



XLI
**CONGRESO
DE LA SEMFYC**
DEL 7 AL 9
DE OCTUBRE DE 2021
**PALMA
DE MALLORCA**



EJERCICIO FÍSICO : DEL COBI AL COVID

Dra Montserrat Romaguera
GdT “Actividad física y salud” de Semfyc

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord

sin conflicto de intereses

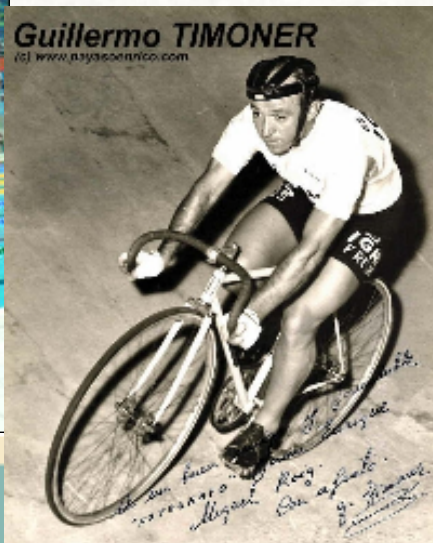




XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



Mallorca , cuna del deporte de élite



semFYC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



pioneros promoción comunitaria **actividad física - salud**



semFYC
Sociedad Española de Medicina
Física y Rehabilitación



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



- 1986 ingreso UE
- 1989 caída muro de Berlín
- 1991 aquarius se comercializa
- 1993 ley de reciclaje
- 1999 moneda euro
- 2000 móviles



1992 euforia colectiva

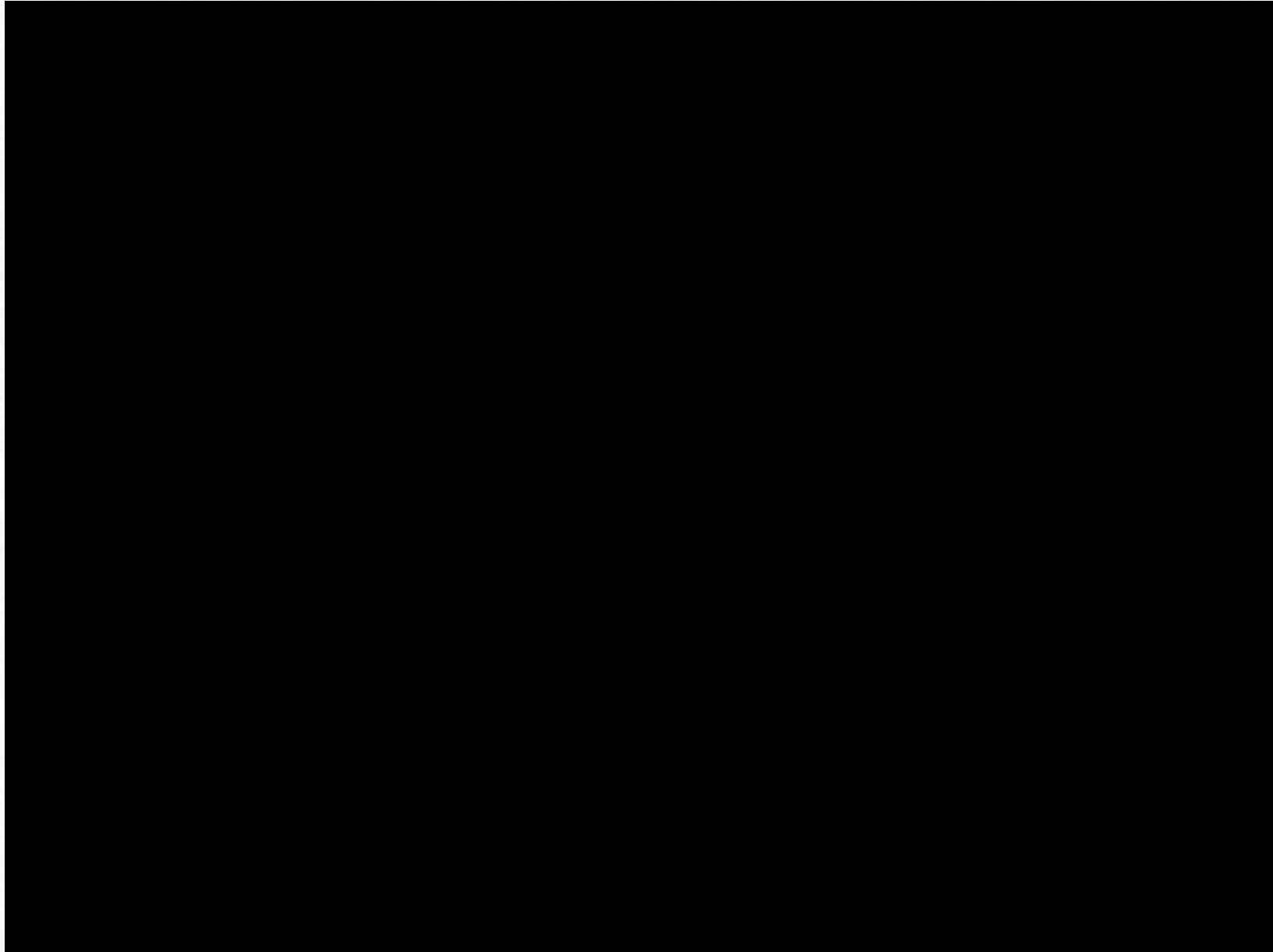
<https://www.youtube.com/watch?v=Gkmg79ApRNQ>



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Sindicato Español de Médicos de Familia y Comunitarios





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

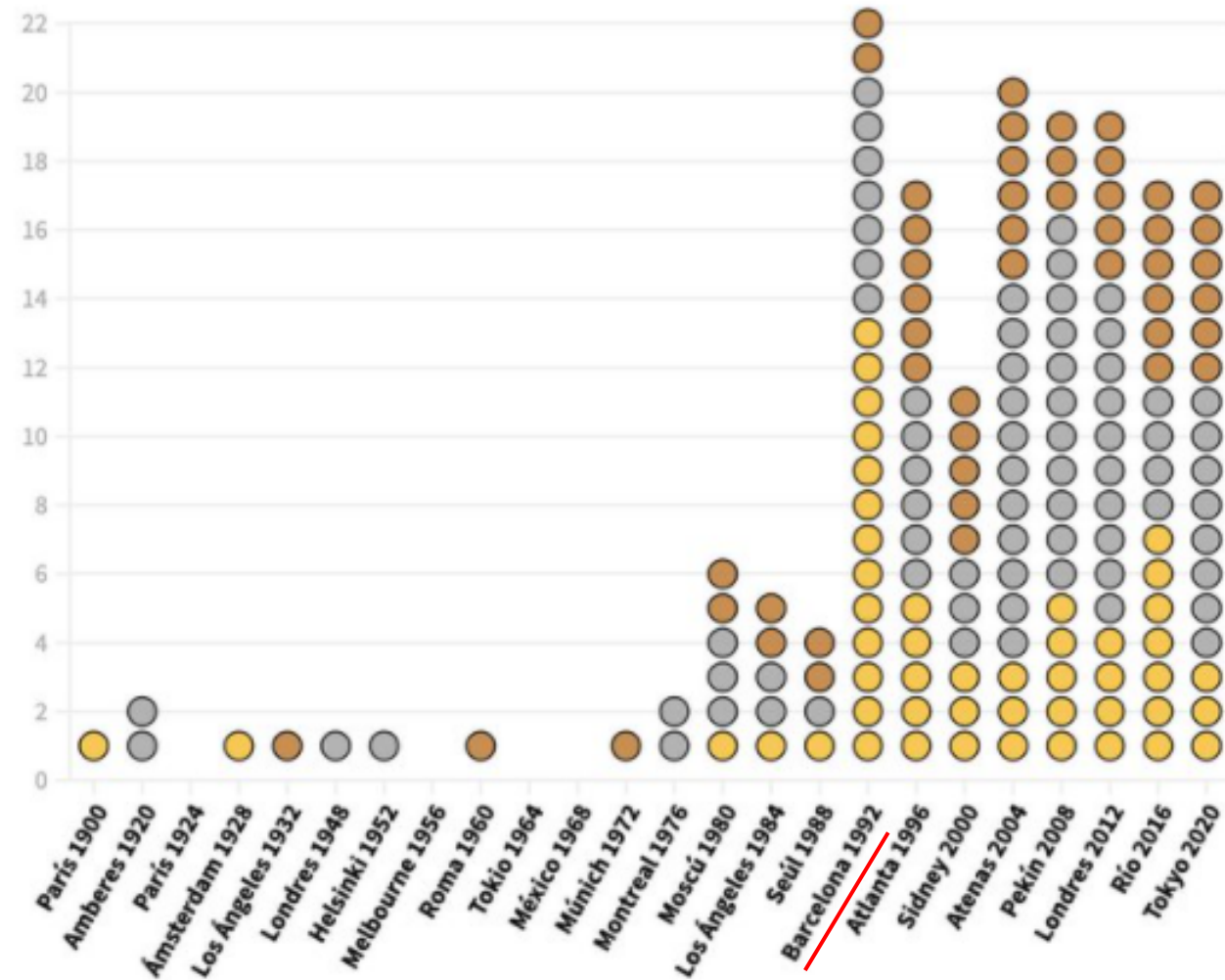
Cambios

- inversión en “cemento”
- becas ADO
- Centros Alto Rendimiento
- no inversión cantera
- “nacionalización atletas”
- “deporte para todos”
- bien de consumo
- cambio hábitos sociales
- boom pantallas
- ¿y la salud?



semFYC
Sociedad Española de Medicina
Física y Rehabilitación

Medallas de España en los Juegos Olímpicos de verano (1900 - 2021)



Fuente: [Comité Olímpico Internacional](#), elaboración propia

rtve

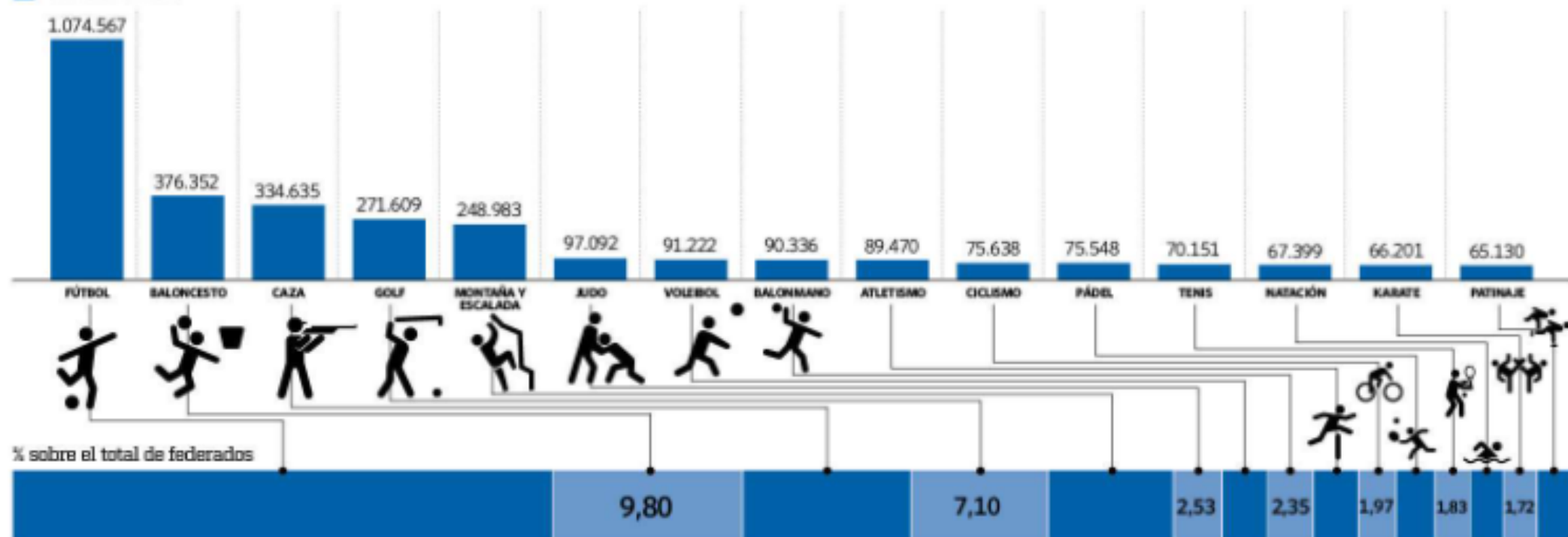


XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Licencias federadas por tipo de deporte 2020

Top-15 de deportes con más federados en España

Federados en 2020



Fuente: Anuario de estadísticas deportivas 2021 / Ministerio de Cultura y Deporte.

eEconomista

23,5% de licencias femeninas



semFYC
Federación Española de Federaciones de Fútbol

Physical activity: any sustained body movement that uses energy. This may include activity undertaken as part of:

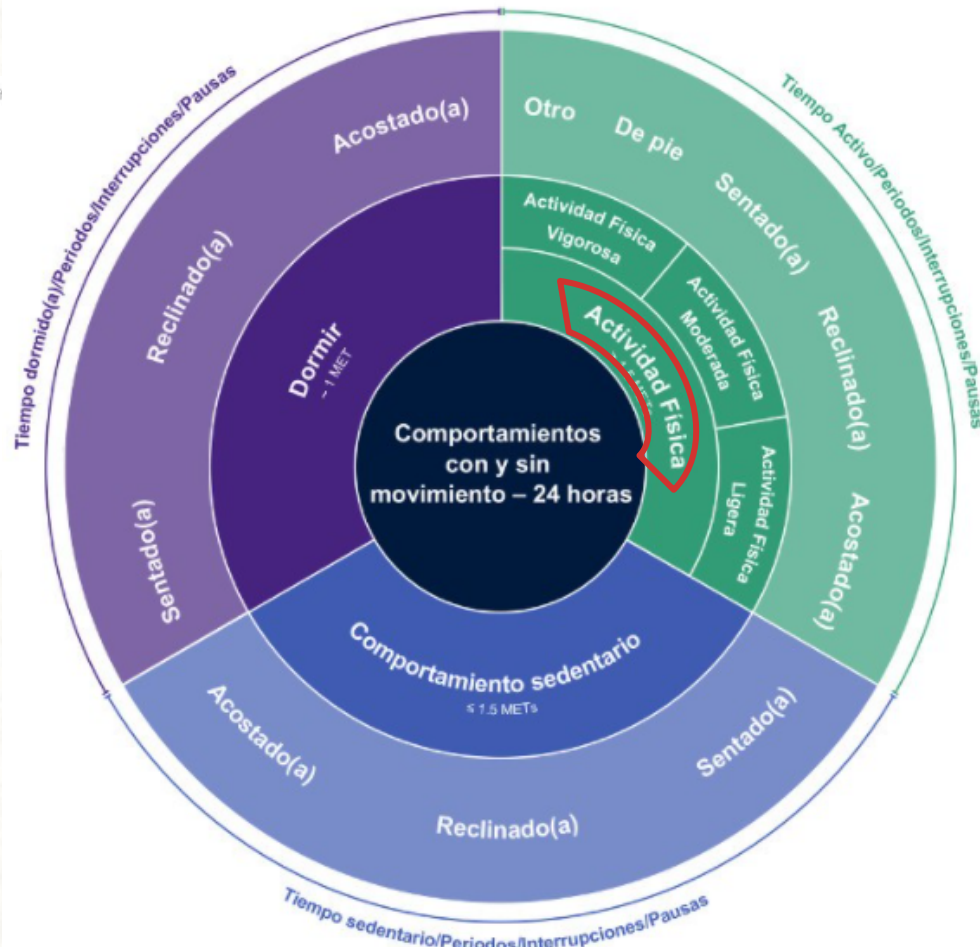
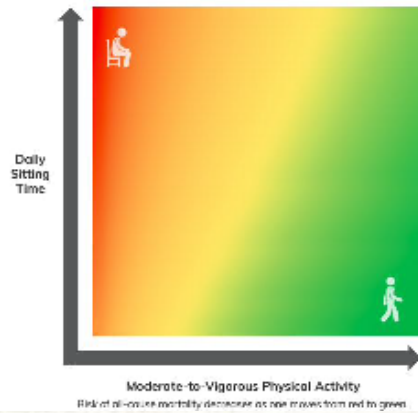
- Recreation, exercise or sporting activities
- Work
- Active transport, such as walking or cycling to work
- Household chores, such as washing, vacuuming, lawn mowing or gardening
- Everyday life (incidental activity) such as walking up stairs rather than taking the lift or escalators.

It is important that people are active every day in as many ways as they can.



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Relationship Among Moderate-to-Vigorous Physical Activity Time, and Risk of All-Cause Mortality in Adults



Make physical activity a part of daily life during all stages of life



<p>6 OUT OF 10</p> <p>people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports</p>	<p>Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated</p> <p>1 MILLION DEATHS</p>	<p>WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:</p> <p>150 minutes per week, or more</p> <p>60 minutes per day, children</p>
--	--	--



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Table 1 Physical Activity-Related Health Benefits for the General Population and Selected Populations Documented by the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (<https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>).

Adults, all ages	
All-cause mortality	Lower risk
Cardiometabolic conditions	Lower cardiovascular disease incidence and mortality (including heart disease and stroke) Lower incidence of hypertension Lower incidence of type 2 diabetes
Cancer	Lower incidence of bladder, breast, colon, endometrium, oesophagus, kidney, stomach, and lung cancers
Brain health	Reduced risk of dementia; improved cognitive function Improved cognitive function following bouts of aerobic activity Improved quality of life Improved sleep Reduced feelings of anxiety and depression in healthy people and in people with existing clinical syndromes Reduced incidence of depression
Weight status	Reduced risk of excessive weight gain Weight loss and the prevention of weight regain following initial weight loss when a sufficient dose of moderate-to-vigorous physical activity is attained An additive effect on weight loss when combined with moderate dietary restriction
Older adults	
Falls	Reduced incidence of falls Reduced incidence of fall-related injuries
Physical function	Improved physical function in older adults with and without frailty
Women who are pregnant or postpartum	
During pregnancy	Reduced risk of excessive weight gain Reduced risk of gestational diabetes No risk to foetus from moderate-intensity physical activity
During postpartum	Reduced risk of postpartum depression



semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

Physical Activity Saves Lives and Protects Health

Getting enough physical activity could prevent 1 in 10 premature deaths

It could also prevent:



1 in 8

cases of breast cancer



1 in 8

cases of colorectal cancer



1 in 12

cases of diabetes



1 in 15

cases of heart disease



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

ESTRENANDO GUÍA
CON ALEGRÍA

Dra. Montserrat Romaguera
CMT "Bertha de la Cruz y Salas"
Hospital de la Salut
Mallorca Hospital Management



Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050)

Marco Hafner ¹, Erez Yerushalmi ², Martin Stepanek ^{3,4}, William Phillips,¹ Jack Pollard,⁵ Advait Deshpande,¹ Michael Whitmore,¹ Francois Millard,⁶ Shaun Subel,⁶ Chris Hafner M, et al. *Br J Sports Med* 2020;**54**:1482–1487. doi:10.1136/bjsports-2020-102590



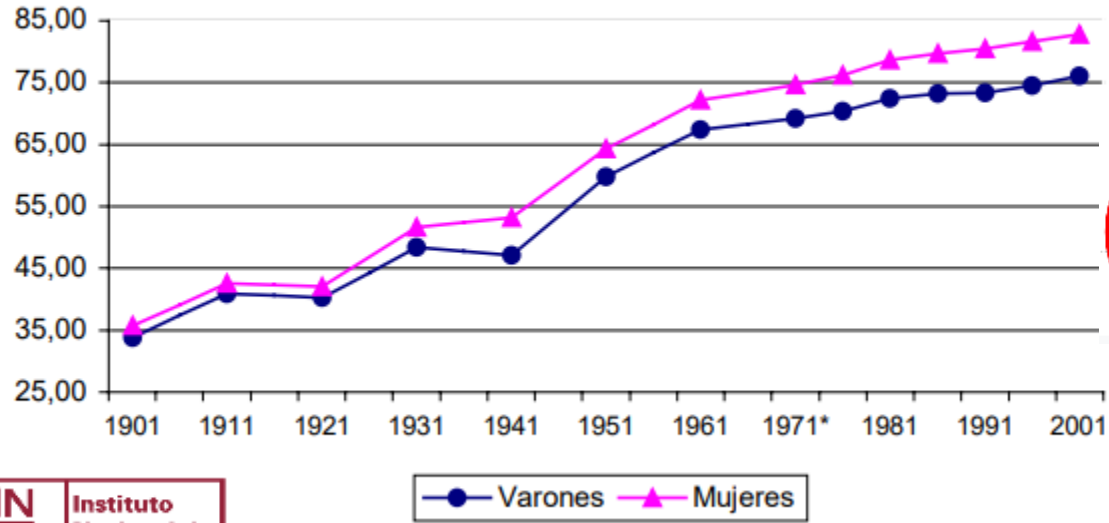
semFYC
Sociedad Española de Medicina del Deporte



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

INE
Instituto
Nacional de
Estadística

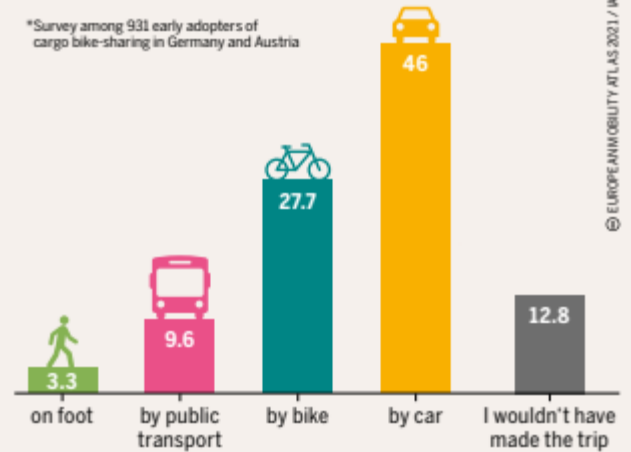
Esperanza de vida al nacimiento en cada sexo



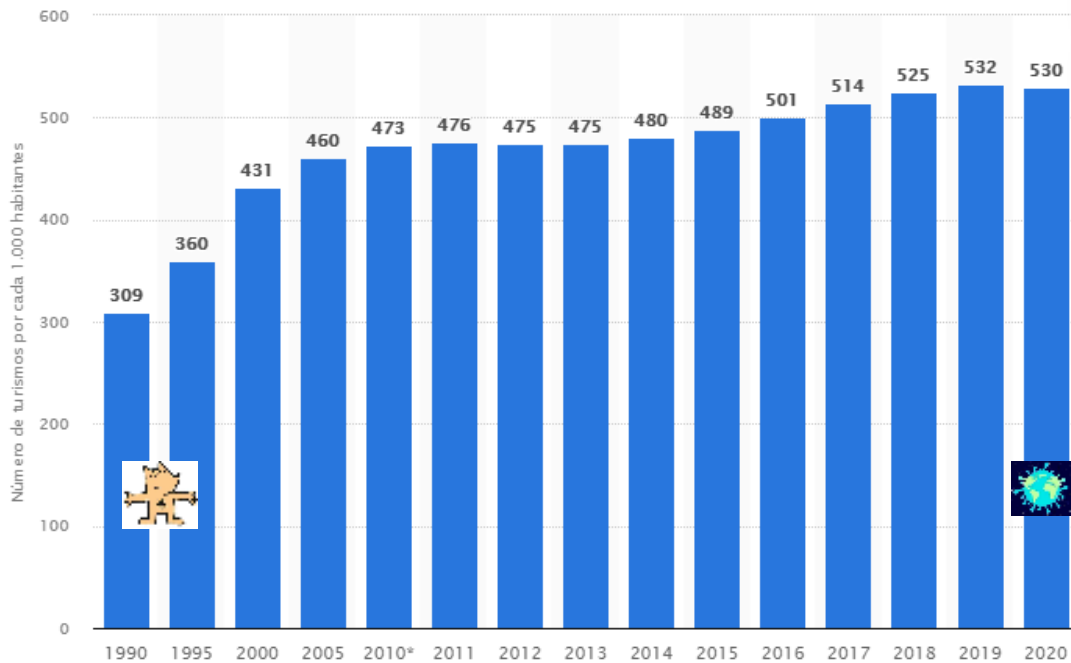
A TRUE ALTERNATIVE TO THE CAR: THE CARGO BIKE

Survey*: "In the absence of a cargo bike-sharing service, how would you have made your trip?", 2018, in percent

*Survey among 931 early adopters of cargo bike-sharing in Germany and Austria



© EUROPEAN MOBILITY ATLAS 2021 / ASS

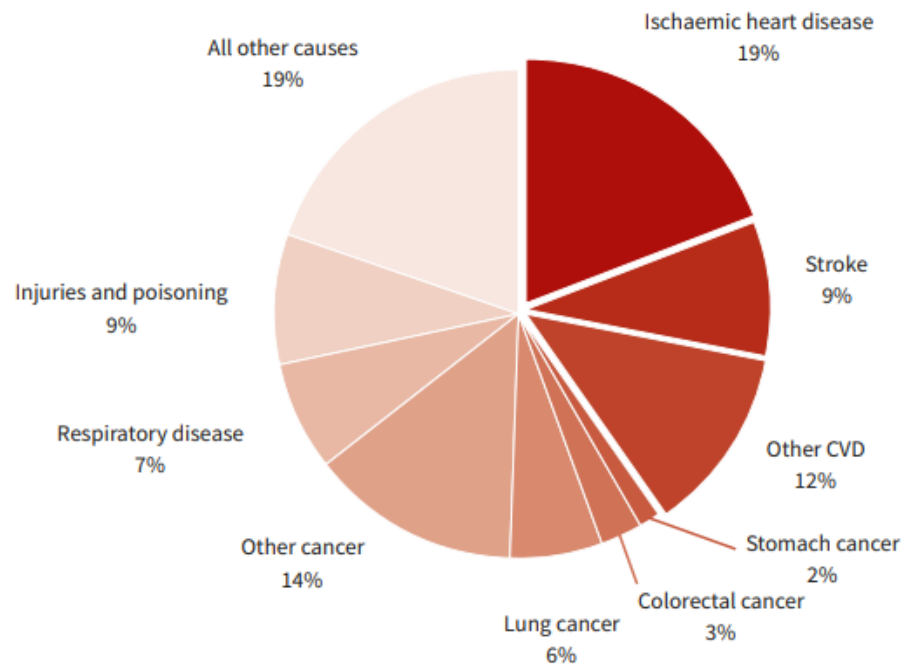


- población más envejecida. ¿Adaptación urbanismo?
- patologías crónicas / complejas
- trabajos más sedentarios.
- mecanización tareas domésticas
- boom pantallas, ocio sedentario
- pocas zonas verdes / carriles bici/patinetes
- ¿Somos activos?
- ¿prescribimos AF en consulta?

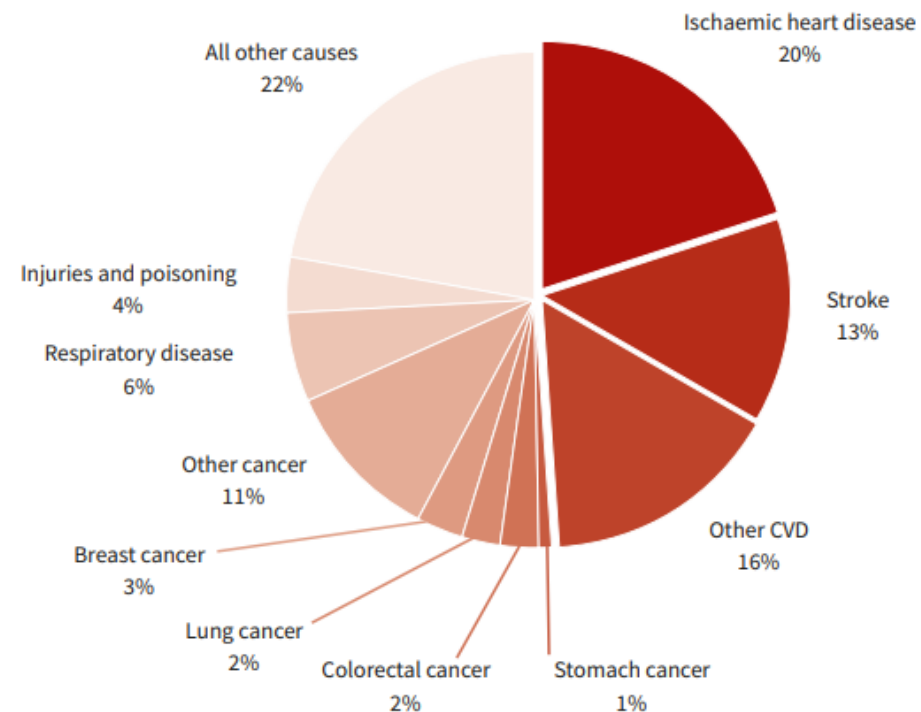


semFYC
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria

Deaths by cause, males, latest available year, Europe (Wilkins 2017)



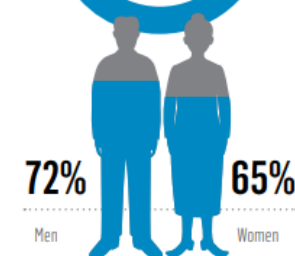
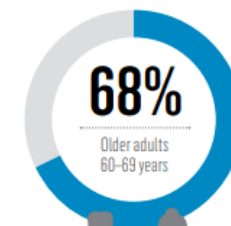
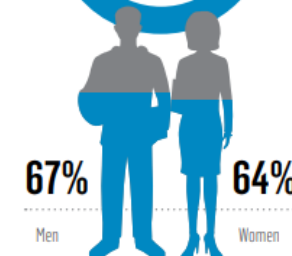
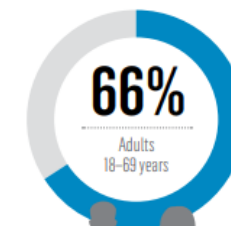
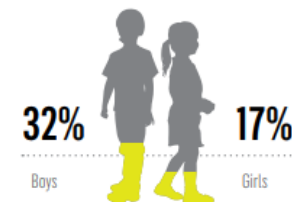
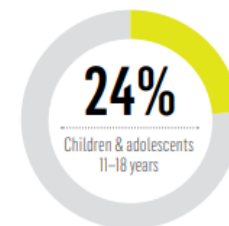
Deaths by cause, females, latest available year, Europe (EHN, 2017)



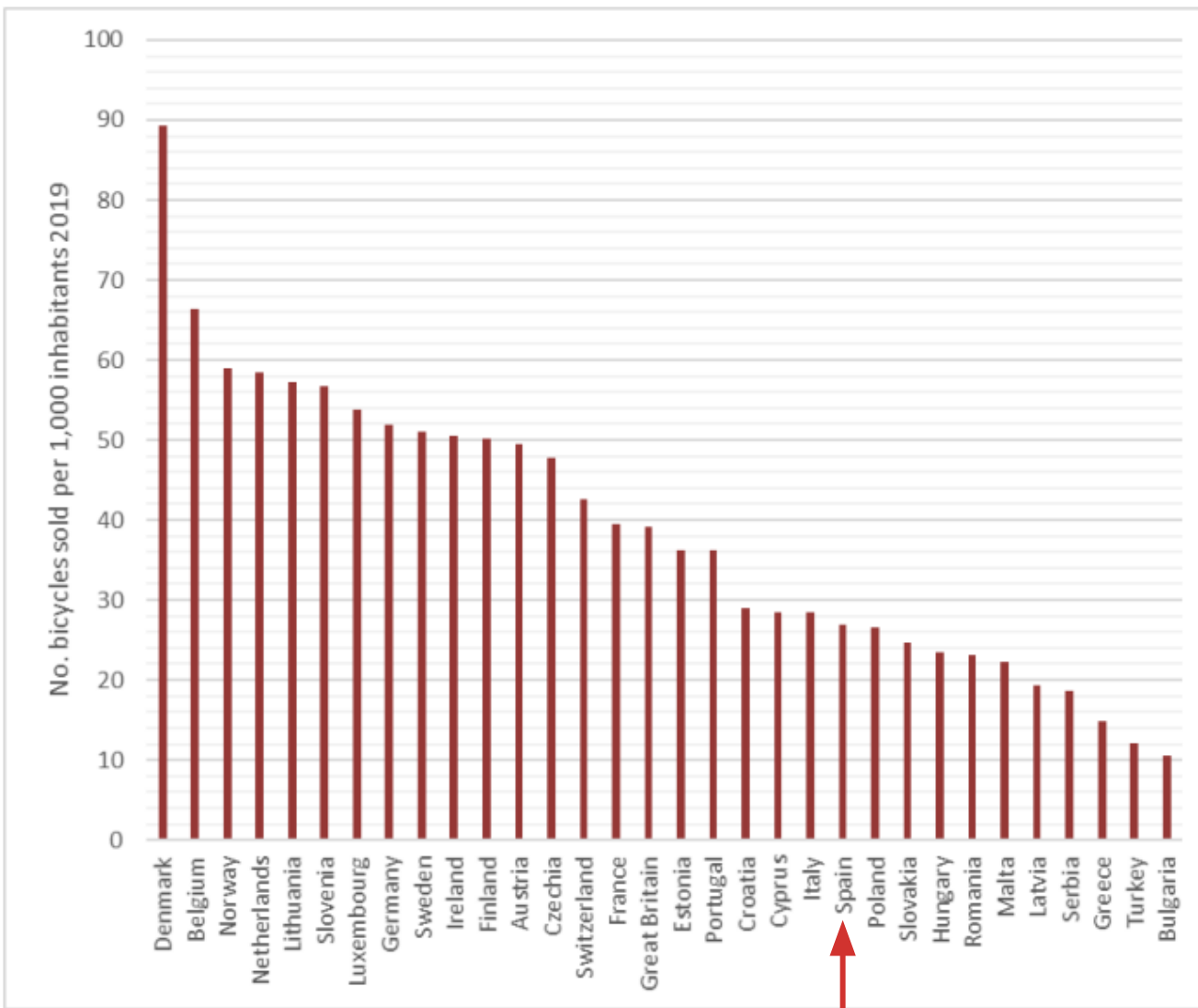
SPAIN
PHYSICAL ACTIVITY
FACTSHEET 2018

Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS



Bicycle sales 2019



Source: For the European Union, Confederation of the European Bicycle Industry (CONEBI), 2020 European bicycle industry and market profile, 2020 edition incl. Turkey; All other figures



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Sociedad Española de Movilidad



Dir. Gral. Tráfico
@DGTes



Más de un millón de personas apuestan por el cambio de hábitos hacia medios de movilidad más sostenibles
700.000 nuevos usuarios de #bicicleta y 370.000 de #patinete durante la pandemia. Otra ciudad es posible.



Red Ciudades Bici @RedCiudadesBici

Presentación en @info_conama del estudio "La bicicleta y el patinete en tiempos de pandemia en las zonas urbanas españolas"



CÓMO CREAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA UN ENTORNO DE URBANISMO ACTIVO (UACTIVE, URBAN ACTIVE ENVIRONMENT)



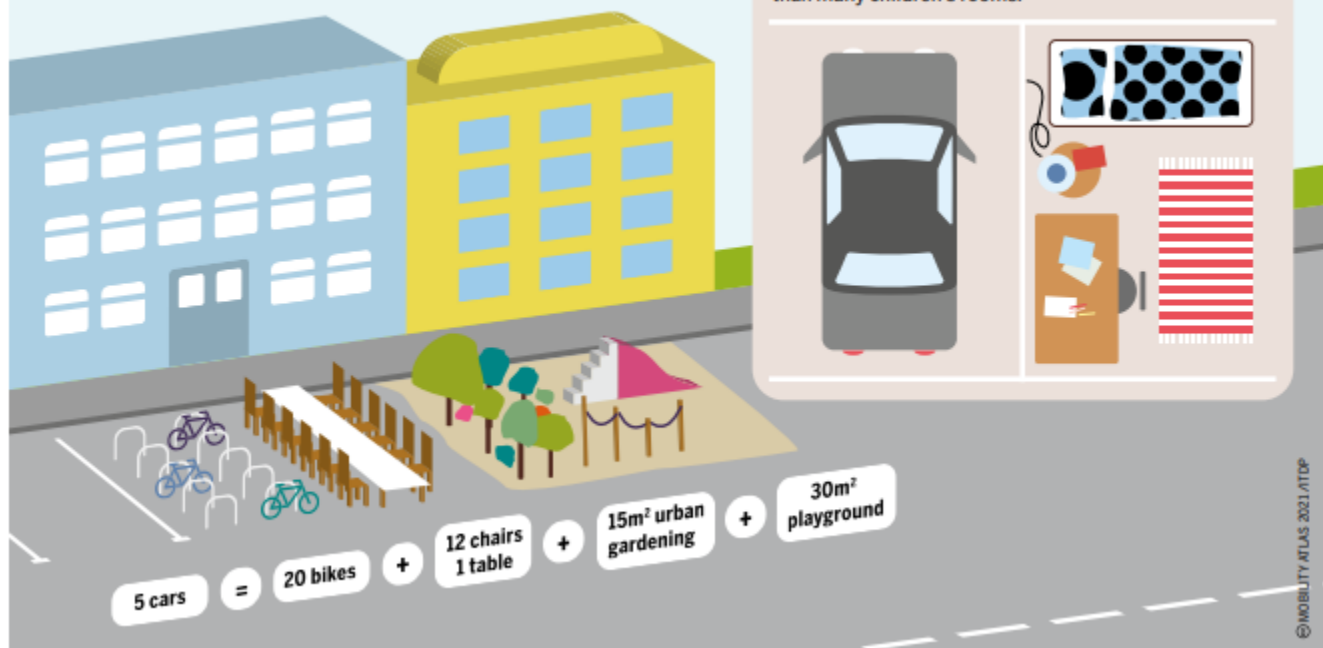
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

TRAFFIC REDUCTION: A WAY FORWARD?

Less traffic means less occupied space and a lot of possibilities



EUROPEAN MOBILITY ATLAS

Facts and figures about transport and mobility in Europe 2021

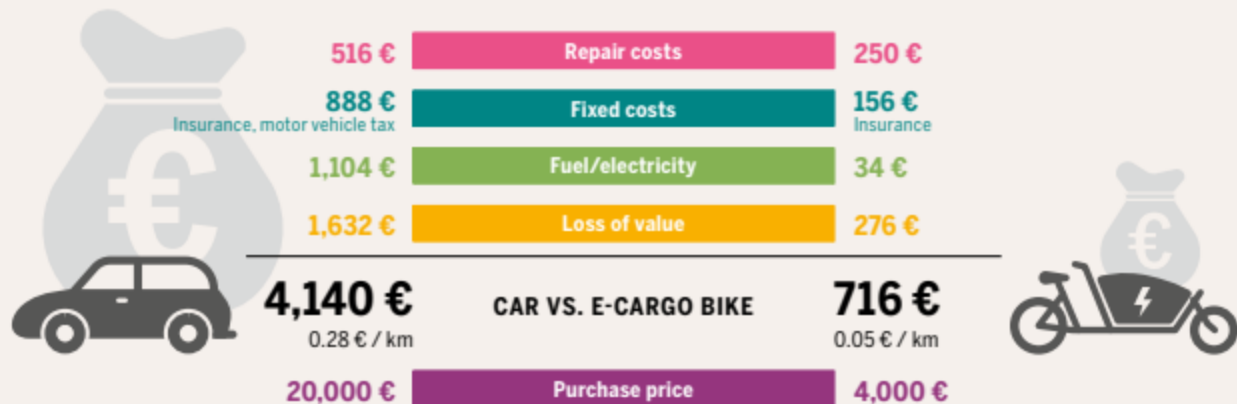
2nd edition



HEINRICH BÖLL STIFTUNG

SAVE MONEY, RIDE A CARGO BIKE

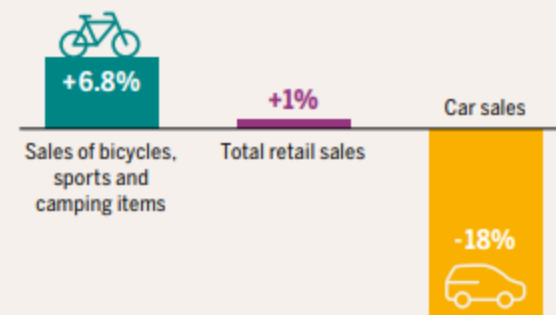
Average costs for a small car vs. costs for an e-cargo bike, per year (15,000 km), in euros



The bicycle industry has not only been growing since the Covid-19 crisis: from 2015 to 2019, the industry's turnover already increased by almost a third.

SURMOUNT THE COVID-19 CRISIS BY BIKE

Development of sales in Germany, first half of 2020



semFYC
Sociedad Española de Movilidad y Transporte



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)
Report on the fourth round
of data collection, 2015–2017

XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



Physical activity

Transport to and from school
Time spent practising sports/dancing
Time spent actively/vigorously playing



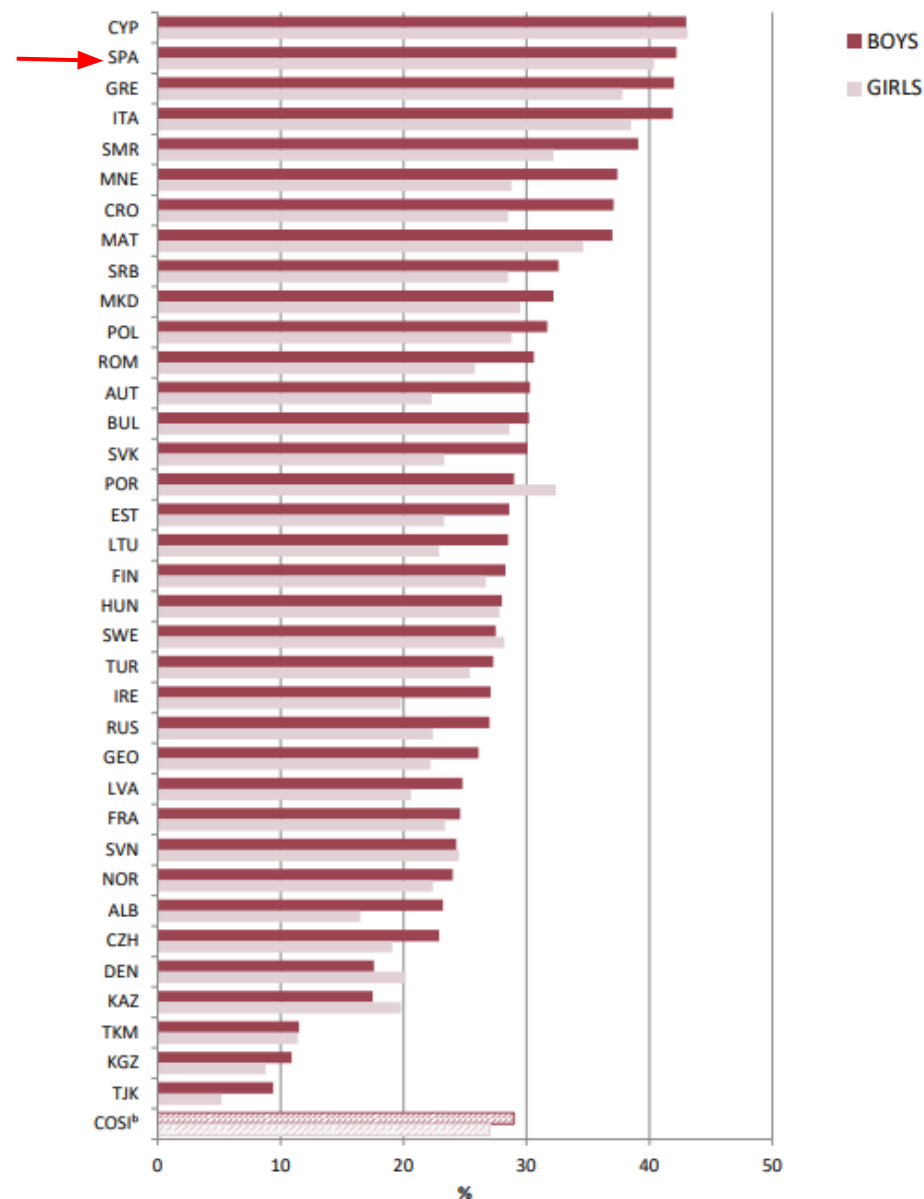
actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.



Prevalence of overweight (including obesity – WHO definition) in boys and girls aged 7–9 years (%)^a





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

El impuesto en bebidas azucaradas reduce el consumo de colas y refrescos, según estudio de UIC Barcelona



Article

Determinants of the Consumption of Regular Soda, Sport, and Energy Beverages in Spanish Adolescents

Helmut Schröder ^{1,2}, Vanessa Cruz Muñoz ^{3,4}, Marta Urquiza Rovira ^{3,5}, Victoria Valls Ibañez ^{3,6}, Josep-Maria Manresa Domínguez ^{3,7,8,*}, Gerard Ruiz Blanco ⁹, Monserrat Urquiza Rovira ¹⁰ and Pere Toran Monserrat ^{3,8}

Nutrients 2021, 13, 1858. <https://doi.org/10.3390/nu13061858>

Physical activity in schools

Total hours of physical education per week in **PRIMARY SCHOOLS**



Total hours of physical education per week in **SECONDARY SCHOOLS**



Physical activity during school breaks



Physical activity during lessons



Physical activity programmes after school



Active travel to and from school



As Spain consists of 17 autonomous regions, the number of hours of physical education may vary. Nevertheless, the Government regulates the minimum hours of certain subjects in educational curricula. Physical education is a major element of the national policy, whereby all the regions are encouraged to ensure daily exercise and schools are urged to promote exercise through professional guidance.



Cataluña

La justicia anula el impuesto catalán a las bebidas azucaradas

12/07/2019



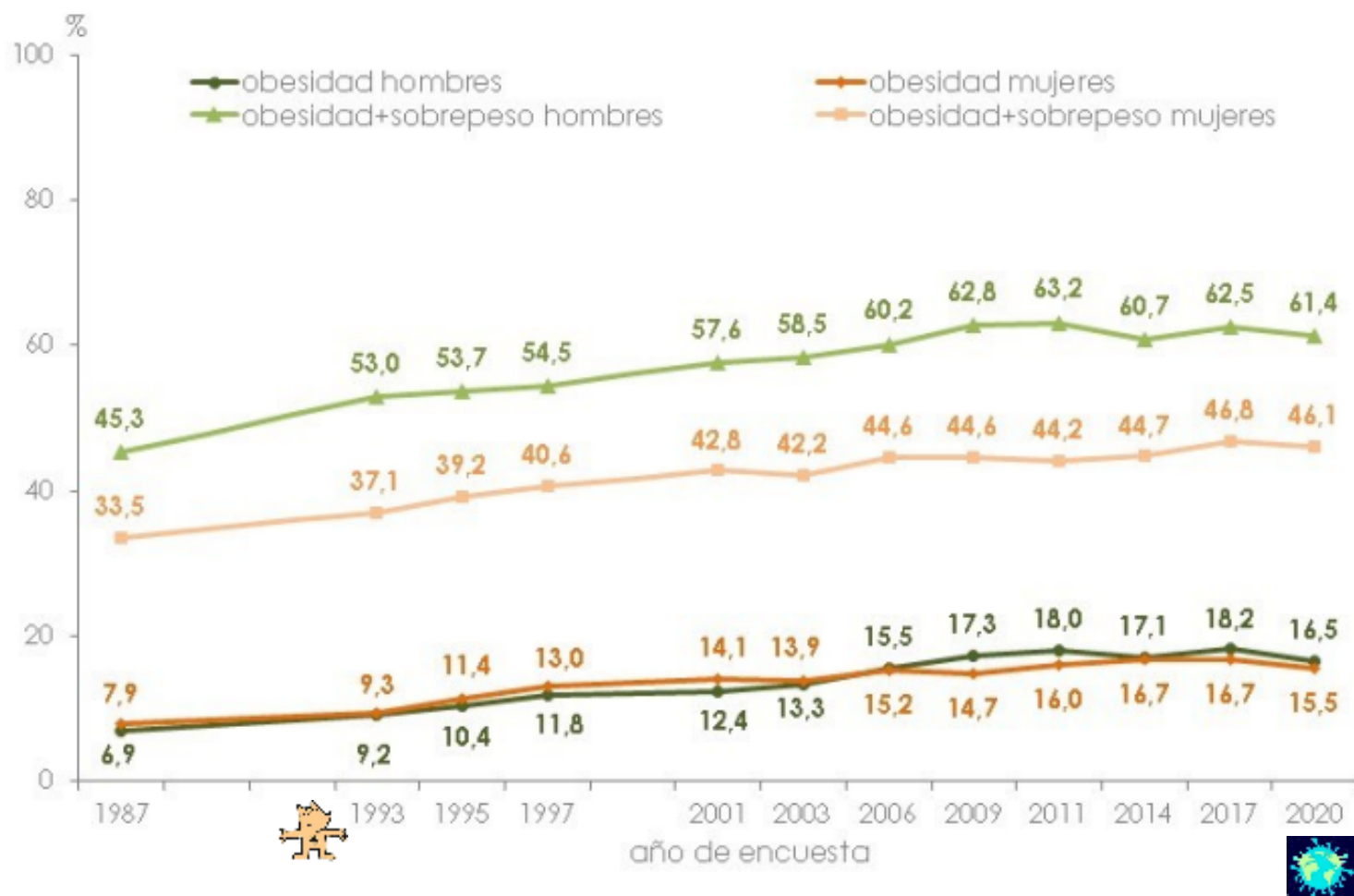
semFYC
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Obesidad y sobrepeso

Población 18+ años. Evolución 1987-2020



Fuente: EESE/ENSE



semFYC
Asociación Española de Familiares y Amigos de las Personas con Enfermedad Mental



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

EESE
2020

Determinantes de la salud

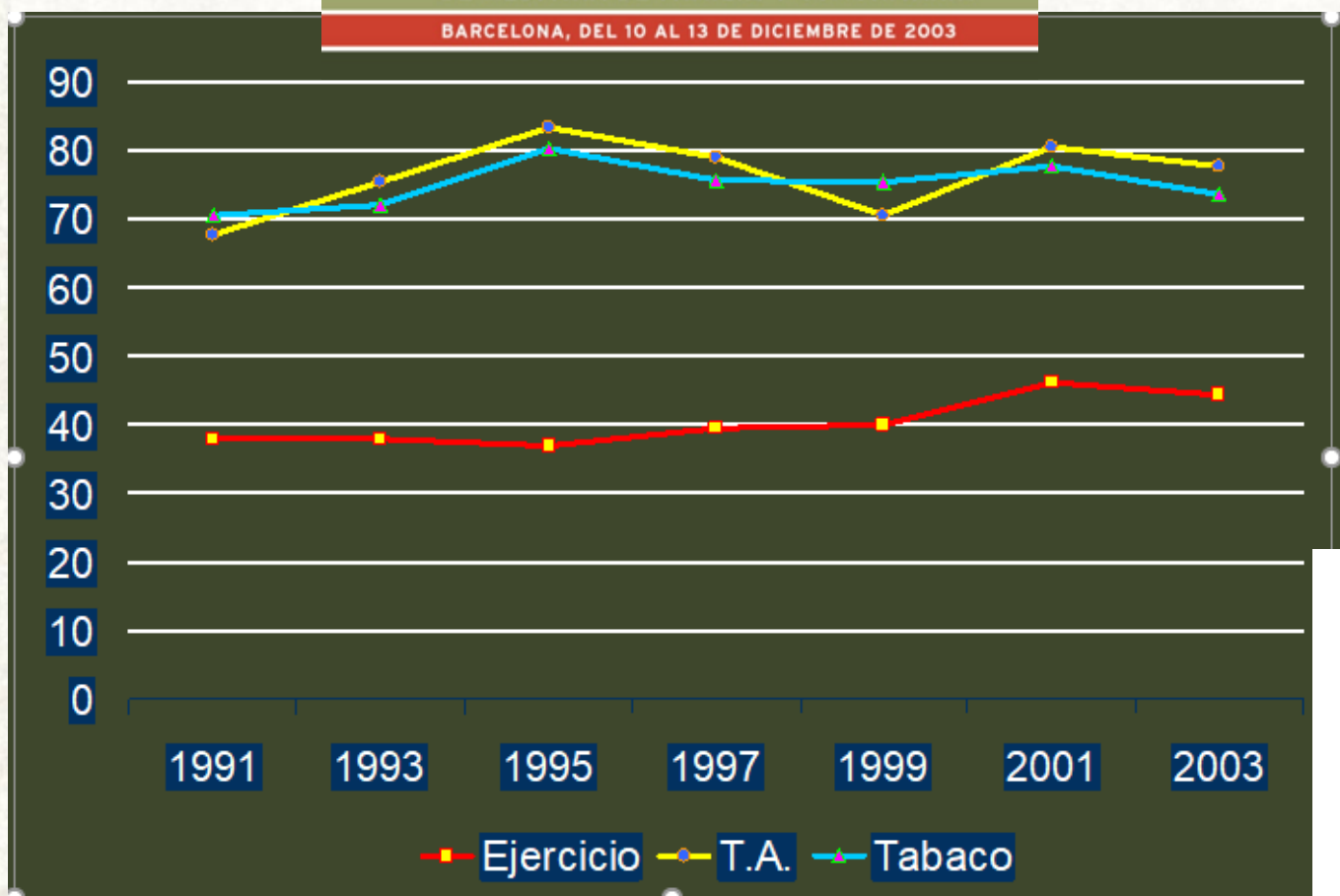
INE
Instituto
Nacional de
Estadística



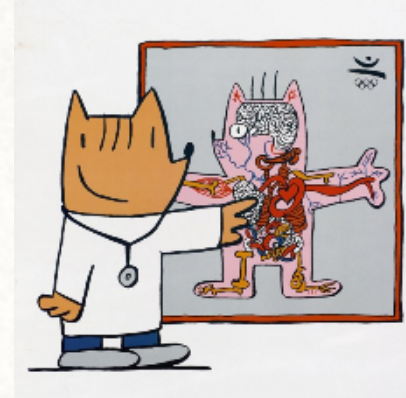
XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

XXIII

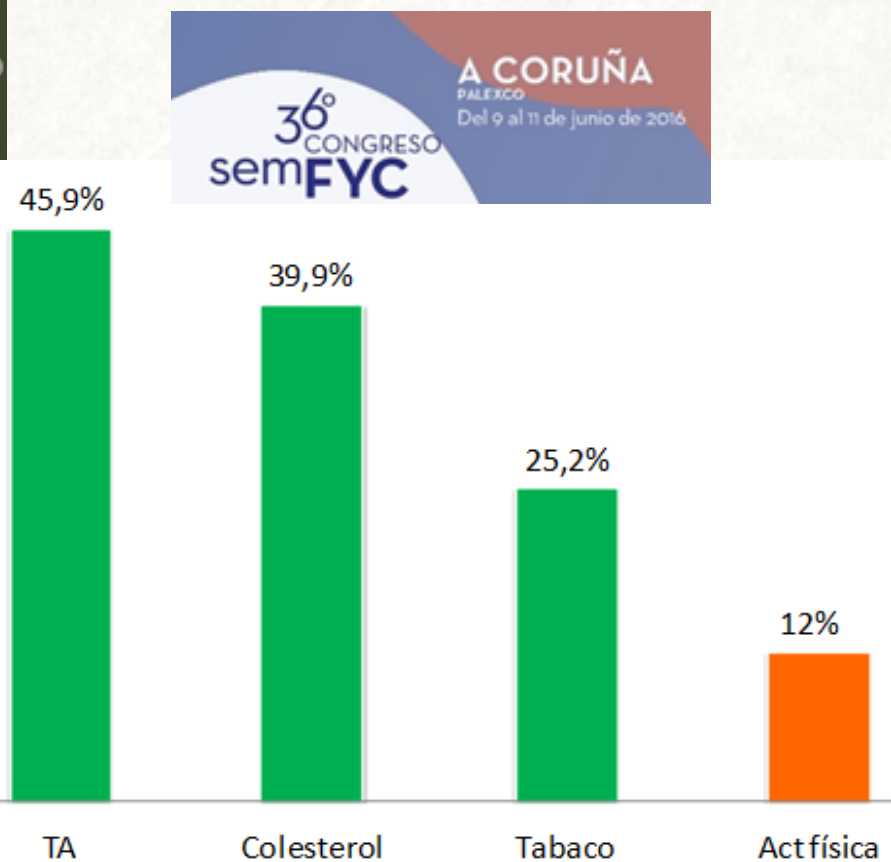
CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA
BARCELONA, DEL 10 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2003



semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria



Recomendaciones en actividad física





IMPLANTACIÓN EN LA HISTORIA CLÍNICA DE ATENCIÓN PRIMARIA EN CATALUÑA DE UN CUESTIONARIO VALIDADO PARA REGISTRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Tabaquisme	<input type="checkbox"/>
Alcohol (grau de risc)	<input type="checkbox"/>
Hàbits alimentaris	<input type="checkbox"/>
Activitat física	<input type="checkbox"/>
Risc IT S/VIH	<input type="checkbox"/>

Activitat física		
		Més ▾
		01/05/2021
i	Qüestionari CBPAAT d'activitat física	<input type="checkbox"/> +
	Temps assegut (h/d)	<input type="checkbox"/>
i	Etapa canvi. Activitat física	<input type="checkbox"/>
i	Sedestació interrompuda	<input type="checkbox"/>
i	Activitat exercici en consulta	<input type="checkbox"/>

Atención Primaria



Atención Primaria

www.elsevier.com

ORIGINAL

Cómo identificar la inactividad física en atención primaria: validación de las versiones catalana y española de 2 cuestionarios breves¹

Anna Pulg-Ribera^{1,2}, Oscar Peña Chiment^{3,4}, Montserrat Romaguera Bosch⁵, Eulàlia Duran Bellido^{6,7}, Antonio Heras Tebar^{8,9}, Mercè Solà Gonfaus^{8,9}, Manuel Sarmiento Cruz¹⁰ y Amanda Cid Cantarero¹¹

Cuestionario de actividad física breve para las consultas de atención primaria

(A) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 MINUTOS de actividad física INTENSA que la haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, acrobacias, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- + 3 o más veces por semana
- + 1-2 veces por semana
- + nunca

Puntuación:

- + 4
- + 2
- + 0

(B) ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 MINUTOS de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a potencia o un partido de dobles de tenis).

- + 3 o más veces por semana
- + 2-1 veces por semana
- + 1-2 veces por semana
- + nunca

Puntuación:

- + 4
- + 2
- + 1
- + 0

Puntuación total A + B: _____

Puntuación ≥ 4 = «Suficientemente» activo (anime al paciente a CONTINUAR su actividad)

Puntuación 0-3 = «Insuficientemente» activo (anime al paciente a AUMENTAR su actividad)

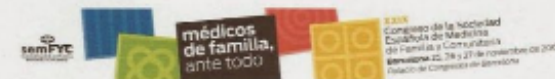
Versión española del Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT).



RESEARCH ARTICLE

Screening Physical Activity in Family Practice: Validity of the Spanish Version of a Brief Physical Activity Questionnaire

Anna Pulg-Ribera^{1,2}, Carlos Martín-Carrera^{3,4}, Elsa Pulgdomenech⁵, Jordi Real^{6,7}, Montserrat Romaguera⁸, José Félix Magdalena-Rellán⁹, Jose Ignacio Real-Rodríguez¹⁰, Raquel Romaguera-Martin¹¹, María Soledad Ariza-Santibañez¹², Inma Replán-García¹³, Luis García-Ortiz¹⁴, EVIDENT Group¹⁵



Barcelona, 27 de noviembre de 2020

El Comité Científico y el Comité Organizador del XXIX Congreso de la SEMFYC certifica que la comunicación:

CÓMO IDENTIFICAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MIS PACIENTES: ADAPTACIÓN LINGÜÍSTICA Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO DISEÑADO PARA ATENCIÓN PRIMARIA (ID 62)

A. Pulg-Ribera, O. Peña Chiment, A. Heras Tebar, M. Solà Gonfaus, M. Romaguera Bosch, A. Cid Cantarero

ha obtenido el galardón a la Mejor Comunicación Oral presentada en el congreso.

N = 4.513.032 de 340 centros de Salud
9,54% de adultos atendidos

- 70-80 años registro: 18,26%
- 20-30 años registro: 4,1%
- Hombres: 9,93%
- Mujeres: 9,22%
- No dif en urbano/rural
- No dif docente



semFYC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFC
PALMA
DE MALLORCA

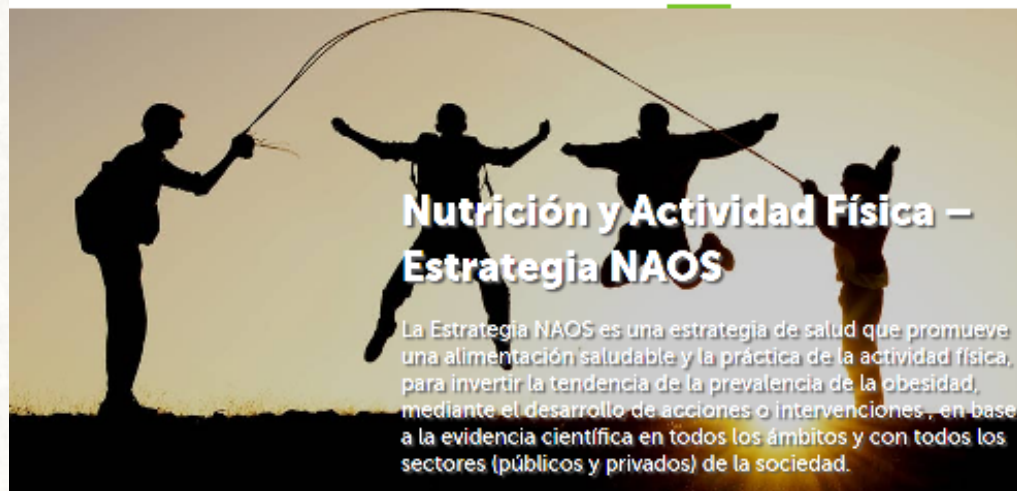


ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



INICIO AGENCIA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIÓN LABORATORIOS NOTICIAS Y PUBLICACIONES



De la modalidad ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO FAMILIAR Y COMUNITARIO:

- 1º accésit al proyecto **"ITINERA2: fomento y adherencia de la actividad física en población mayor mediante monitorización remota y gamificación"**, presentado por la Escuela de Salud del Ayuntamiento de Tineo – Fundación CTIC. Principado de Asturias.
- 2º accésit al proyecto **"Videojuegos activos frente a la obesidad y el sedentarismo en niños y niñas de 9 a 11 años: una propuesta disruptiva"**, presentado por el Grupo GROWTH, Exercise, Nutrition and Development (GENUD). Comunidad Autónoma de Aragón.

El equipo lo diseñó como un estudio controlado aleatorizado y cruzado **con dos periodos de intervención de 9 meses**. En él **participaron 92 niños de entre 9 y 11 años con sobrepeso u obesidad** que fueron aleatoriamente divididos en dos grupos homogéneos (control-intervención).

Ambos grupos **recibieron educación en estilos de vida saludables** y el grupo intervención también siguió un programa de ejercicio físico con videojuegos activos durante tres o cuatro días a la semana.

XIV edición
Premios
ESTRATEGIA
NAOS

Convocatorie hasta el 29.12.2020



semFC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



Mou-te a peu, fes salut!
circuit saludable
per Sabadell



INICI I FINAL:
Pl. de la Primavera
(CAP Nord)



Beneficis

Fer exercici de forma regular és molt beneficiós per a la salut:

- Disminueix el risc de patir malalties del cor i de la circulació sanguínia
- Disminueix la tensió arterial i el colesterol
- Millora el control de la diabetis
- Millora l'estat d'ànim i redueix símptomes de l'ansietat i de la depressió
- Ajuda a controlar el pes
- Reforça la musculatura i atura l'osteoporosi
- Ajuda a prevenir caigudes i lesions a la gent gran
- Ajuda a deixar de fumar

Recomanacions: Si tens algun dubte, consulta els professionals sanitaris del teu Centre d'Atenció Primària



Porta roba i calçat còmodes



Evita de fer exercici a temperatures extremes (massa calor i/o massa fred) i no oblidis de portar aigua i hidratar-te



No t'esgotis, no facis més exercici del que et permeti el cos. Mentre camines has de poder parlar sense dificultat; si no, baixa el ritme!



Punt de sortida i arribada:
Plaça de la Primavera (CAP Nord)



Distància:
4,7 km



Temps estimat del recorregut:
51 min.



Recorregut:
Pl. de la Primavera, c. de l'Himalàia, c. del Caucas, c. dels Urals, c. de les Magnòlies, c. dels Clavells, c. d'Arousa, c. de la Font Canaleta, c. de Bujaruelo, pg. de Sant Bernat, av. de Mata-depera, av. de Francesc Trabal, c. d'Armand Obiols, av. de Can Deus, pl. de la Primavera



Centres d'atenció primària:
CAP Ca n'Oric
Pg. de Sant Bernat, 22
Telèfon: 93 723 37 13

CAP Nord
C. de Mercè Rodoreda, 24
Telèfon: 93 723 37 13

SumaSalut

Quan t'actives, no fumes i beus menys, sumes salut



CIRCUIT SALUDABLE DE SABADELL 2



Distància: 4,7 km Temps estimat del recorregut: 51 minuts

Mou-te a peu, fes salut!

L'activitat física convé a grans i petits perquè és beneficiosa per a la salut. En realitzar-la, et aconseguirà més energia i millor dormir.



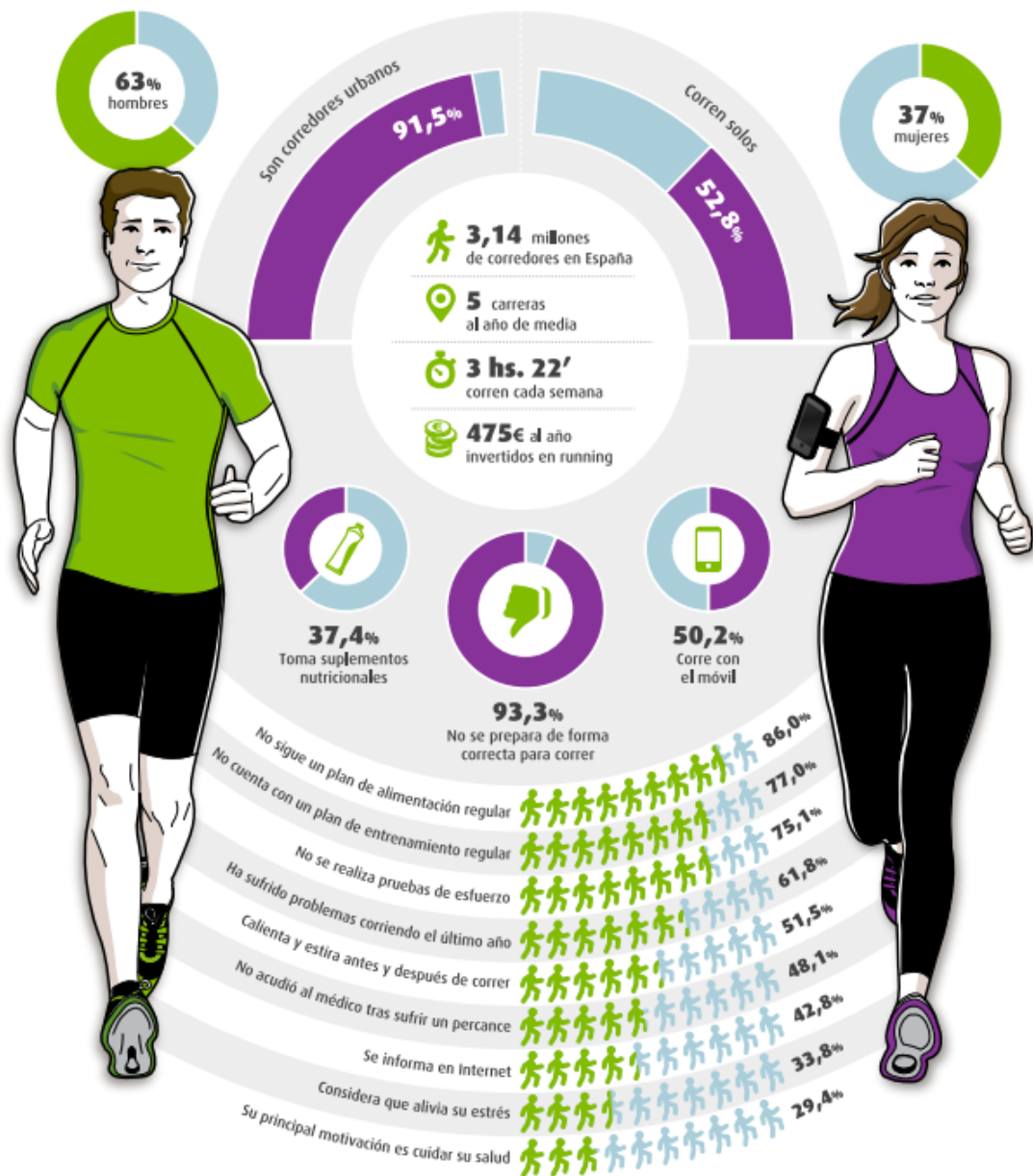
semFYC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

PERFIL DEL RUNNER EN ESPAÑA

VI Estudio Cinfasalud sobre "Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles"



semFYC

Josep Brugada: "Cada fin de semana enterramos a un runner, hay que parar esto"

"Ahora parece que si no haces un maratón cada fin de semana no eres nadie", afirma el cardiólogo



REVISTA ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

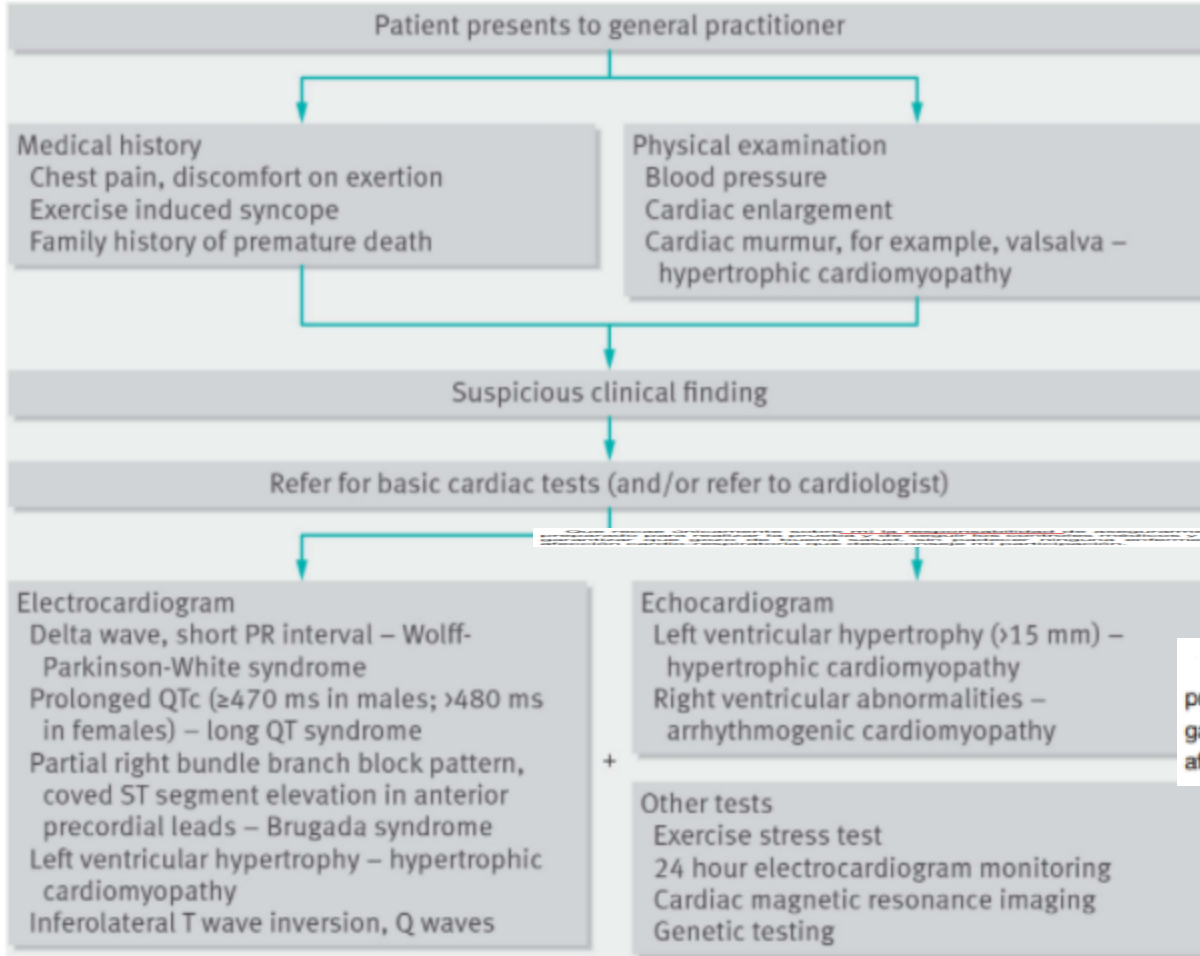
Muerte súbita relacionada con la actividad deportiva en España. Estudio poblacional multicéntrico forense de 288 casos

DOI: 10.1016/j.recesp.2020.05.035

¡DORSALES AGOTADOS PARA LA 100K, 42K Y 21K Y KV! NOS VEMOS EN BAGÀ!

SALOMON ULTRA PIRINEU® 2021
1, 2 y 3 de Octubre de 2021

Que recaee únicamente sobre mi la responsabilidad de asegurarme estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y de seguir los controles médicos y pruebas de esfuerzo adecuados para garantizar que gozo de buena salud, sin padecer ninguna enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardio-respiratoria que desaconseje mi participación.



El 96% de las muertes súbitas asociadas al deporte ocurren en deportistas recreativos



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria



Riesgos del fenómeno runner

- no precisa revisión médico deportiva
- desconocimiento y sobreestima capacidades
- no preparación adecuada
- no evaluación forma física
- no entrenador
- “negocio” organización / venta de material / lobbys organizadores
- internet difusión y refuerzo
- riesgo de lesiones / accidentes
- **rol AP promoción AF con seguridad**

XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Sociedad Española de Medicina
Física y Rehabilitación

Paris 2024 
@Paris2024

Pour la première fois de l'histoire de l'Olympisme, [#Paris2024](#) vous permettra de courir le [#Marathon](#) le même jour, dans les mêmes conditions que vos athlètes Olympiques. Une expérience unique dans une vie qui vous marquera !        

COUREZ LE MARATHON DE
PARIS 2024, DANS LES MÊMES
CONDITIONS QUE LES
ATHLÈTES OLYMPIQUES!

PARIS 2024
des Jeux pour partager !

Los rescates en montaña alcanzan nuevos máximos en España ante el auge del senderismo por la pandemia

Arch Med Deporte 2021;38(2):91-98



XLI CONGRESO DE LA SEMEYC

DISFRUTA DE LA MONTAÑA INVERNAL CON SEGURIDAD

1 PLANIFICA LA ACTIVIDAD

- Estudia el Boletín de Peligro de Aludes y la cartografía ATES
- Calcula horario, distancia y desniveles
- DEJA DICHO DÓNDE VAS y tu hora de regreso
- Prepara un PLAN B (un curso)
- ESCOGE LA ACTIVIDAD pensando en el grupo (formación-experiencia)
- CONSULTA LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA
- ACTÚA CON PRUDENCIA

2 EQUIPA TU MOCHILA

- ROPA TÉRMICA, VARIAS CAPAS
- Mapa, brújula GPS
- COMIDA Y AGUA
- teléfono móvil con batería de repuesto
- SILBATO
- FRONTAL
- PO TI QUIN
- PIQUET y crampones
- Bota invernal y polainas
- SONDA, ARVA Y PALA

3 ACTÚA CON PRUDENCIA

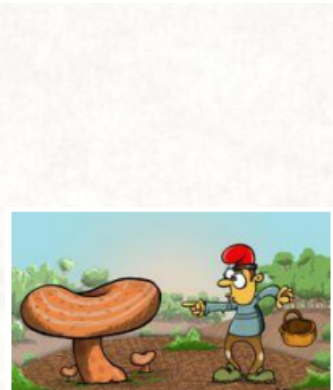
- Corro, gafa de sol y protección solar
- Chaqueta impermeable y cortavientos
- Revisa con tu mapa que llevas buen horario
- Ten en cuenta el PLAN B
- ¡ATENCIÓN A LA EVOLUCIÓN METEOROLÓGICA!
- No dejes a nadie solo
- No te separes del grupo
- ¡INICIA LA ACTIVIDAD TEMPRANO tendrás pocas horas de luz!

¡COME Y BEBE DE MANERA ADECUADA!

¡PROLET Y CAMARADAS SIEMPRE QUE SEA NECESARIO!

“Los doce malditos”

Exceso de confianza	Distracción
Fatiga	Falta de conocimiento
Estrés	Problemas de comunicación
Falta de conciencia situacional	Dificultades de trabajo en equipo
Presión psicológica	Falta de carácter asertivo
Falta de seguimiento de normas	Falta de recursos y material



La Guardia Civil realiza 21 rescates entre el viernes y el lunes, ocho de ellos en el Aneto



Declaración de intenciones de montañeros solitarios

TU seguridad es TU responsabilidad

Revisar este formulario permitirá a la persona a quien se lo entregas poder dar información a sus familiares o a los grupos de rescate, en caso de que no regreses de tu actividad en el tiempo en el que lo tenías previsto. Sé responsable con lo que aquí indicas, y asegúrate de cerrar el aviso en cuanto regreses, para de otra manera generarías una falsa alerta. La persona a quien entregas este formulario no es responsable de tu seguridad, pero sí se compromete a estar atento a tu regreso. También puedes enviar esta hoja a un amigo, haciéndole una foto y compartiéndola con tu teléfono.

1. DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos	DNI	Teléfono
--------------------	-----	----------

2. CUÁLES SON MIS PLANES

Fecha de comienzo (DD/MM/AA)	Fecha prevista regreso (DD/MM/AA)
Hora de comienzo: AM/PM	Hora prevista regreso: AM/PM
Actividad	Lugar
Itinerario/refugios previstos/posibles alternativas	Es muy importante que al rellenar este apartado, y durante tu actividad, tengas presente que con esta información es con la que trabajarán los grupos de rescate en caso necesario.

3. A QUIÉN AVISAR EN CASO DE EMERGENCIA

Nombre	Relación	Dirección	Teléfono
--------	----------	-----------	----------

5. QUÉ EQUIPO LLEVO PARA UN CASO DE EMERGENCIA Por favor marca con una "X" sólo el equipo que vayas a llevar

Telefono móvil con batería	Ropa de abrigo
Plano	Frontal con baterías
Localizador Satélite SPOT	Kit de Primeros Auxilios
ARVA con baterías	Comida extra
GPS	Kit de supervivencia
Silbato	Material para pernoctar
Ropa impermeable	Otro:

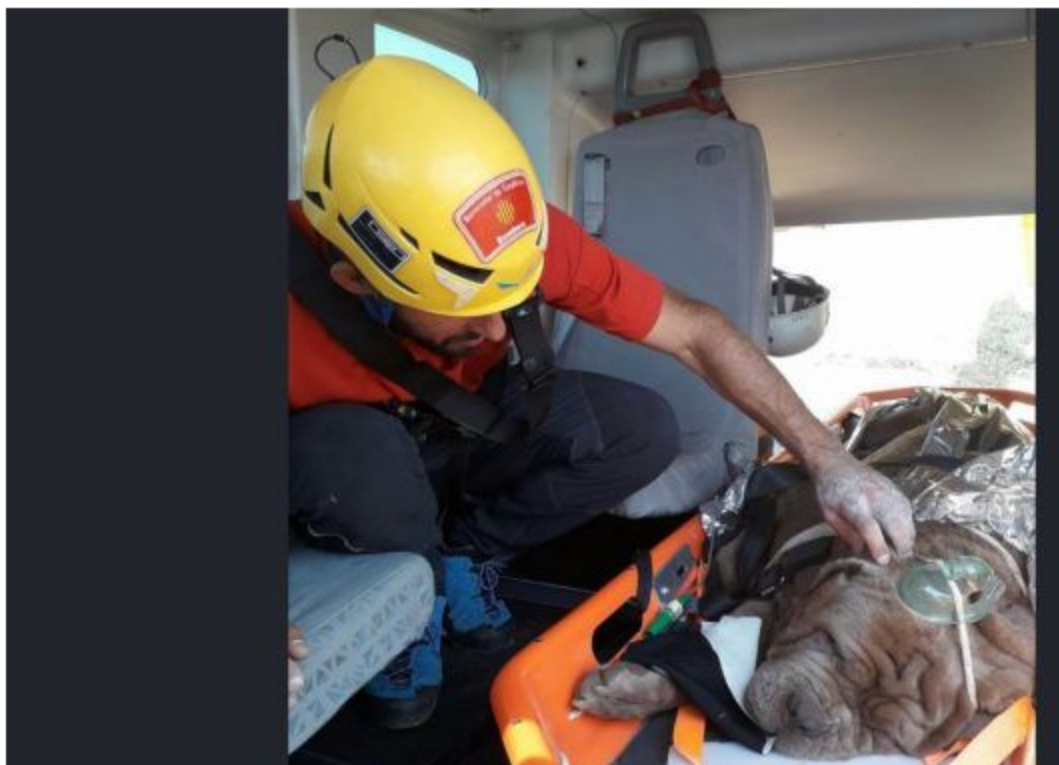
6. ¿CÓMO VOY A IR?

Matricula	Color
Marca y modelo	
Aparcado en	

7. ¿DÓNDE TENGO PREVISTO IR AL TERMINAR LA ACTIVIDAD?

El helicóptero de Bomberos rescata a un perro que ha sufrido un golpe de calor en La Mola de Matadepera

24 de Agosto de 2019 redacción



camfic CONSEJO REGULADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

HOJAS DE INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Ejercicio en verano

En verano debemos tener en cuenta unas precauciones especiales para hacer ejercicio. Si normalmente no hace ejercicio, conviene para a poco, como si fuéramos niños, empezar al principio, realizar trabajos de calor e iniciarlos. Hacer unos minutos antes cuando vaya en transición pública, etc.

Color - Hidratación
Es mejor hacer ejercicio en las horas en que el sol no sea más fuerte, por la mañana antes de las 11 o por la tarde después de las 5.

- Es mejor que la temperatura sea inferior a 25 grados.
- Usar ropa protectora, gorro y gafas de sol.
- Fijaos como con siempre para hacer ejercicio.
- Evita la polución ambiental por las vistas respiratorias.

Color
Expone 2 horas con la luz directa antes de empezar.

Beber
Beba un vaso de agua cada 20-30 minutos mientras hace ejercicio. Después, beba 1 litro de alguna bebida isotónica.

Ropa, calzado y material
Usar ropa amplia, ligera, absorbente, permitirle al autor de colores claros, mantenerse hidratado y proporcionarles. Usar crema. El calzado debe ser cómodo.

conocerlos, con gravedad, activamente, amigablemente, con intención, reflexiva y noblemente.

Confortamiento y vuelta a la normalidad
Es recomendable hacer un calentamiento suave y calmado antes de comenzar. Vaya a su ritmo. Poco a poco, vuelva a la calma poco a poco, realice estiramientos y relajación.

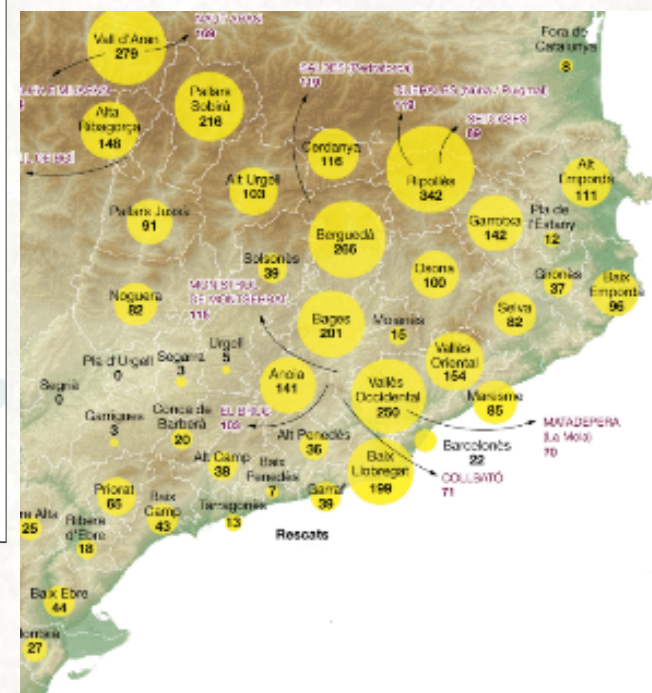
Ejercicios frecuentes en verano

Bicicleta:
Debemos vigilar que la bicicleta frene y tenga los frenos bien. Lleve casco y ponga la espalda recta. Vaya por lugares seguros. Vigile con los otros vehículos y los peatones. Esto sucederá más después de haber sudado.

Nadar:
Es necesario saber nadar. Fíjese para ir poco en el agua. En el mar no se lleve el celular. Evite quemar protección. Si se cae de las rocas, no los respire. Las charcas de agua dulce a veces las huelgas en los peces. Haga caso de las sensaciones de su cuerpo.

Caminar:
Evite ejercicio que puede hacer todo el mundo. Sólo debe hacer caminar, andar, caminar y bailar. Sea consciente de las sensaciones de su cuerpo físico y del riesgo de la montaña. Evite que vaya acompañado. Si es necesario y preparado para no hacer que le metan a correr.

Adaptado de: www.gemfoc.com, camfic, Generalitat de Catalunya, Consejo Regulador de Actividades Físicas de la Generalitat de Catalunya. Hoja de Información para Pacientes. Última actualización: 2019.08.01



Los servicios veterinarios de Bomberos de la Generalitat han atendido a Byron, un perro que ha sufrido un golpe de calor en La Mola, en Matadepera. Ha Sido rescatada por el GRAE de Bomberos y ha Sido evacuadas en helicópteros al hospital Clínico Veterinario de la Universidad Autónoma de Barcelona.



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



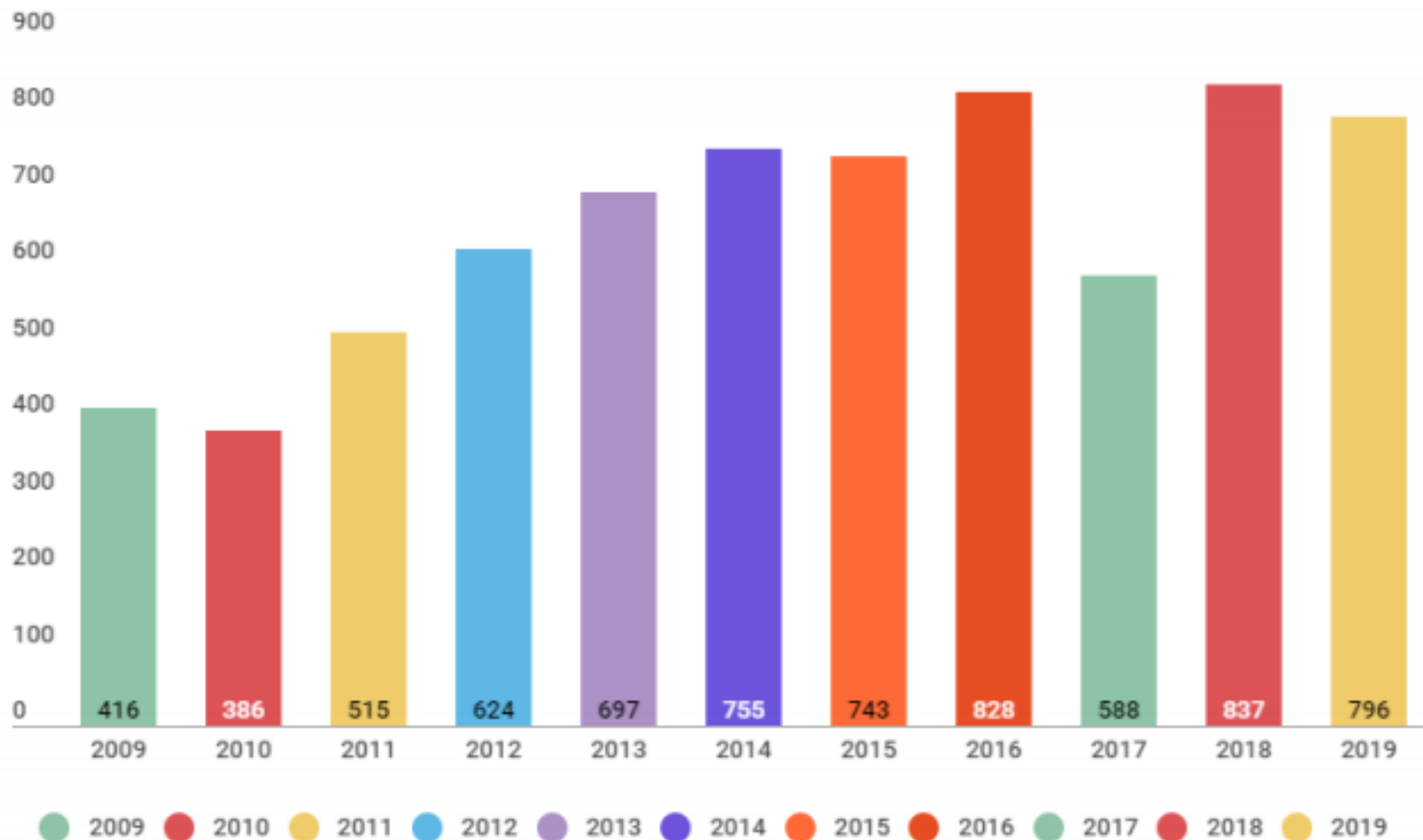
semFYC
Sindicat de Bombers de Catalunya

Salvaments al medi natural per anys

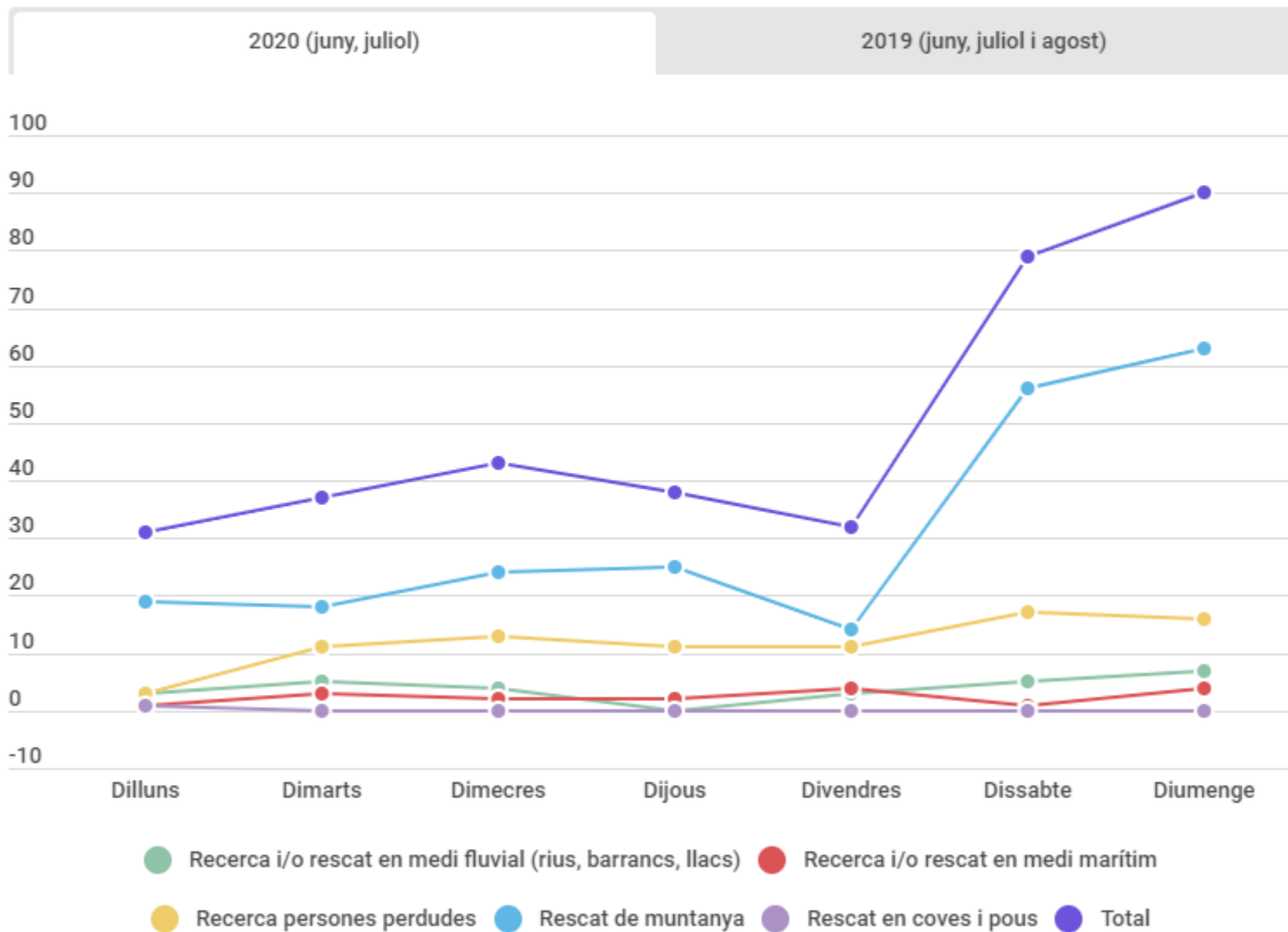
bombers
Generalitat de Catalunya



● Muntanya



Salvaments al medi natural per dies de la setmana



Bombers GRAE
@graebombers

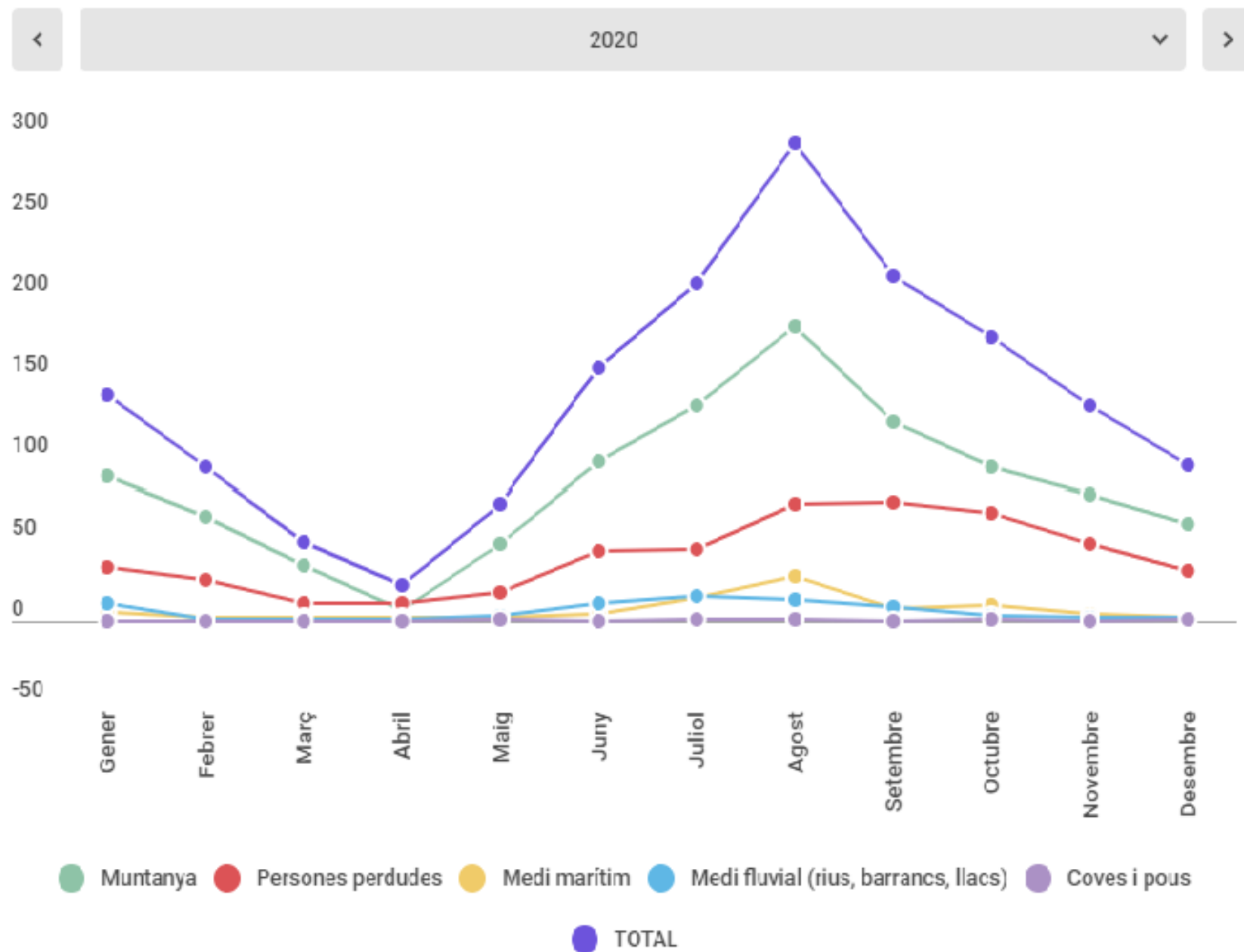


XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria

Salvaments al medi natural per mesos



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



semFYC
Societat Espanyola de Medica i Fisioterapeutes



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



INFORME NACIONAL DE AHOGAMIENTOS

338 PERSONAS HAN FALLECIDO POR AHOGAMIENTO EN ESPACIOS ACUÁTICOS ESPAÑOLES
(Actualización desde 1 enero al 31 de diciembre de 2020)

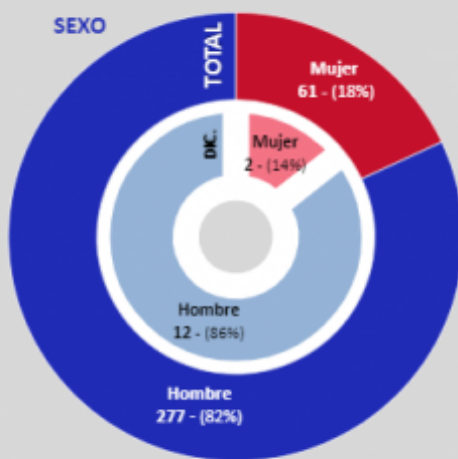


Figura 1. Número y porcentaje de personas ahogadas en España en función del sexo del sujeto.

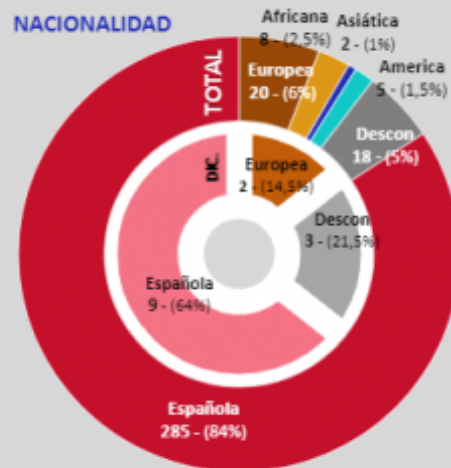


Figura 2. Número y porcentaje de personas ahogadas en España en función de la nacionalidad del sujeto.



Figura 3. Número y porcentaje de personas ahogadas en España en función de la instalación o zona donde se produjo el incidente.

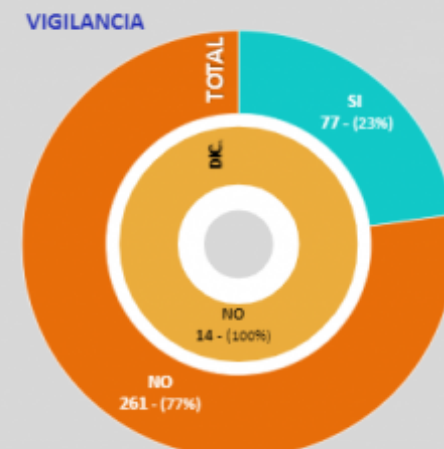


Figura 4. Número y porcentaje de personas ahogadas en España en función de si existía o no servicio de socorristas en el momento del incidente.

¿Cuál es nuestro rol?

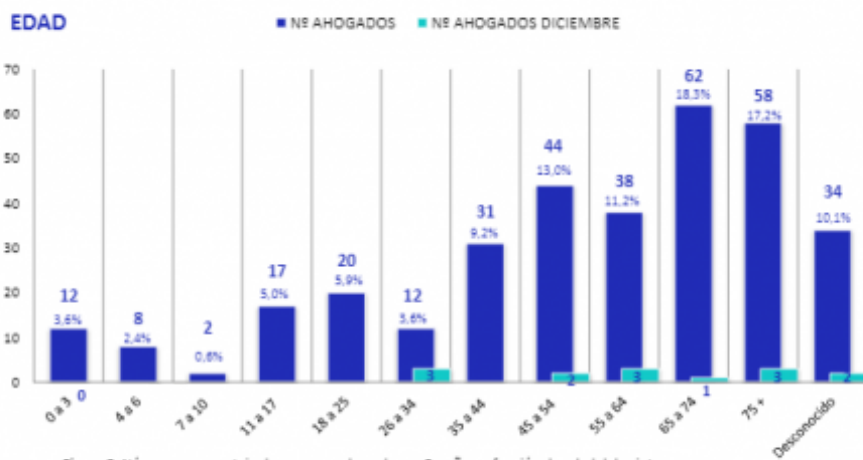


Figura 5. Número y porcentaje de personas ahogadas en España en función de edad del sujeto.

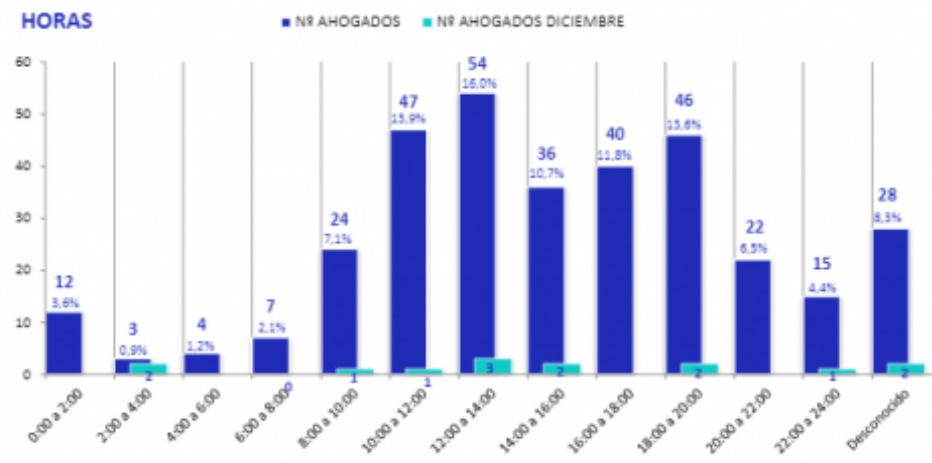


Figura 6. Número y porcentaje de personas ahogadas en función de la hora en que se produjo el incidente.



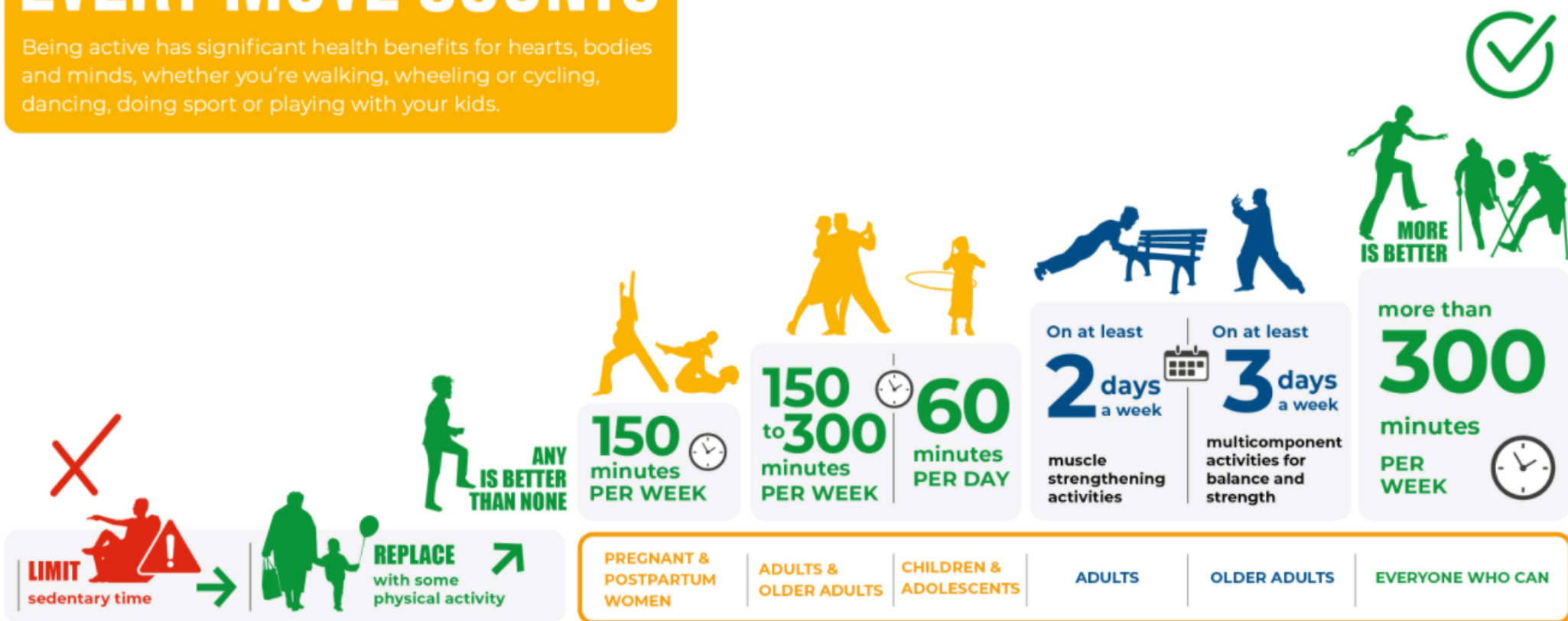
semFYC
Sociedad Española de Socorristas



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



semFYC

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity

WHO GUIDELINES ON
PHYSICAL ACTIVITY AND
SEDENTARY BEHAVIOUR

WEB ANNEX
Evidence Profiles*

Download the evidence profiles for each guideline from the WHO website: www.who.int/physical-activity/guidelines



LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Open Acces



COM MOTIVAR L'ACTIVITAT FÍSICA A LA GENERACIÓ *FORNITE*?

Montserrat Romaguera Bosch¹ i Montserrat Gregoriano Ivorra²

Study protocol of a population-based cohort investigating Physical Activity, Sedentarism, lifestyles and Obesity in Spanish youth: the PASOS study

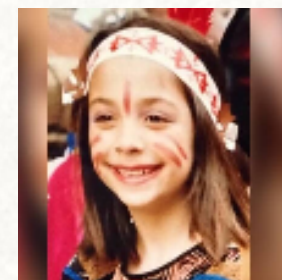


GASOL
FOUNDATION

ALADINO 2019
Estudio sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad son más frecuentes entre los escolares de familias con menor nivel de ingresos (<18.000€) respecto a las de ingresos superiores

Casi 9 de cada 10 progenitores de escolares con sobrepeso y 4 de cada 10 con obesidad perciben erróneamente el peso de sus hijos como normal



Al menos **60** minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Al menos **3** días a la semana



deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.

Los niños obesos disponen en su habitación de televisión / DVD en el 27,7% y de consola en el 13,5% con diferencias significativas respecto a los que presentan normo peso.



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review

Cathie Sherrington ¹, Nicola Fairhall,¹ Geraldine Wallbank,¹ Anne Tiedemann,¹ Zoe A Michaleff,¹ Kirsten Howard,² Lindy Clemson,³ Sally Hopewell ⁴, Sarah Lamb⁴

Sherrington C, et al. *Br J Sports Med* 2020;**54**:885–891. doi:10.1136/bjsports-2019-101512

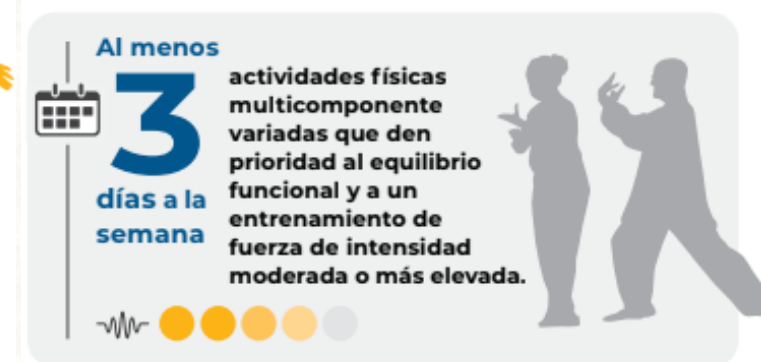
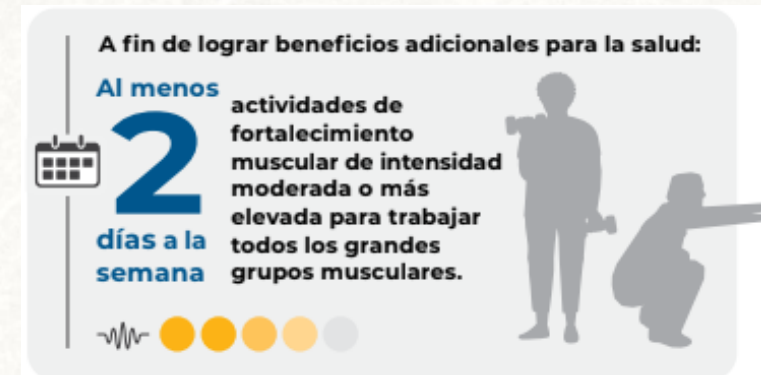
Review

PERSONAS MAYORES (a partir de 65 años)



› Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



semFYC
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

CERTIFICA: Que el alumno *Vicente Javier*
Erres Ramis

a quien se refiere el presente Libro, ha obtenido en cada área la siguiente evaluación final:

	Calificación (2)
AREA DE LENGUAJE:	
Lengua Española	<i>Bien</i>
... <i>Baleares</i> ...	<i>Notable</i>
Lengua Extranjera	<i>Notable</i>
AREA MATEMATICA Y DE CIENCIAS DE LA NATURALEZA	<i>Sobresaliente</i>
AREA SOCIAL	<i>Notable</i>
<u>EDUCACION FISICA Y DEPORTES</u>	<i>- Exento -</i>
EDUCACION ESTETICA Y PRETECNOLOGICA	<i>Bien</i>
FORMACION RELIGIOSA O EDUCACION ETICA	<i>Notable</i>

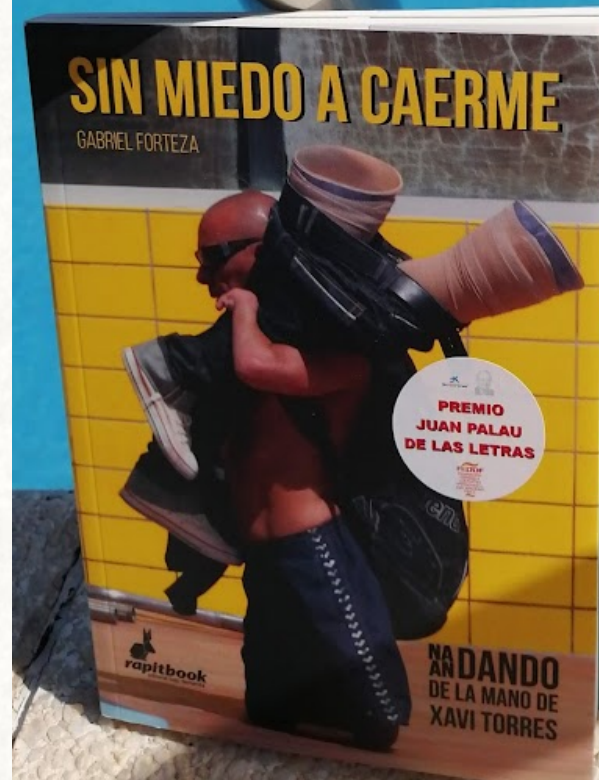
EVALUACION GLOBAL (2): *Notable*
Lo que ha de constar a los efectos oportunos.

Serra, 24 de Junio

de 1986

as de Xavi Torres en el colegio, exento de Educac

NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)
CON DISCAPACIDAD

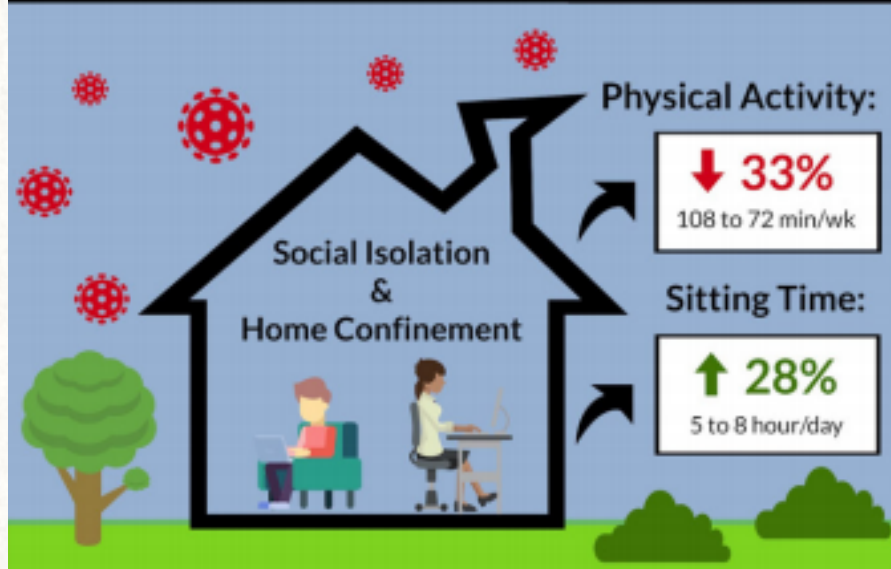


PARIS 2024
PARALYMPIC GAMES





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

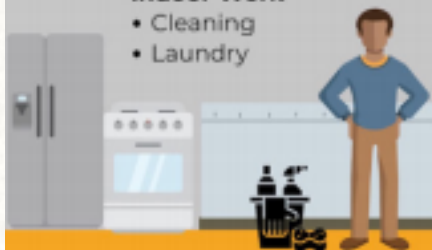


Types of Physical Activity

Informal Activity

Indoor Work

- Cleaning
- Laundry



Formal Exercise

Strengthening

- Yoga
- Bodyweight Exercises



Outdoor Work

- Raking
- Gardening

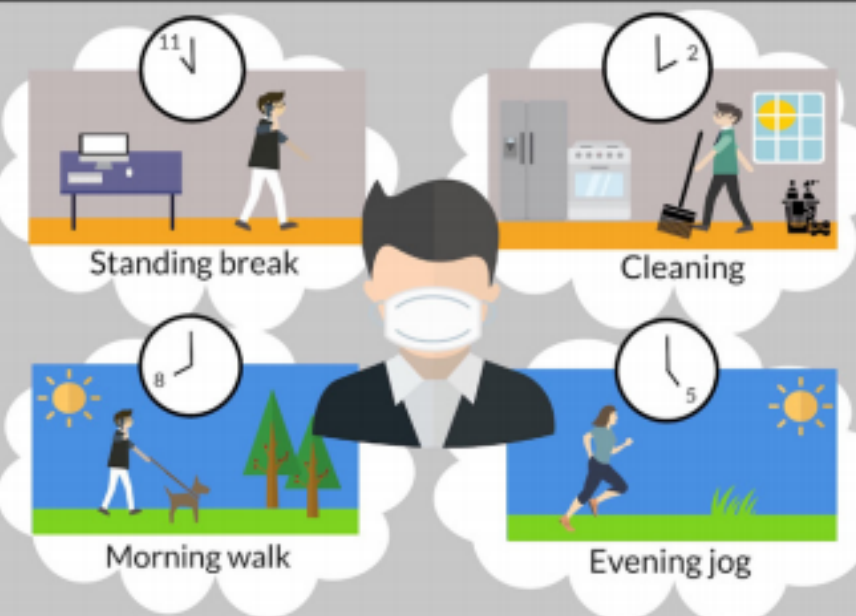


Aerobic

- Walking/running
- Cycling



Move More & Sit Less



30 min x 5 days = **150 min**

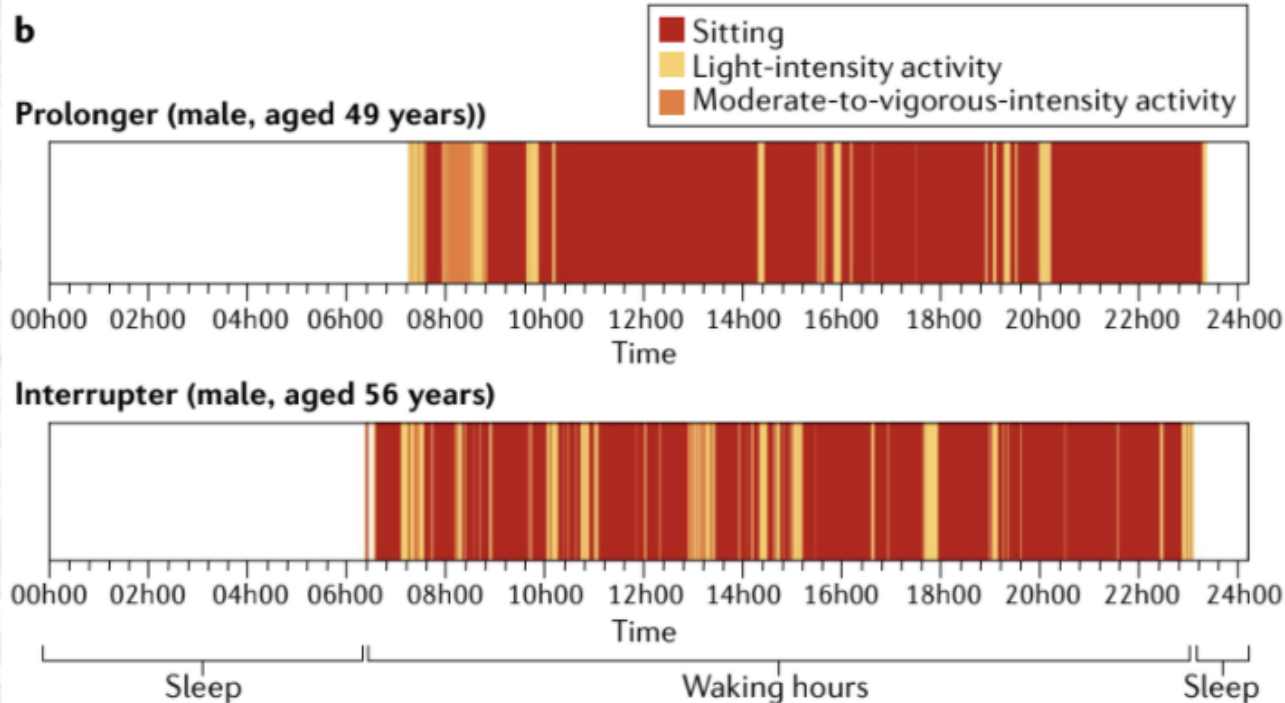
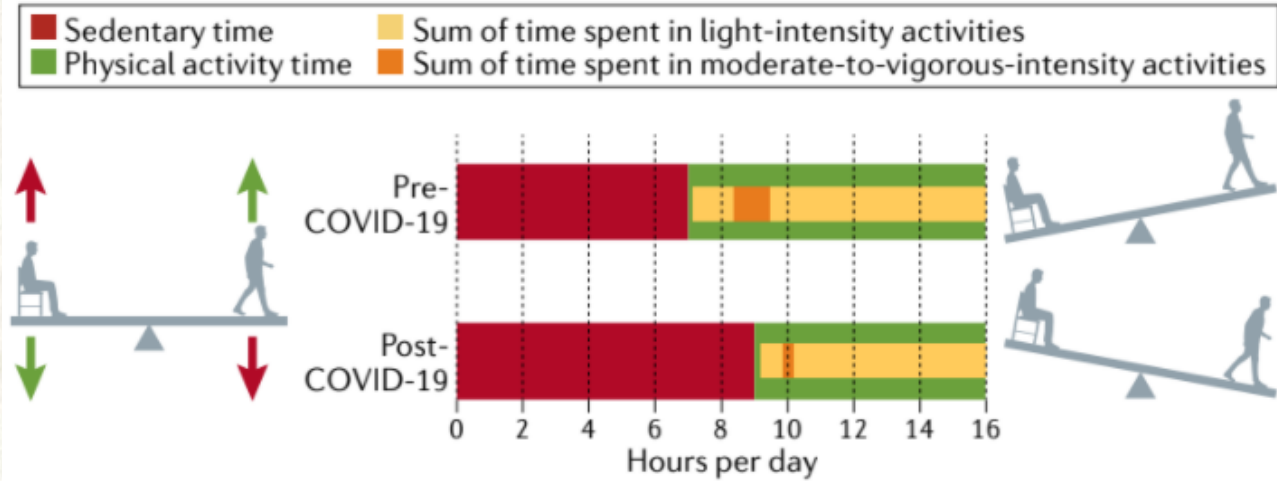
Stay active and stay healthy during COVID-19!



semFYC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



KEEPING ACTIVE:

- Gives you more energy
- Improves your mood
- Helps your immune system
- Keeps you busy
- Prevents chronic diseases like type 2 diabetes, heart disease, cancer and dementia

SCHEDULE ACTIVE BREAKS IF YOU ARE WORKING FROM HOME OR ADAPT YOUR OLD EXERCISE ROUTINE

INSIDE



YOU CAN ALSO EXPERIMENT
 - HOME ROWER, STATIONERY BIKE, TREADMILL OR WEIGHTS
 - SQUATS, LUNDES, PUSHUPS, TRICEPS DIPS

REMEMBER

START EASY, BUILD UP SLOWLY
 DON'T EXERCISE IF YOU FEEL UNWELL - CALL A DOCTOR IF YOU ARE WORRIED
 WASH YOUR HANDS BEFORE AND AFTER AND DON'T TOUCH YOUR FACE



If you have suspected or positive COVID-19 infection, you will be quarantined and cannot leave your home, even to be active. You can use your garden, balcony or courtyard but must be alone. You can also keep active in your bedroom provided you feel well.

OUTSIDE



If you are outside your home bubble, **keep 1.5m distance from others** and don't touch outdoor gym or shared sports equipment



AIM FOR AT LEAST 30 MINUTES OF PHYSICAL ACTIVITY A DAY





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA

30 de Junio de 2020

Videos de ejercicio físico



A continuación puede encontrar varios videos, realizados desde el Grupo de Educación Sanitaria, donde verá de forma práctica ejercicios de recuperación respiratoria, muy adecuados para aquellos pacientes que se recuperan de la COVID19, así como ejercicios físico de bajo impacto que se pueden hacer en casa y que nos ayudan a mantenernos activos.

material

▶ Recomendaciones de actividad para la recuperación física de los ancianos

▶ Recomendaciones de actividad para la recuperación física de gente joven

▶ Ejercicios para mejorar la función pulmonar y el patrón respiratorio



Recuperación después de una enfermedad o de un confinamiento preventivo

La convalecencia es un periodo de recuperación gradual de la salud tras sufrir una enfermedad, un accidente o una intervención quirúrgica. Hay que tener paciencia y seguir unas recomendaciones.

Si ha sufrido una enfermedad importante o ha seguido un aislamiento preventivo en casa, su capacidad funcional se ha visto afectada por la propia enfermedad y por la pérdida de musculatura ocasionada por la disminución de la actividad física. Se pierde fuerza y equilibrio y aumenta el riesgo de caídas y lesiones. Si ha estado ingresado



HOJAS DE INFORMACIÓN PARA PACIENTES
2020



Actividad física estando en casa

Si no puedes salir de casa, mantén un horario, duerme las horas habituales e incorpora la actividad física a tu vida diaria en la medida de lo posible. El ejercicio te ayudará a mejorar tu salud física y mental.

El sedentarismo es un riesgo para la salud. Evita pasar más de 2 horas seguidas de acostado, especialmente mirando el televisor, móvil, videojuegos, ordenador, etc.), conduciendo o leyendo. Cada 30 minutos levántate y haz estiramientos y ejercicio de fuerza muscular durante unos minutos.

Procura dedicar unos 45-60 minutos al día a hacer **ejercicio físico**. Puedes dividirlo en dos periodos, por la mañana y por la tarde. Todo el ejercicio que hagas suma, aunque sea poco cada vez.



Con imaginación y pocos recursos se puede hacer actividad física en el propio domicilio, a cualquier edad, siempre que estemos sanos o tengamos patologías previas, y con bajo riesgo de lesión. El programa de ejercicio tiene que adecuarse a tu forma física y edad, y hay que hacer un calentamiento previo.

Camina por el pasillo; un contador de pasos puede motivarte. Las tareas domésticas, ordenar cosas, hacer bricolaje, bailar o cuidar las plantas te ayudarán también a hacer ejercicio. Si dispones de bicicleta estática u otros aparatos, úsalos. Sigue un programa de ejercicio suave o de fuerza.



Si no puedes salir de casa, mantén un horario, duerme las horas habituales e incorpora la actividad física a tu vida diaria en la medida de lo posible. El ejercicio te ayudará a mejorar tu salud física y mental.

Es una actividad física que a la forma natural de caminar añade el uso activo de unos bastones. Con ello se reduce el impacto y se favorece la estabilidad. Además, se hace ejercicio de la parte superior del cuerpo; se cargan menos las piernas; aumenta la eficacia del desplazamiento, y el ejercicio cansa menos.

Se puede realizar en cualquier lugar donde se pueda caminar. Es muy beneficiosa a cualquier edad para evitar el sedentarismo y el ejercicio físico, y para mejorar la artrosis y los problemas de equilibrio. Se puede practicar en grupo.

El esfuerzo debe adaptarse a las capacidades de cada persona. Intente iniciarse con profesionales acreditados, para aprender la técnica correcta y evitar lesiones.

Material

Vista trasera de un bastón de marcha nórdica.

Si teletrabaja, también pausas suaves, camina.

Basado en los consejos para un confinamiento saludable de la Generalitat de Catalunya y en la Hoja de Recomendaciones de la SEMFYC (2020) para mantener la actividad física en un contexto de pandemia. Ampliado y revisado por los grupos de Ejercicio Físico y de Atención Domiciliaria (ATDOM) de la CAMFiC. Los enlaces muestran videos y webs con propuestas de actividad física. Revisión editorial: Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFiC. Puedes encontrar más hojas en nuestra web: www.camfic.cat

HOJAS DE INFORMACIÓN PARA PACIENTES
2019



HOJAS DE INFORMACIÓN PARA PACIENTES
2020

Marcha Nórdica

Antes de hacer la actividad: para evitar lesiones hay que hacer calentamiento de cuello, espalda, brazos, rodillas, tobillos, caderas y muslos.

Postura: mantenga el tronco recto, los hombros bajos y relajados, y la mirada hacia delante, evitando inclinar la cabeza.

Movimiento: mueva los brazos de forma cruzada (brazo izquierdo con pierna derecha y al revés). Mueva los brazos de manera natural, sin flexionarlos y realice un leve movimiento de rotación del tronco, coordinado con el movimiento del talón. Luego los pasos deben ser un poco más largos que los habituales.

Uso de los bastones: mantenga el bastón con el puño más avanzado que la punta que toca el suelo. Fije bien la punta del bastón en el suelo cerrado y relájela cuando el bastón quede en la línea de la cadera. Esto quiere decir que abrirá la mano y acabará de empujar usando la dragonera, sin sujetar el mango con la mano. Evite abrir la mano antes de tiempo ya que pueden acumularse tensiones y movimientos extraños.

Al terminar: cuando finalice la actividad, haga estiramientos de brazos, hombros e indoloros, de brazos, caderas y espalda, para relajar los músculos y facilitar su recuperación. Cada sesión debe durar entre 30 y 45 minutos.



Diabetes y ejercicio

Si tiene una **retinopatía**, evite las actividades de riesgo de caídas. En caso de **insuficiencia renal**, el ejercicio debe ser muy suave para no aumentar el volumen de sangre que llega al riñón.

Antes de usar un dispositivo de medición de la glucosa o una aplicación en el móvil relacionados con el ejercicio, asegúrese de que ha caminado y le ayudarán a relacionar el control del azúcar con el ejercicio. Un pulsómetro registra la frecuencia cardíaca y va bien si se ha sufrido un infarto de miocardio.

Consejos

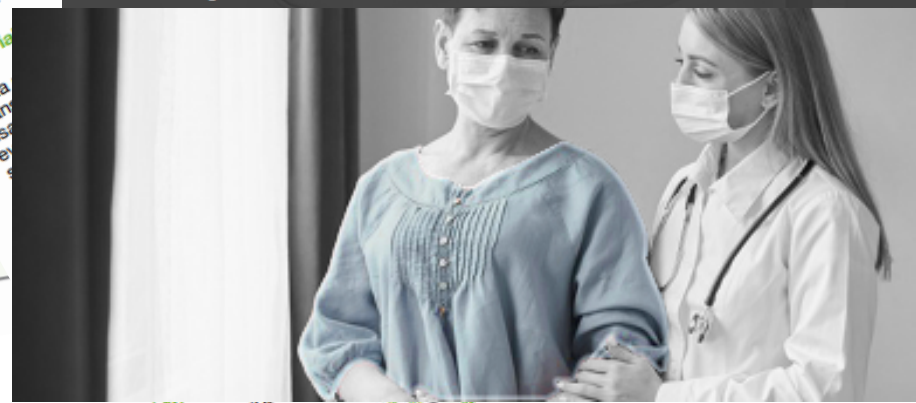
Use ropa cómoda, de algodón y sin cosquillas. Evite usar zapatos nuevos y en las piscinas asegúrese de que el agua no tiene riesgo de contagio de los pies con agua y evite la actividad física.

Evite ayunos ni ayunos prolongados. Lleve glucosa con usted.

Evite la actividad física si tiene fiebre o síntomas de la actividad física.

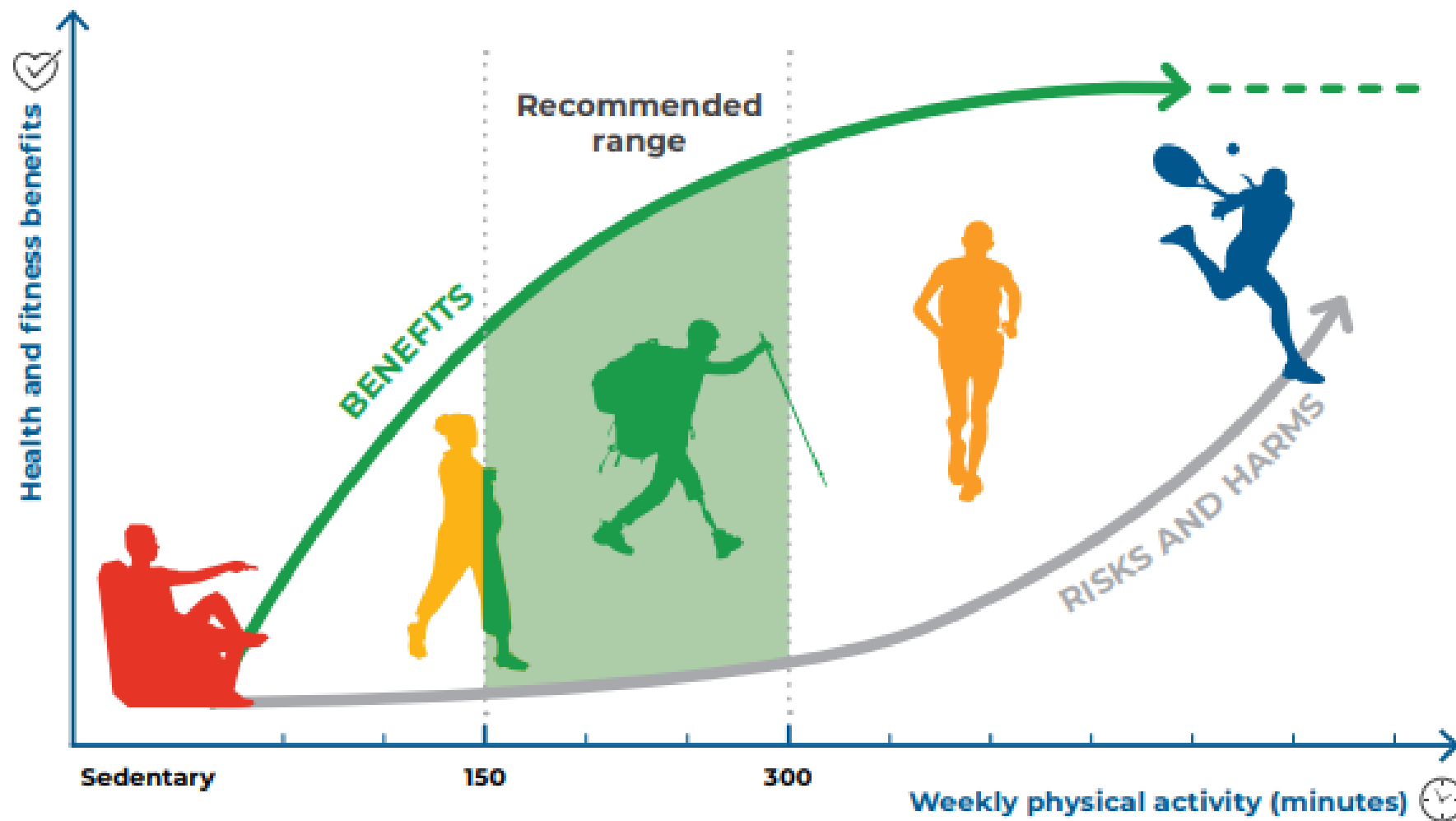
Evite la actividad física si tiene síntomas de la actividad física.

Manejo de la COVID-19 persistente





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA



Dose response curve





XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact

Deborah Salvo, Leandro Garcia, Rodrigo S. Reis, Ivana Stankov, Rahul Goel, Jasper Schipperijn, Pedro C. Hallal, Ding Ding, and Michael Pratt

Physical activity strategy category¹

1. Whole school programs

2. Active transport systems

3. Active urban design

4. Physical activity promotion through primary health care

5. Mass media campaigns

6. Community wide programs

7. Sports for all programs

patios escolares abiertos, contenido asignatura EF orientada a salud no a competición, cursos natación, semana blanca,

t12, "pedibus/ciclovia"

bicing, carriles bici, evitar robos bicicletas,

evitar barreras, centrado en peatón pafes, fomento escaleras, escuela de espalda (fisis). **PRESCRIPCIÓN**

"vender" salud, ejercicio en positivo

recursos comunitarios, "rutas colesterol", huertos urbanos

recursos comunitarios, comunicación con entrenadores /LCAFE / médicos deporte...

PHYSICAL ACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

Policy action on physical activity is interconnected with 13 SDGs



CRISIS

- Climática
- Migratoria
- Económica
- Sanitaria
- Social
- De valores



semFYC



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

Intervenciones prioritarias

STRATEGIES THAT WORK



Formación y sensibilización a los profesionales de la salud en prescripción AF





Muchas gracias



XLI
CONGRESO
DE LA SEMFYC
PALMA
DE MALLORCA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



Grupo de Trabajo en
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

