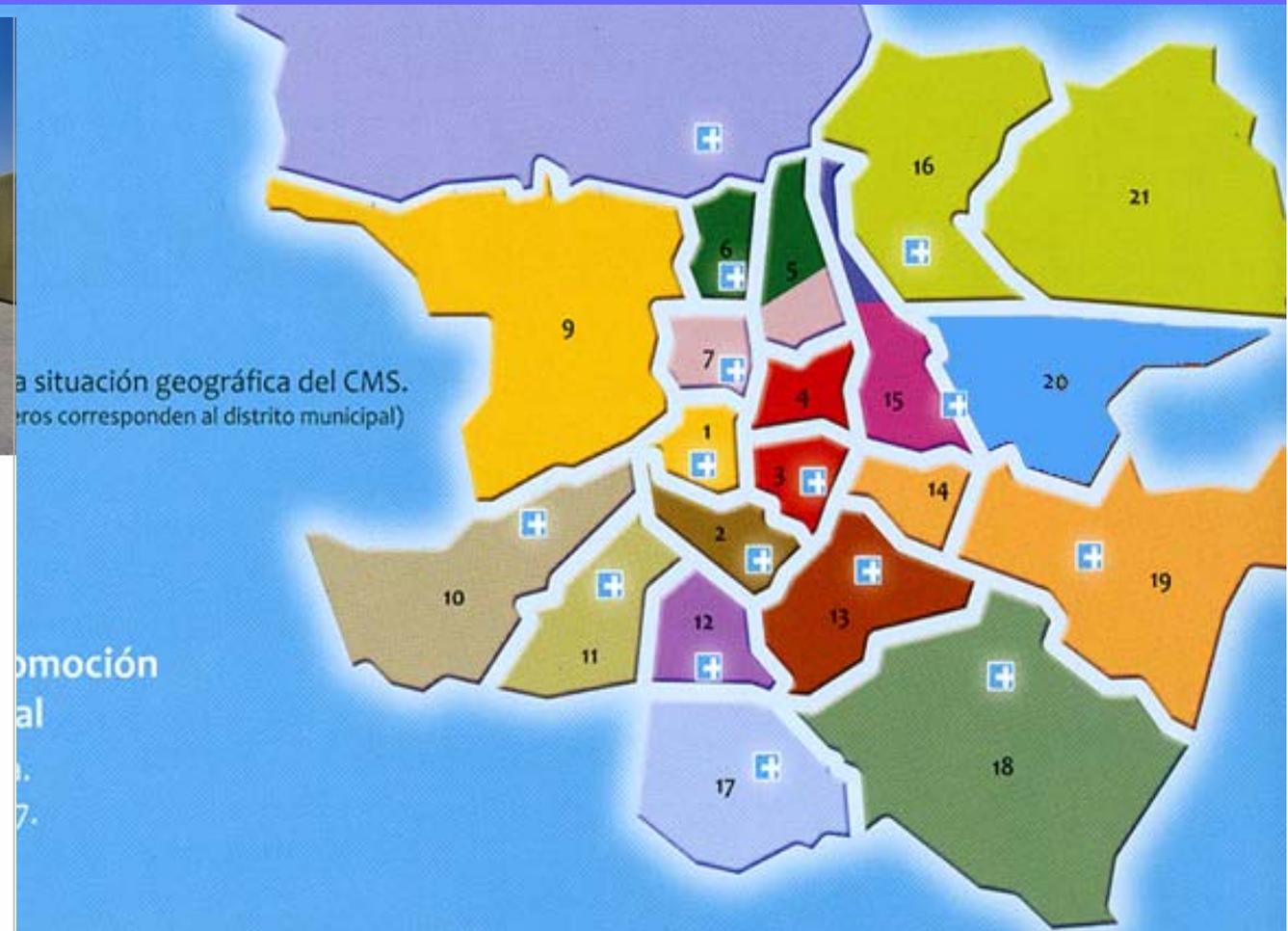


# CMS

Centros municipales  
especializados en la  
prevención y promoción  
de la salud en la ciudad  
de Madrid



Ayuntamiento de Madrid  
Instituto de Salud Pública



# Programa de alimentación y actividad física



Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

www.madridsalud.es/alimentacion

Estrategia gente saludable! 2010-2015

## Programa ALAS

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

madridsalud INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Promoción, Prevención y Salud Ambiental

Ayuntamiento de Madrid

www.madridsalud.es/alimentacion

Estrategia gente saludable! 2010-2015

## ¿Quiere prevenir la diabetes?

Programa ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud)

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

madridsalud INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Promoción, Prevención y Salud Ambiental

Ayuntamiento de Madrid



**Estrategia de alto riesgo**

# Estrategia de alto riesgo

**POBLACIÓN DIANA:**  
Mayores 35 años sin diagnóstico conocido de diabetes  
(Busqueda activa\* 50-69)

**Si FINDRISC > 14**

**Test de Sobrecarga Oral Glucosa (TSOG)**

**Regulación alterada de glucemia (Prediabetes)**

**Taller grupal intensivo de cambio hábitos (10 sesiones; 6 meses)**

## Test de Findrisc

### TEST DE FINDRISC

Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2

Marque con una "X" lo que corresponde, sume los puntos y añótelos en la casilla de la escala de riesgo

1. Edad

- 0 puntos: Menos de 45 años  
 2 puntos: Entre 45-54 años  
 3 puntos: Entre 55-64 años  
 4 puntos: Más de 64 años

2. Índice de masa corporal (IMC)

- 0 puntos: Menos de 25 Kg/m<sup>2</sup>  
 1 punto: Entre 25-30 Kg/m<sup>2</sup>  
 3 puntos: Más de 30 Kg/m<sup>2</sup>

3. Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

**VARONES**

- 0 puntos: Menos de 94 cm  
 3 puntos: Entre 94 - 102 cm  
 4 puntos: Más de 102 cm

**MUJERES**

- 0 puntos: Menos de 80 cm  
 3 puntos: Entre 80 - 88 cm  
 4 puntos: Más de 88 cm

4. ¿Normalmente practica usted 30 minutos cada día de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre (incluida la actividad diaria normal)?

- 0 puntos: Sí  2 puntos: NO

5. ¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

- 0 puntos: Todos los días  
 1 punto: No todos los días

6. ¿Ha tomado ud. medicación para la hipertensión con regularidad?

- 0 puntos: NO  2 puntos: Sí

7. ¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre, por ejemplo, en un examen médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?

- 0 puntos: NO  5 puntos: Sí

8. ¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes (tipo 1 ó tipo 2)?

- 0 puntos: NO  
 3 puntos: Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)  
 5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

### Escala de riesgo total

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante los próximos 10 años es:

**Menos de 7 puntos: bajo.** Se estima que 1 de cada 100 pacientes desarrollará la enfermedad.

**7-11 puntos: ligeramente elevado.** Se estima que 1 de cada 25 pacientes desarrollará la enfermedad.

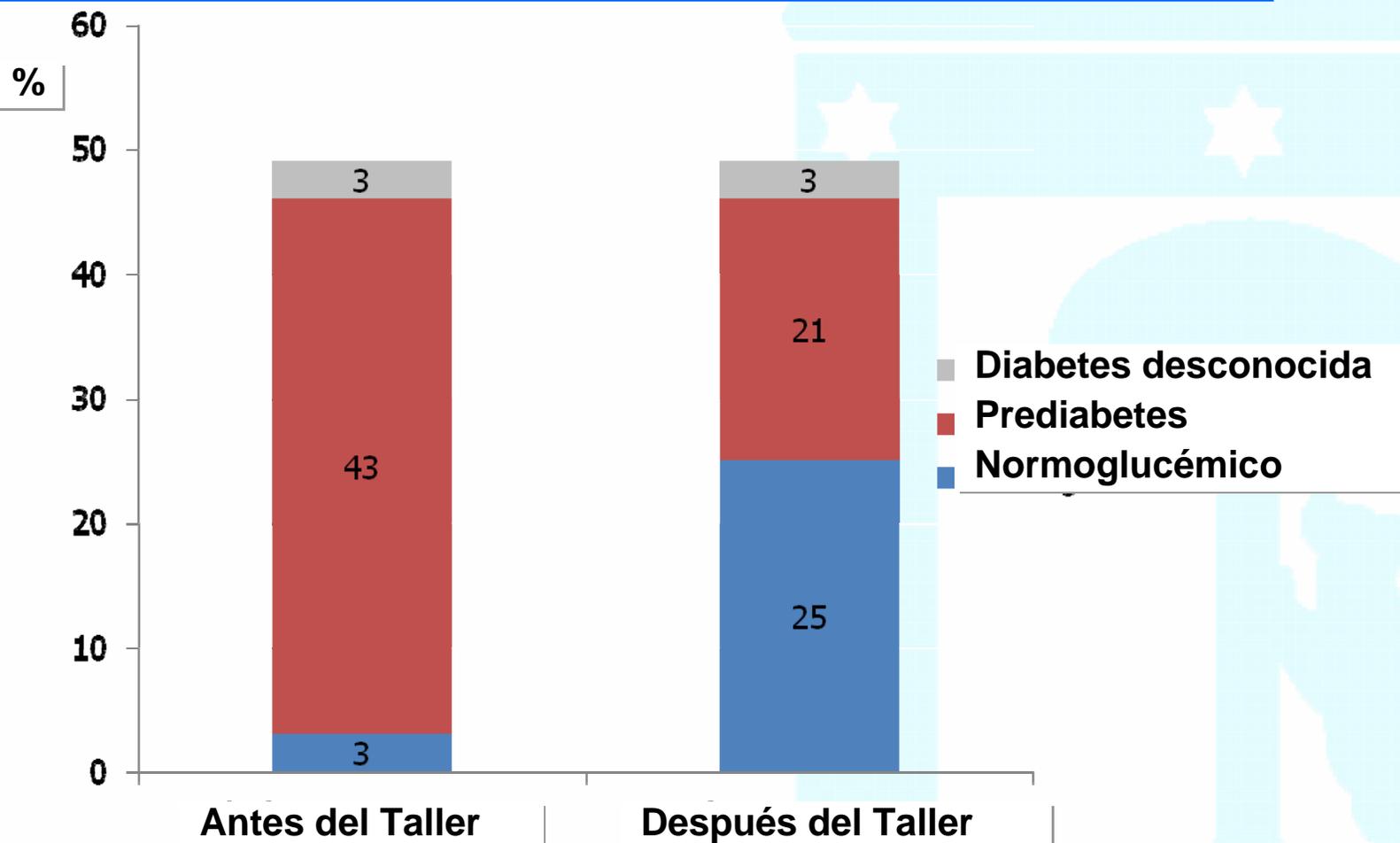
**12-14 puntos: moderado.** Se estima que 1 de cada 6 pacientes desarrollará la enfermedad.

**15-20 puntos: alto.** Se estima que 1 de cada 3 pacientes desarrollará la enfermedad.

**Más de 20 puntos: muy alto.** Se estima que 1 de cada 2 pacientes desarrollará la enfermedad.

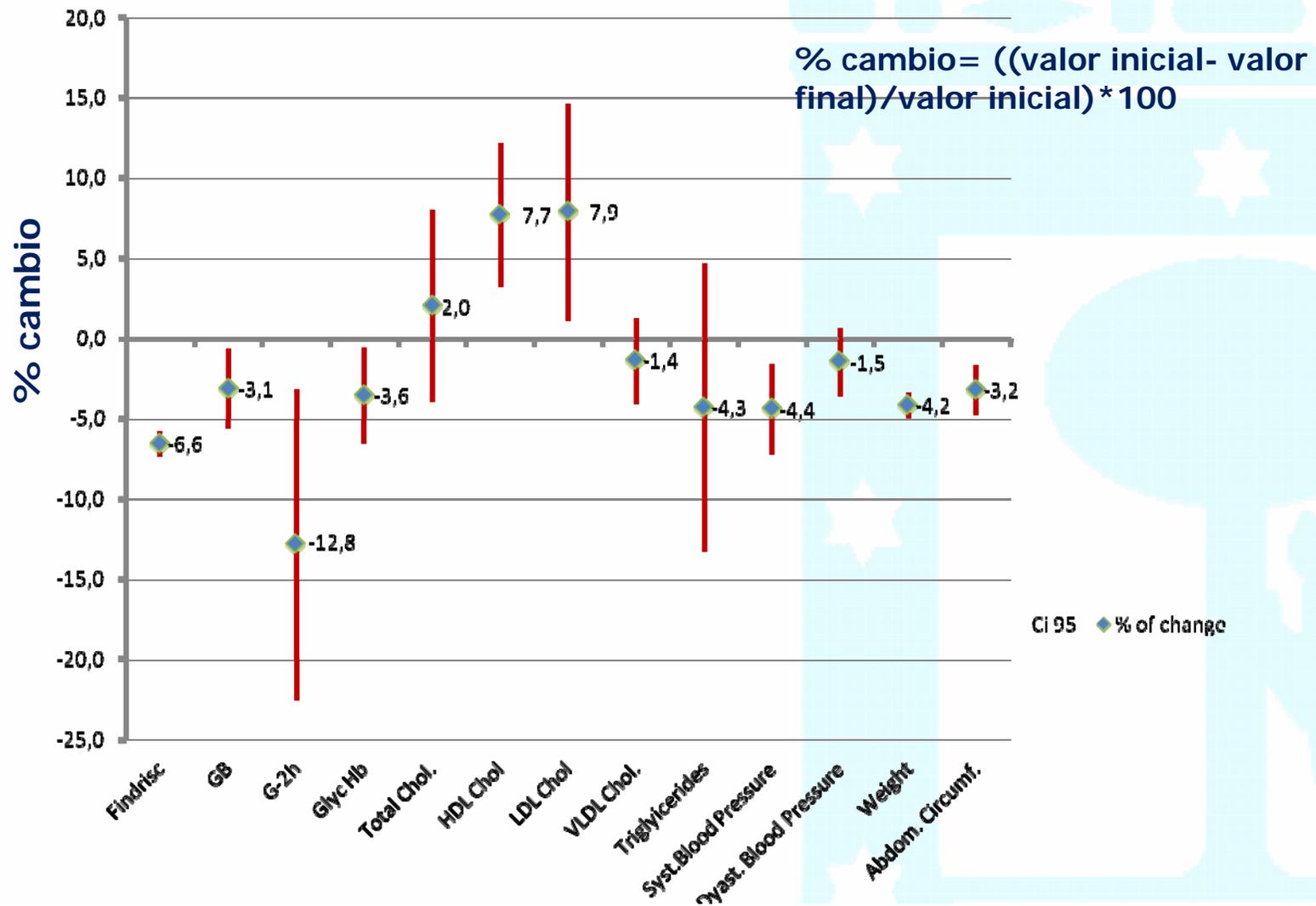


## Resultados taller cambio hábitos (2011-2012) (I): Perfil glucémico





## Resultados taller cambio estilos vida (2011-2012) (II): Parámetros biológicos (% cambio e IC 95%)



# Programa de alimentación y actividad física



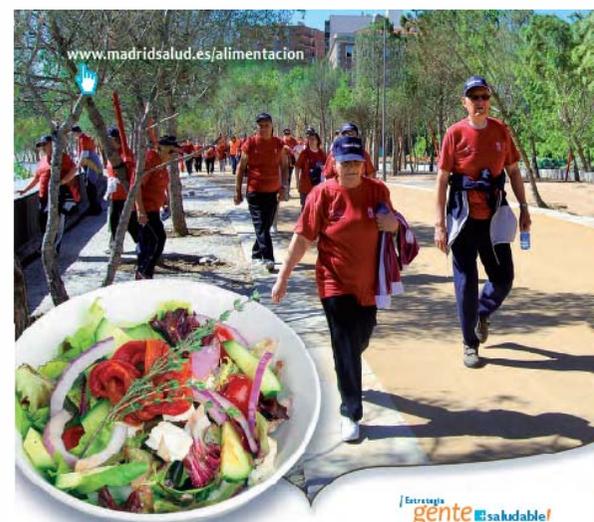
Programa **ALAS**

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien



Ayuntamiento de Madrid



¿Quiere prevenir la diabetes?

Programa ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud)

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien



Ayuntamiento de Madrid

Programa **ALAS**

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Estrategia **gente saludable!** 2010-2015



# Estrategia poblacional

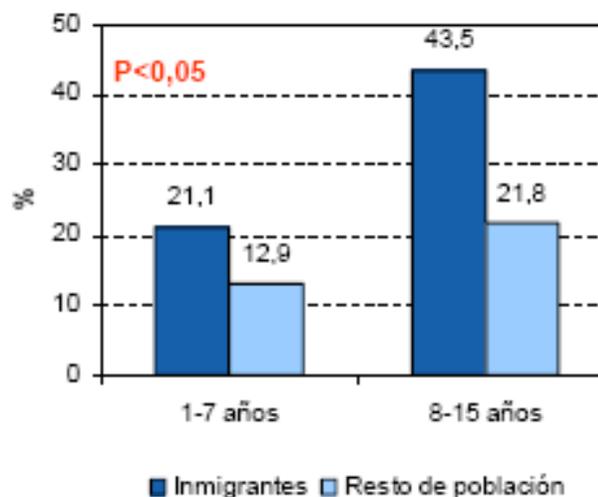
# Piscina del Parque Sindical – Año 1966



# No basta con la información, hay que impulsar cambios en el entorno que faciliten la práctica regular de ejercicio físico



Niños que ven la televisión más de 2 horas/día



Fuente: Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid





*Acercándonos a la gente en los lugares públicos y eventos colectivos*



# Fomentando actividad física (I): Paseos saludables

¡MADRID!  




¡Estrategia  
**gente** + **saludable!**  
2010-2015!



# Fomentando actividad física (II): Pilates

Prevenir es Porvenir®

FUNDACIÓN  
**PILATES**

Salud y Bienestar

¡Estrategia  
**gente** + **saludable!**  
2010-2015

¡MADRID!  




# Fomentando actividad física (III): Marcha nórdica

Estrategia  
**gente + saludable!**  
2010-2015

¡MADRID!  




**ANE**<sup>7</sup>  
Asociación de Nordic Walking de España  
**Escuela Oficial  
Nordic Walking  
de Madrid**

# Encontrando aliados



## CAMINAR POR MADRID 2012



010Líneamadrid

### LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

La realización de ejercicio, aunque sea moderado, favorece la salud física y psicológica. Los beneficios de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos:

- Estimula el pensamiento positivo y aumenta la autoestima.
- Alivia la tensión y ayuda a manejar el estrés emocional.
- Regula el insomnio.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- Ayuda a disminuir la presión arterial.
- Reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes.
- Ayuda a controlar el apetito y el aumento de peso.

Caminar en grupo ofrece, además, valores sociales de convivencia, compañerismo, apoyo, motivación, seguridad y sentimiento de pertenencia:

- Contribuye a la mejora de las relaciones sociales, sobre todo, en personas que se encuentran solas o que tienen dificultades para relacionarse.
- Incentiva la continuidad en el tiempo y afianza la regularidad del ejercicio físico entre sus componentes, gracias al compromiso y al apoyo de los compañeros.
- Facilita una práctica deportiva en grupo mucho más amena y divertida, siendo también más segura, frente a cualquier problema físico o de cualquier otro tipo, que pueda surgir.

**Todos los Miércoles a las 11'30h**  
**Salida de la avenida Dr. Vallejo**  
**Nájera junto al Parque de Peñuelas.**  
**Actividad Gratuita**

[www.caminarpormadrid.es](http://www.caminarpormadrid.es)



ORGANIZA:  
ÁREA DE GOBIERNO DE VICEALCALDÍA  
ÁREA DE COORDINACIÓN INSTITUCIONAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

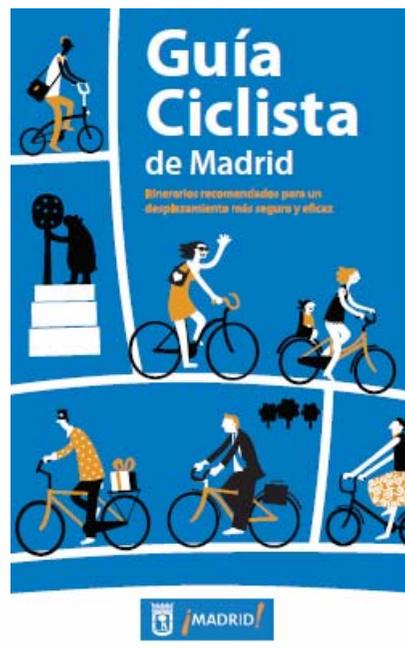
Programa

**ALIAS**

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Estrategia  
**gente E:saludable!**  
2010-2015

# Apoyando las buenas ideas



# Fomentando pequeños cambios en los hábitos cotidianos

¡MADRID!  




**ALAS**



¡Escoge gente saludable!  
2010-2015

## ¡ESCOGE LAS ESCALERAS!

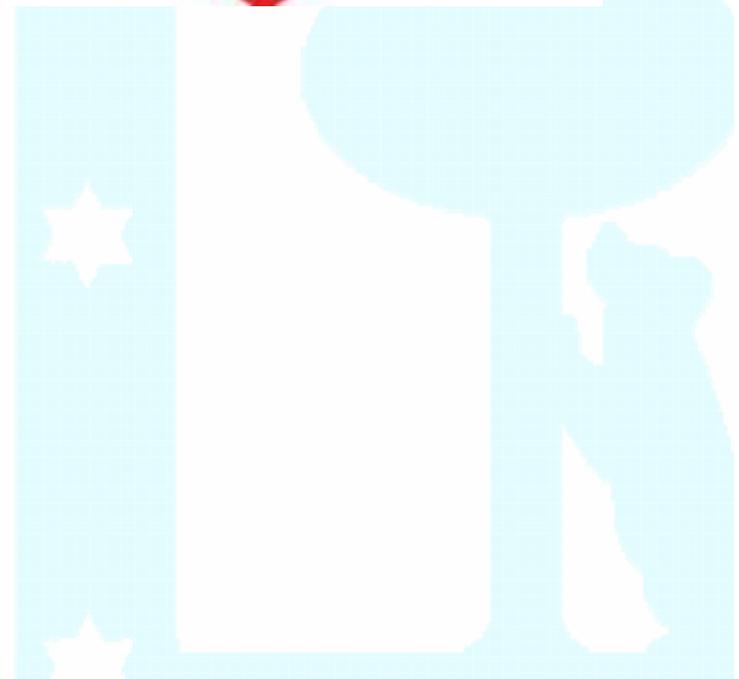
La opción saludable

- Mejora tu corazón
- Quema calorías y controla tu peso
- Ayuda a regular tu tensión arterial
- Ayuda a regular el azúcar y las grasas
- Fortalece tus huesos y músculos
- Ayuda a dormir mejor

Información en | madríd.es | madrid.es | madrid.es

**Ayuntamiento de Madrid**



# Participando en proyectos europeos

## WAP – WALKING PEOPLE-

*Is never too late to start*

- Florencia (coordinación)
- **Madrid**
- Nueva Goric
- Dresde
- Università del Terzo Settore
- Universidad de Reims



Financiado por European Commission.  
Directorate-General for Education and  
Culture – EAC. Secretariat Unit Sport.

# WAP. Grupo de Madrid:

- Madrid Salud
- Subdirección General de Coordinación de Infraestructuras
- Departamento de Educación para el Desarrollo Sostenible.
- Dirección General del Mayor
- Dirección General de Deportes



- Cofinanciado por la fundación Astra Zeneca

# WAP: Algunos de los objetivos específicos

- Recoger información sobre las **rutas existentes a pie** y buenas prácticas a nivel europeo
- Atender a déficit oferta de actividad física para los **grupos infrarrepresentados** y las **personas con discapacidad**
- Desarrollar y promover la **Red Europea de Ciudades “a pie”** y activar la colaboración entre **ciudades amigas de los mayores** y **ciudades sostenibles**



<http://www.madridsalud.es/>

¡Estrategia  
**gente saludable!**  
2010-2015!

## Servicio de Prevención y Promoción de la Salud y Salud Ambiental

C/ Juan Esplandiú nº 11-13, 1ª planta.  
28007 Madrid. Tel.: 91 480 13 86/87.  
[mppreencion@munimadrid.es](mailto:mppreencion@munimadrid.es)

RECIBIMOS A LA WEB DE MADRID SALUD. Diario Médico, Instituto de Estudios

madrid **salud**

Página de salud del Ayuntamiento de Madrid

Visión y Misión | Valores y Objetivos | Blog | Publicaciones | Contacto

Más salud = Más calidad de vida

gente **saludable!**  
2010-2015!

Programa de alimentación

Centros Madrid Salud | ¿Qué son los CMS? | ¿Cómo actúan los CMS? | ¿Dónde actúan los CMS? | Prevención y Promoción

La «Estrategia gente saludable! 2010-2015 es una iniciativa del ayuntamiento de Madrid, impulsada desde su organismo autónomo Madrid Salud, que pretende coordinar esfuerzos de toda la red de servicios municipales y entidades externas, cuyo trabajo está relacionado directa o indirectamente con la salud de los ciudadanos.

PROGRAMAS DE SALUD

TALLERES

CENTROS MADRID SALUD

Comité editorial | Propósito de la Web | Política de Privacidad | Equipo Técnico | Accesibilidad

¡MADRID!

[segurapfj@madrid.es](mailto:segurapfj@madrid.es)

[javier.seguradelpozo@gmail.com](mailto:javier.seguradelpozo@gmail.com)

Madrid **salud**

¡MADRID!

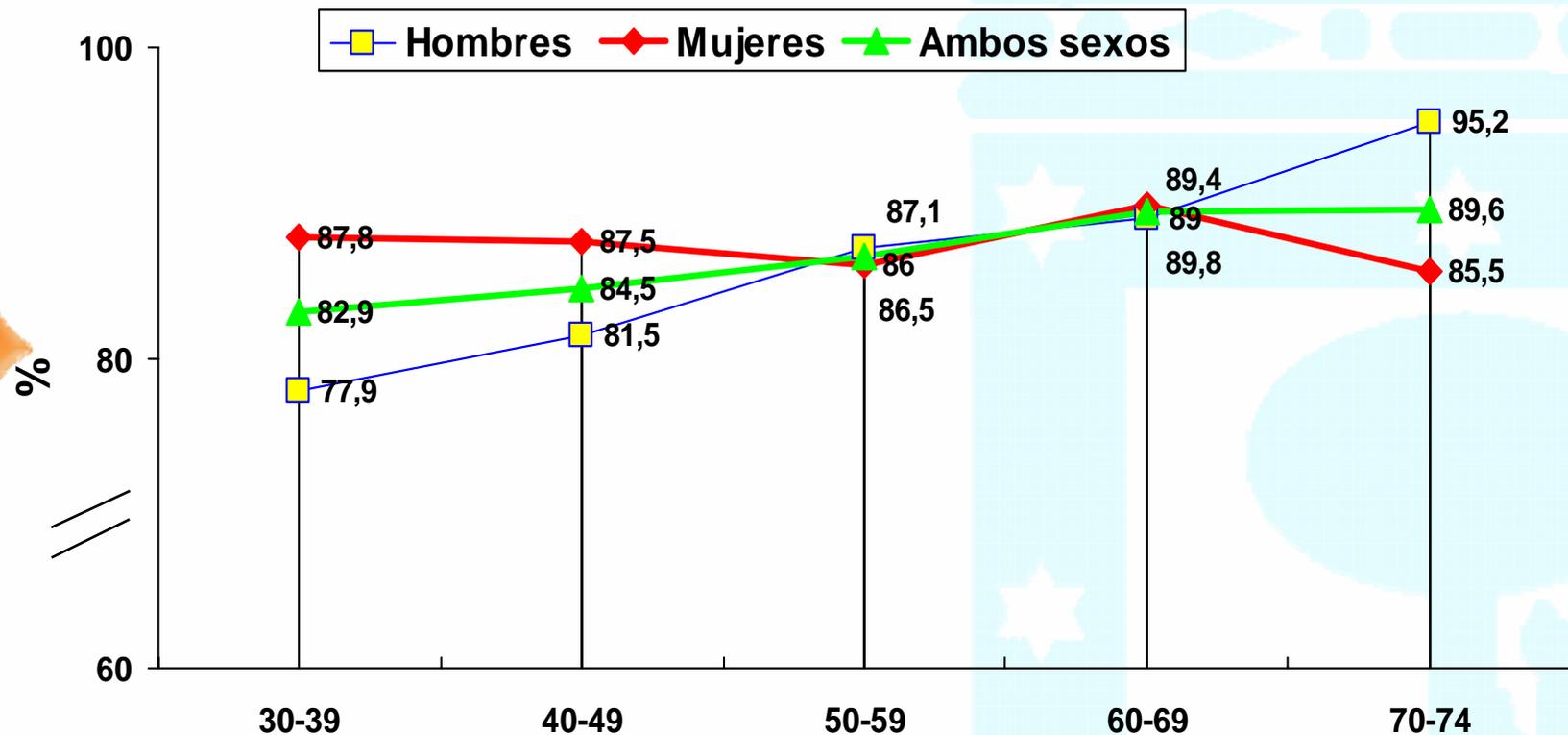


# Adaptándonos a las necesidades de la gente

¡MADRID!  
M



# Prevalencia de personas no activas en tiempo libre\* según edad y sexo. Población de 30-74 años. Comunidad de Madrid 2007.

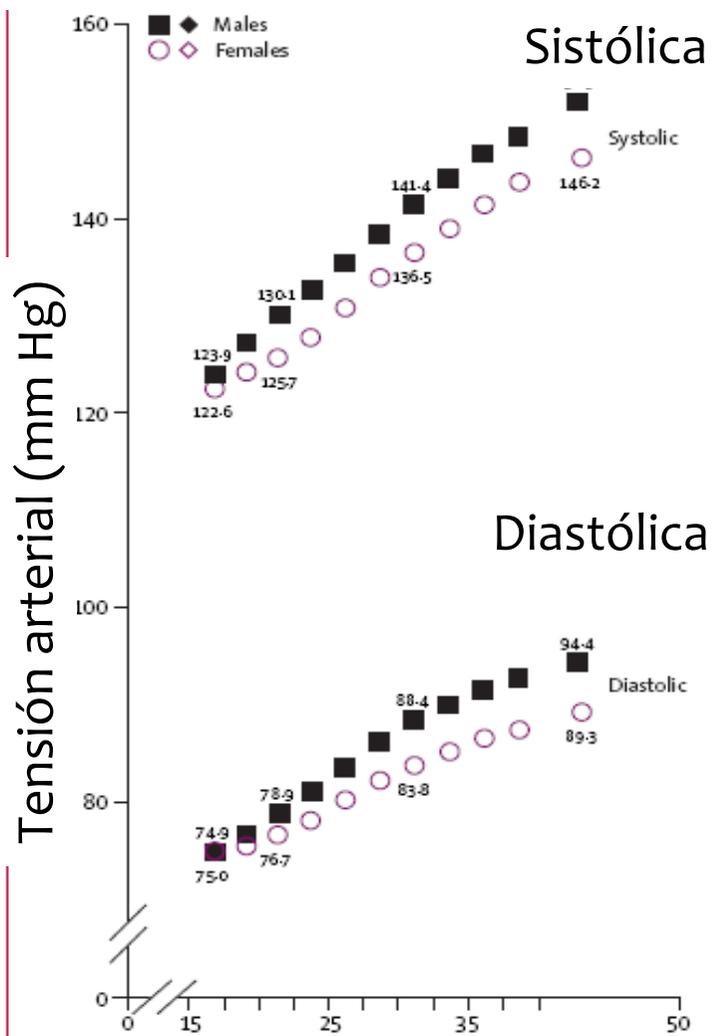


\* No realizar actividades moderadas/intensas/muy intensas 3 veces/semana 30 minutos cada vez

# Relación entre Índice de Masa Corporal y Factores de Riesgo Cardiovascular

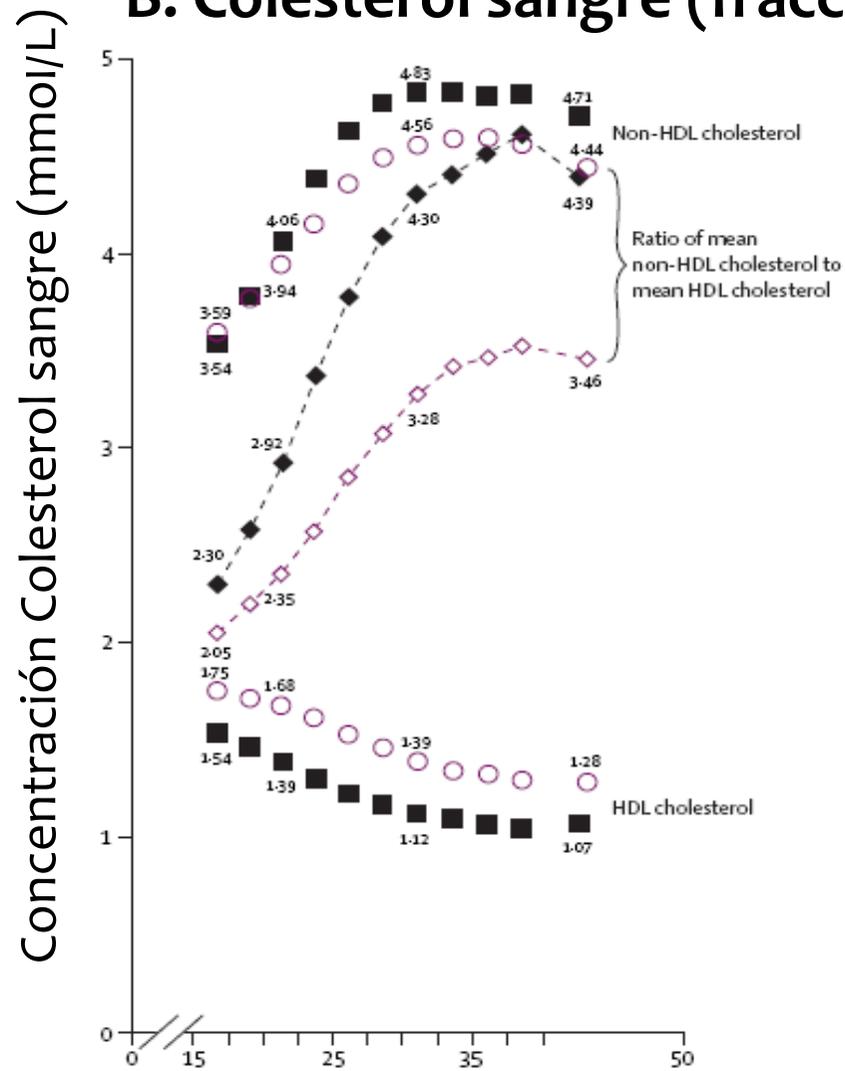


## A. Tensión arterial



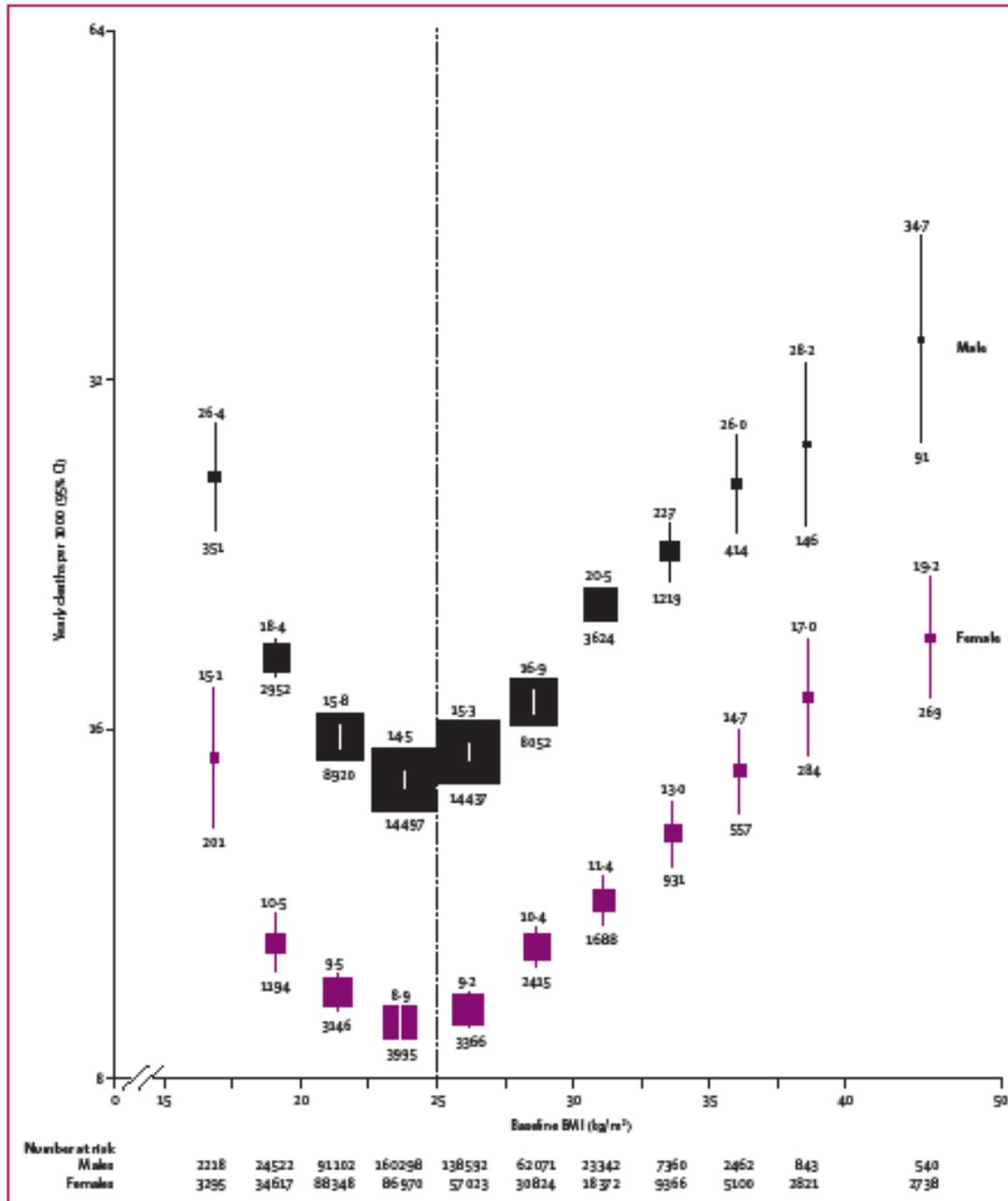
Índice Masa Corporal

## B. Colesterol sangre (fracciones)



www.the lancet.com vol 373 march 28, 2009

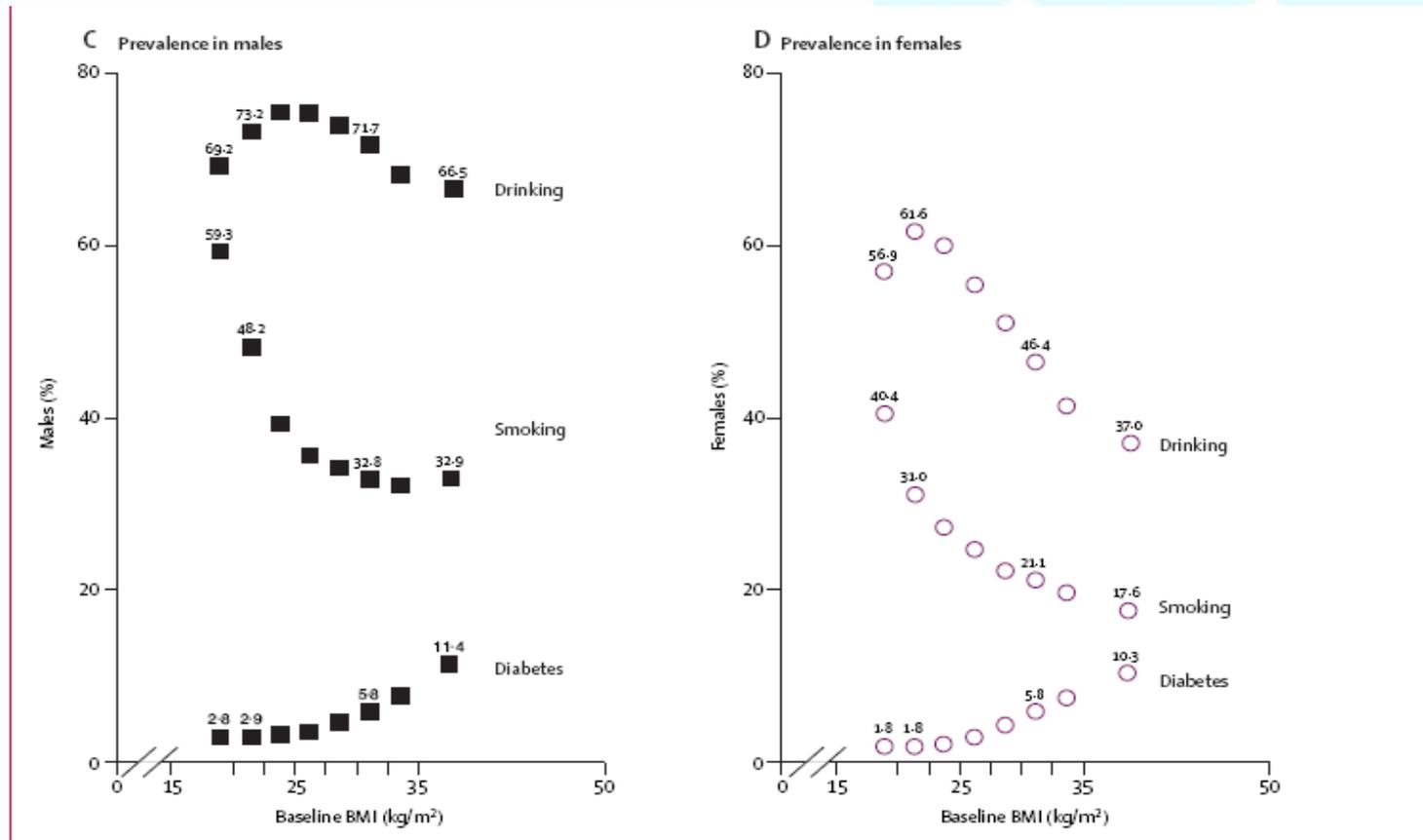
# de masa Corporal y la mortalidad por todas las causas para hombres y mujeres.



$$\text{BMI ó IMC} = \frac{\text{peso en KG}}{(\text{talla en m})^2}$$

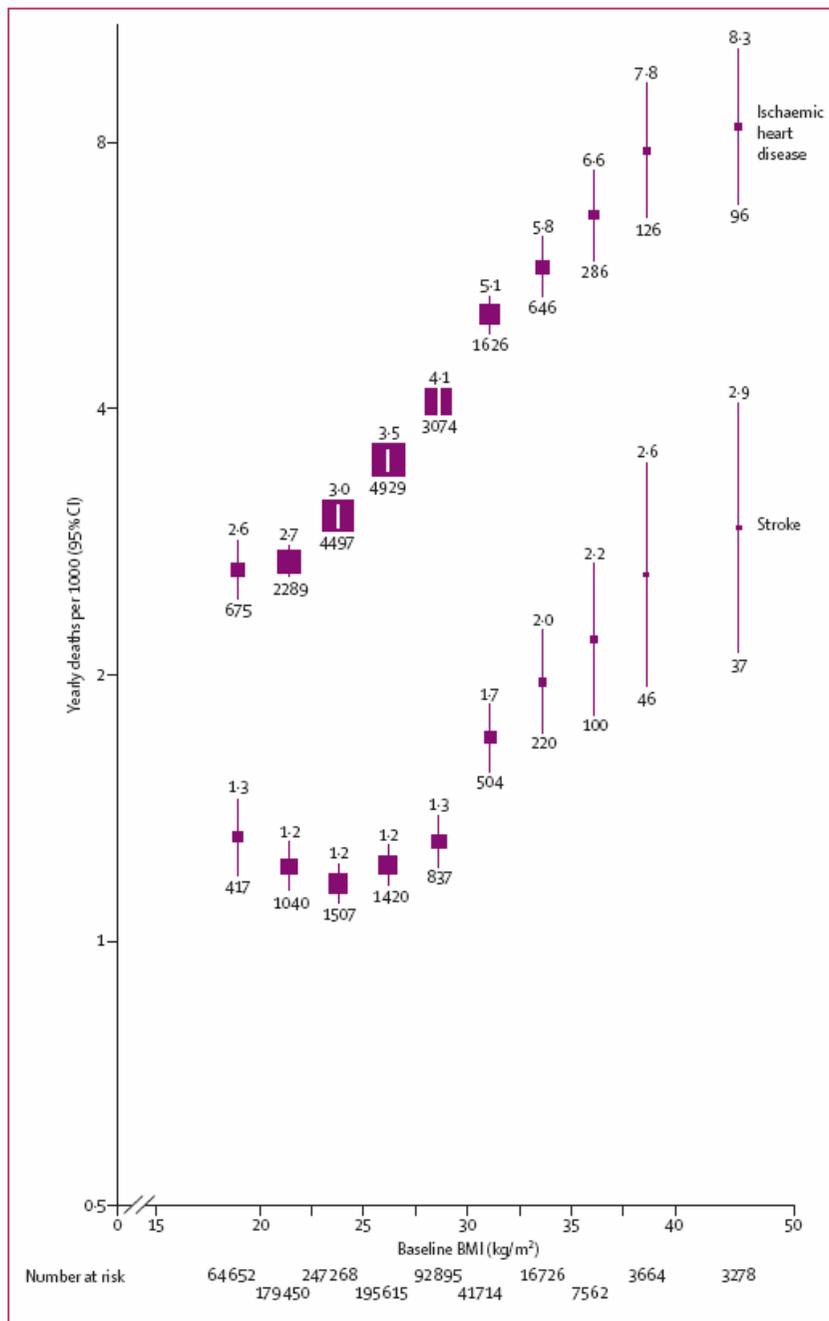
[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) vol

## Relación entre Índice de Masa Corporal y Factores de Riesgo Cardiovascular (II)



¡MADRID!

w.the lancet.com vol 373 march 28, 2009



www.thelancet.com vol 373 march 28, 2009  
 894-576 (personas) (57 estudios)

# Relación entre el Índice de Masa Corporal y la mortalidad por Infarto y Enfermedad Coronaria para hombres y

# Intentando influir en las políticas municipales

Estrategia **gente** saludable!  
2010-2015

- Revisión Plan General Urbanismo
- Planes de Barrio
- Rutas peatonales



Universidad  
Rey Juan Carlos

madrid  
PARTICIPA

MADRID!  
ÁREA DELEGADA  
DE PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA

ÁREA DE GOBIERNO DE ECONOMÍA Y EMPLEO

MADRID

MADRID!