



Deporte



Actividad Física



Recreación



Escenarios

• • • • • Para todos existe un lugar

Efectividad de programas poblacionales en Estilos de Vida Saludable



www.inder.gov.co
Síguenos como INDERMedellín



MAYORES INFORMES
PBX: 369 90 00
Calle 47D No 75 - 276



Alcaldía de Medellín

Medellín
todos por la vida



programas poblacionales

Estilos de Vida Saludable

Danny Styvens Cardona

Estadístico MSc EPI

Elkin Martínez López

MD MSc MPH



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**
1803



Medellín
todos por la vida





81.5 %

Sedentarismo

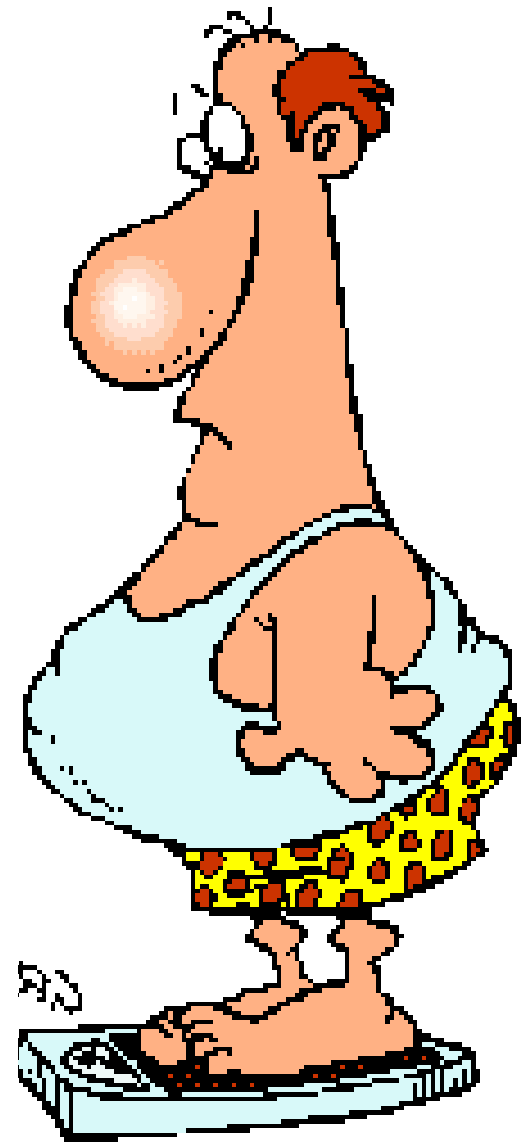


***8 de cada 10 !
son sedentarios***



*Nuestra
población
se está*

engordando !





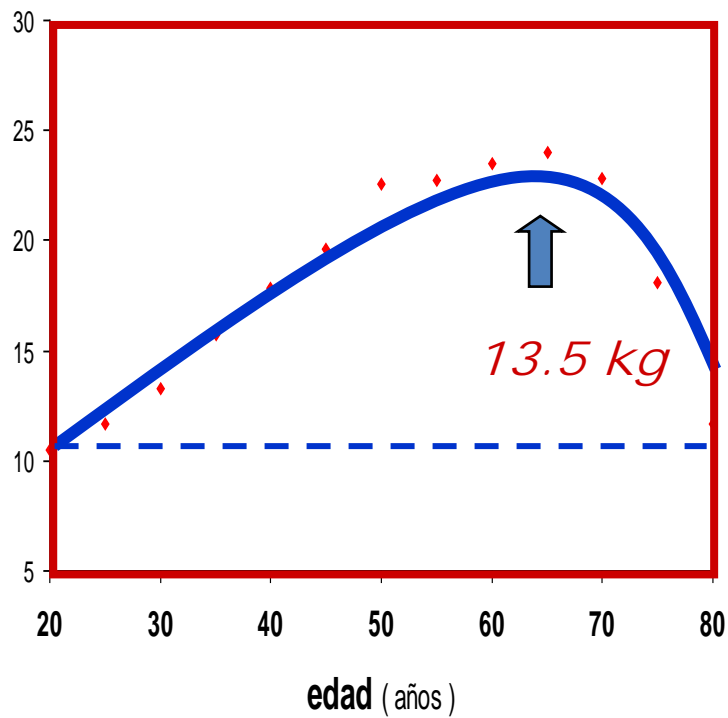
Grasa corporal

Sobrepeso

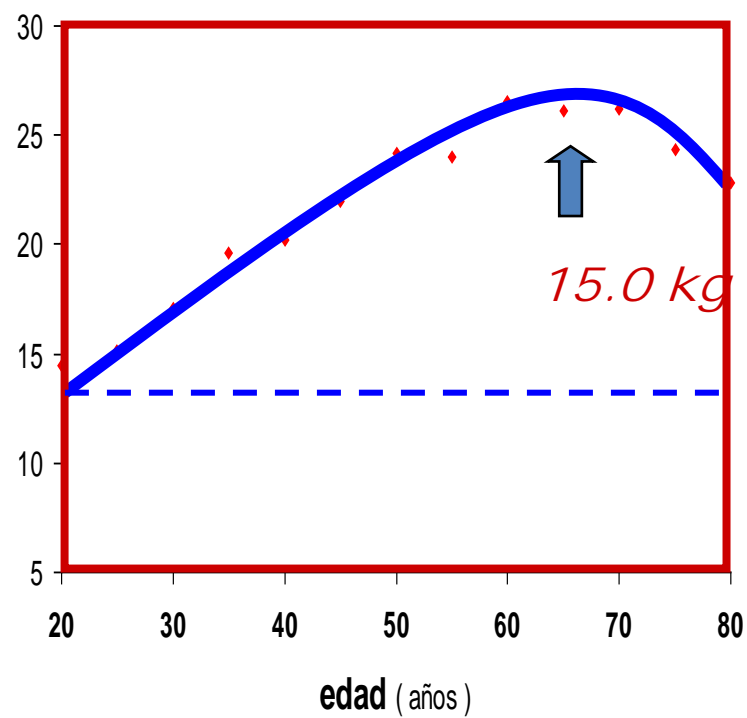
71.8 %

Grasa kg

hombres



mujeres

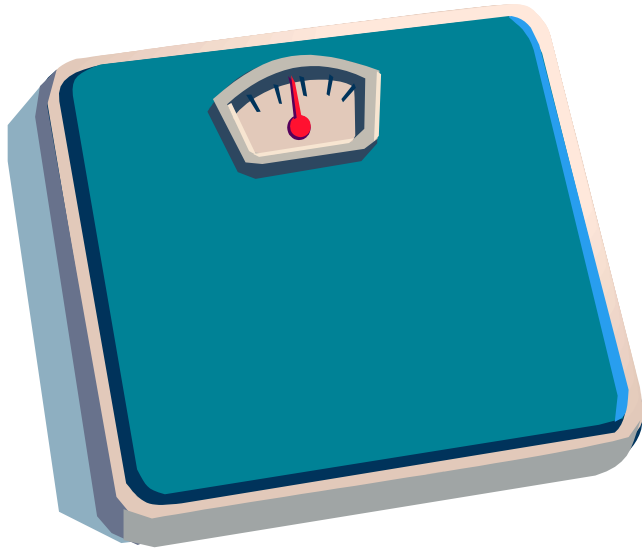


***La grasa
se duplica !***

**durante la
vida adulta**



Aumento



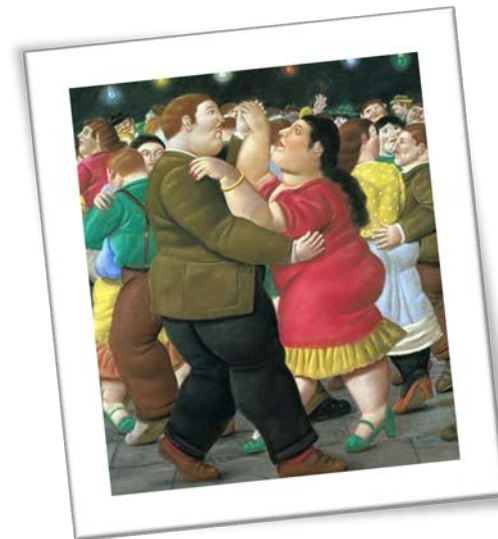
*un kilo
de grasa
cada 3 años !*






Proporciones epidémicas !

Sin distinción





51.1 %

Coolesterol



***Con
graves
consecuencias !***



Obesidad
diabetes
infartos
hipertensión
cerebrales
renales
cáncer





Epidemia de la vida moderna !



Mucha medicación !



Costos

Excesivos !



*Poca
mejoría !*

Enfermedades ruinosas





***Una
opción !***



***Promoción
de la Salud !***



Nivel Poblacional !





Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

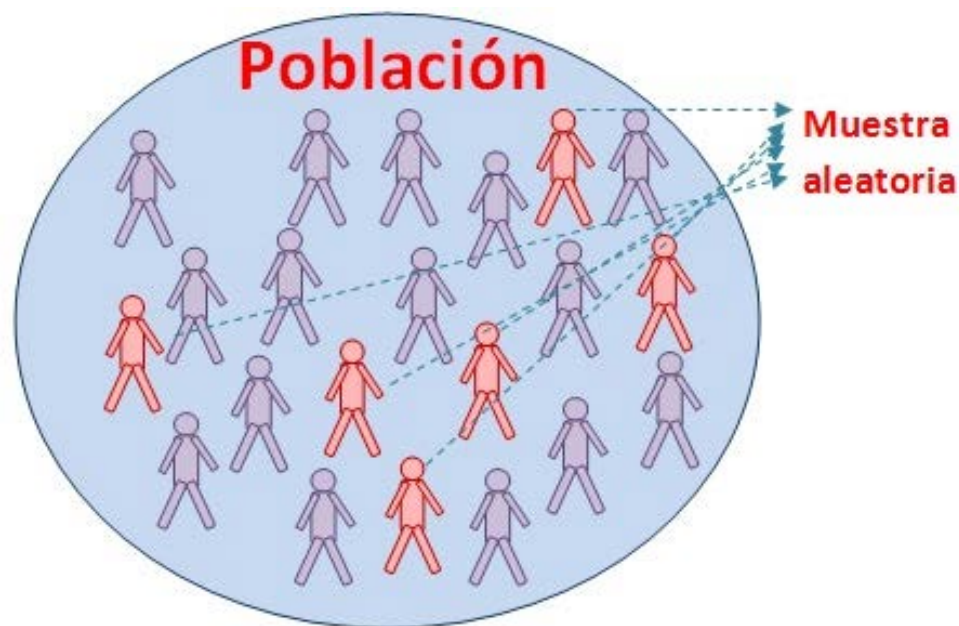


Medellín
todos por la vida



Muestra

- Diferencia de 2 cm en el perímetro abdominal
- SD: 11 cm
- Correlación 0,7
- Confianza 95%
- Potencia 80%
- tamaño estimado: 145



Muestra final: **419 personas**



.0 -11

RESULTADOS



Indicadores

IMC

Peso

Masa magra

Pliegues de grasa

Perímetro

Colesterol

Índice arterial

Capacidad física



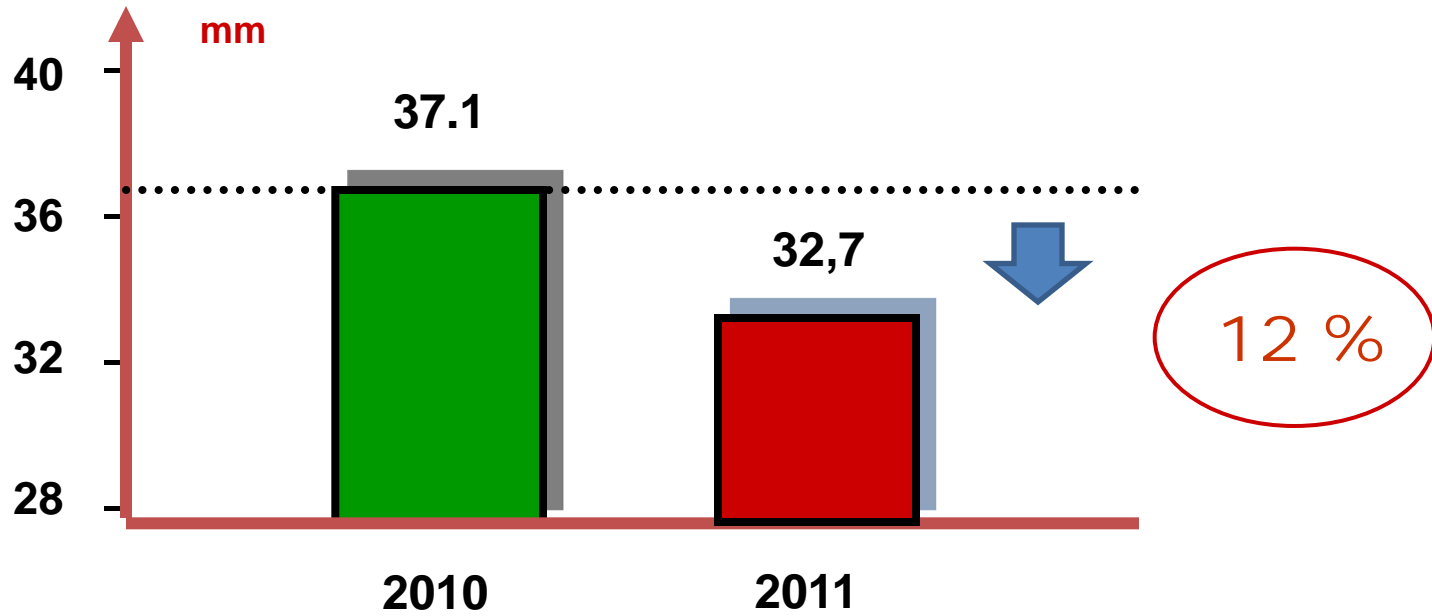


*Enfermedad
cardiovascular*

Pliegues de grasa



Grasa abdominal



t 10.8 p .00, w 9.6 p .00



Pliegue de grasa abdominal - PGA

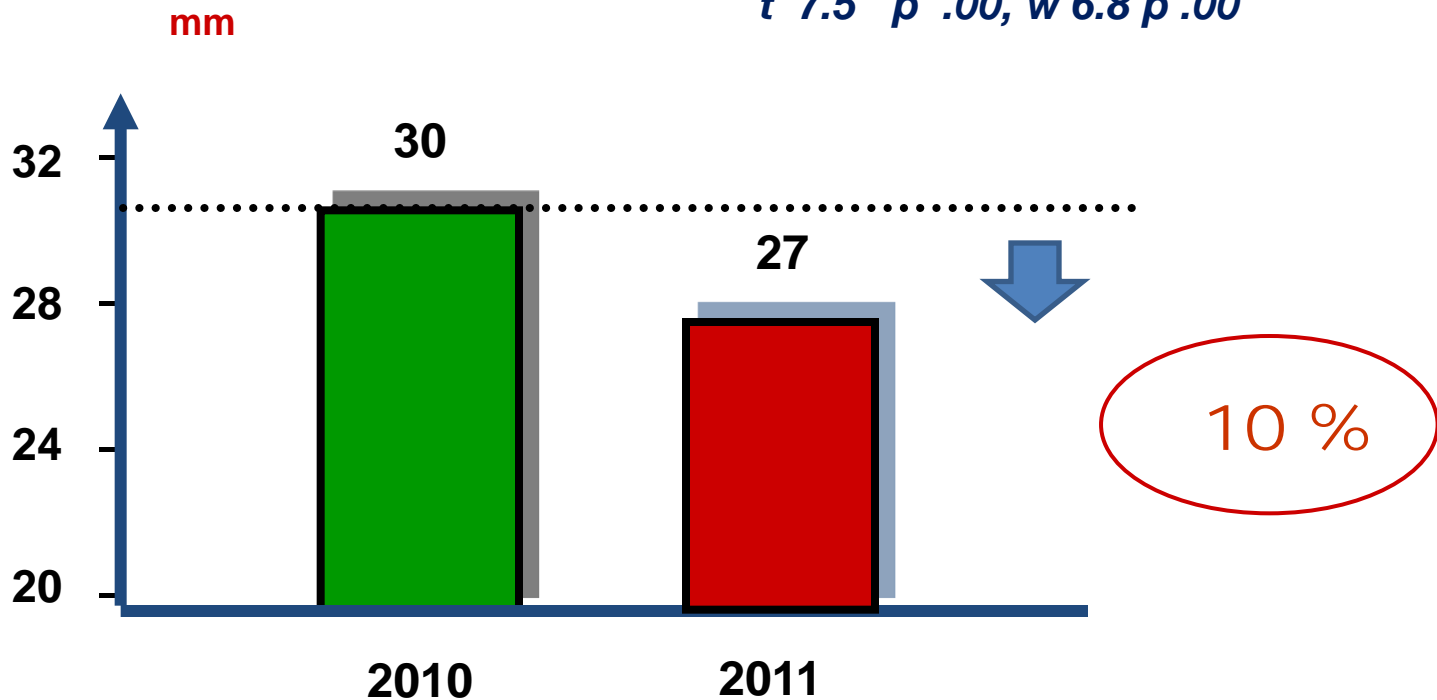
> 20 mm
1mm = 1 lb grasa

*el mejor
indicador
de obesidad !*



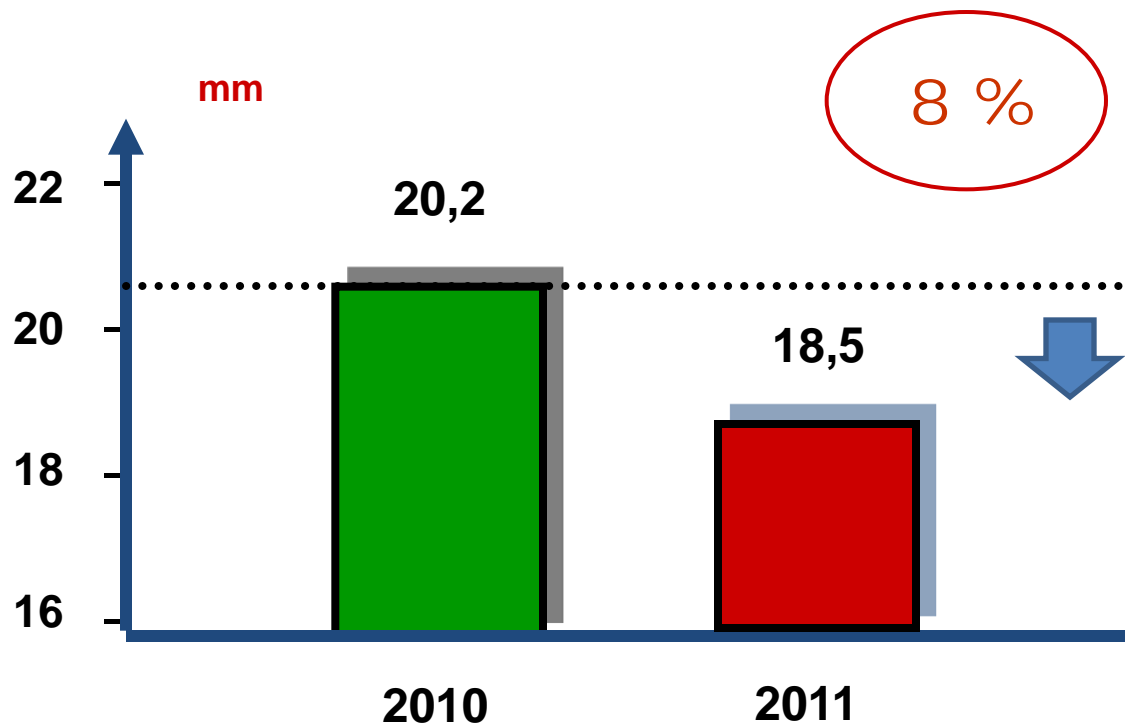
Supraíliaco

t 7.5 p .00, w 6.8 p .00



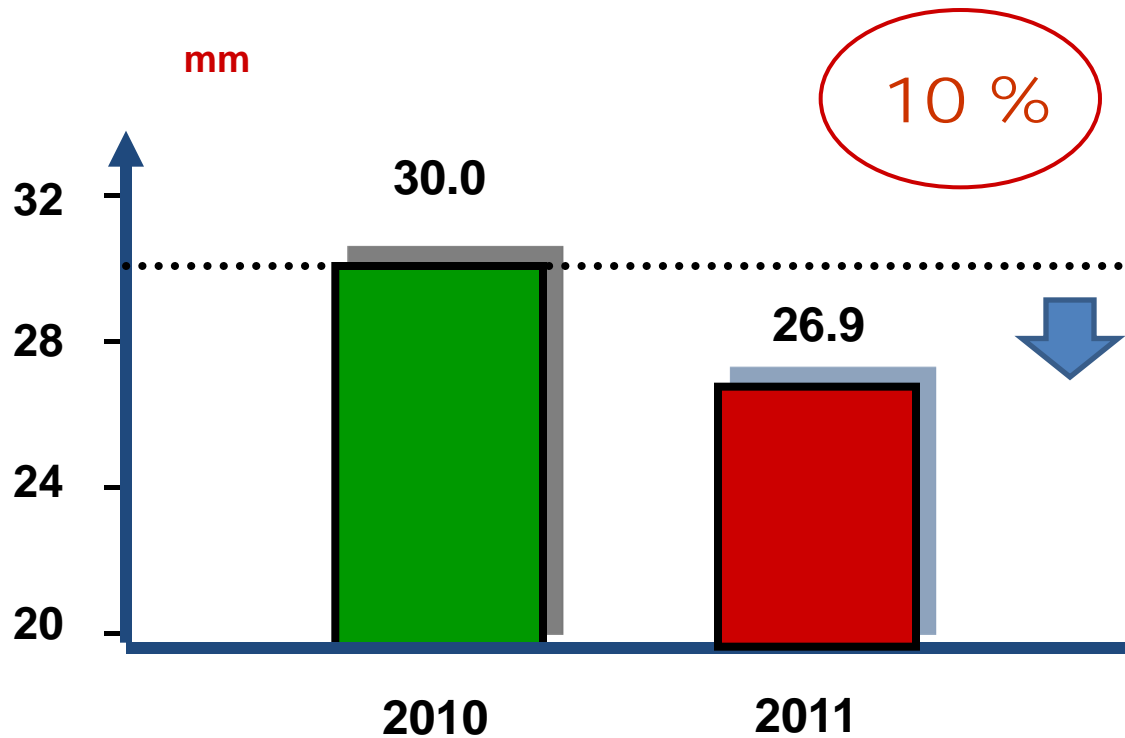
Tríceps

t 8.2 p .00, w 7.4 p .00

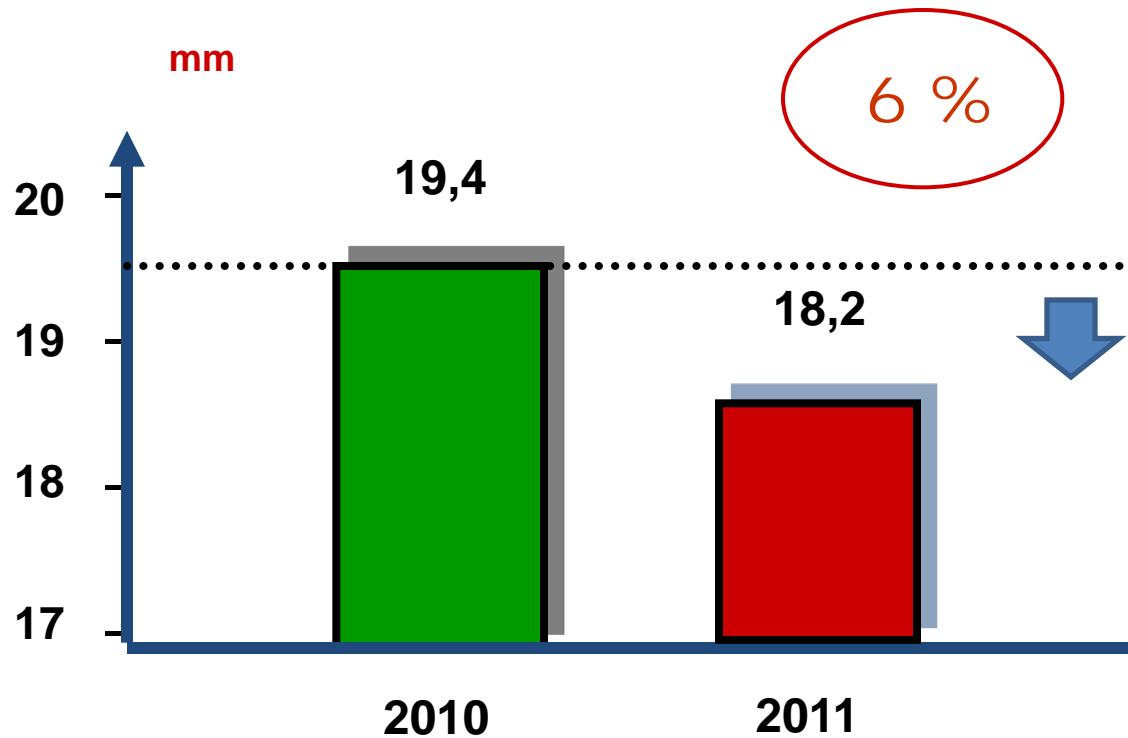


Muslo

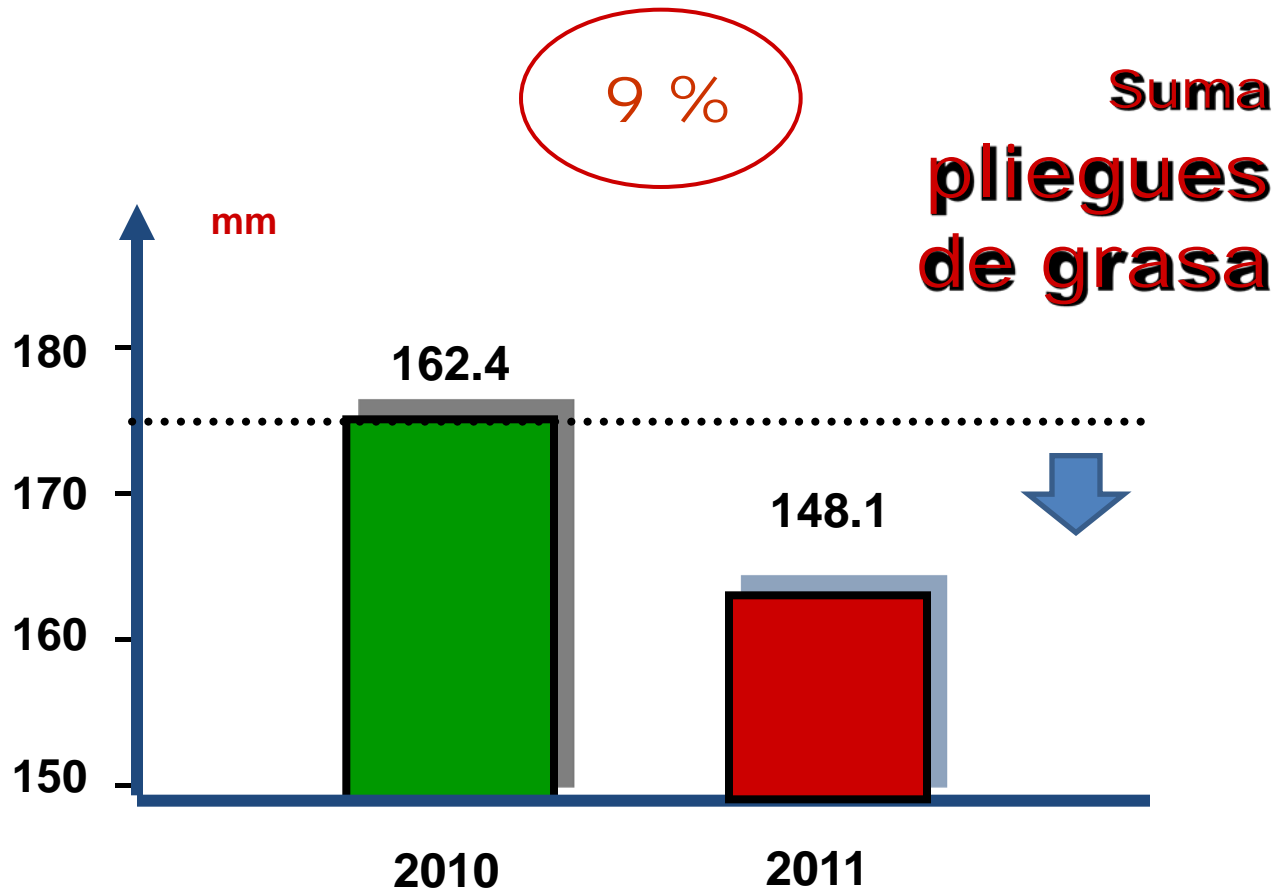
t 8.1 p .00, w 7.3 p .00



Pierna



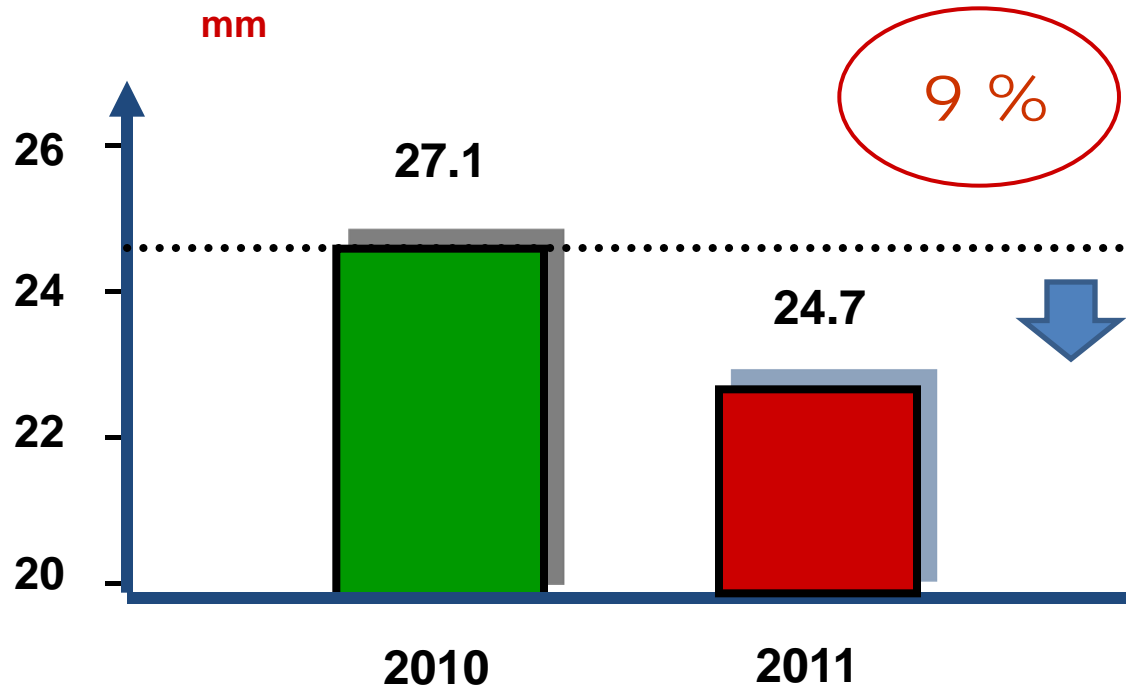
t 4 p .00, w 3.8 p .00



t 11.1 p .00, w 10.0 p .00

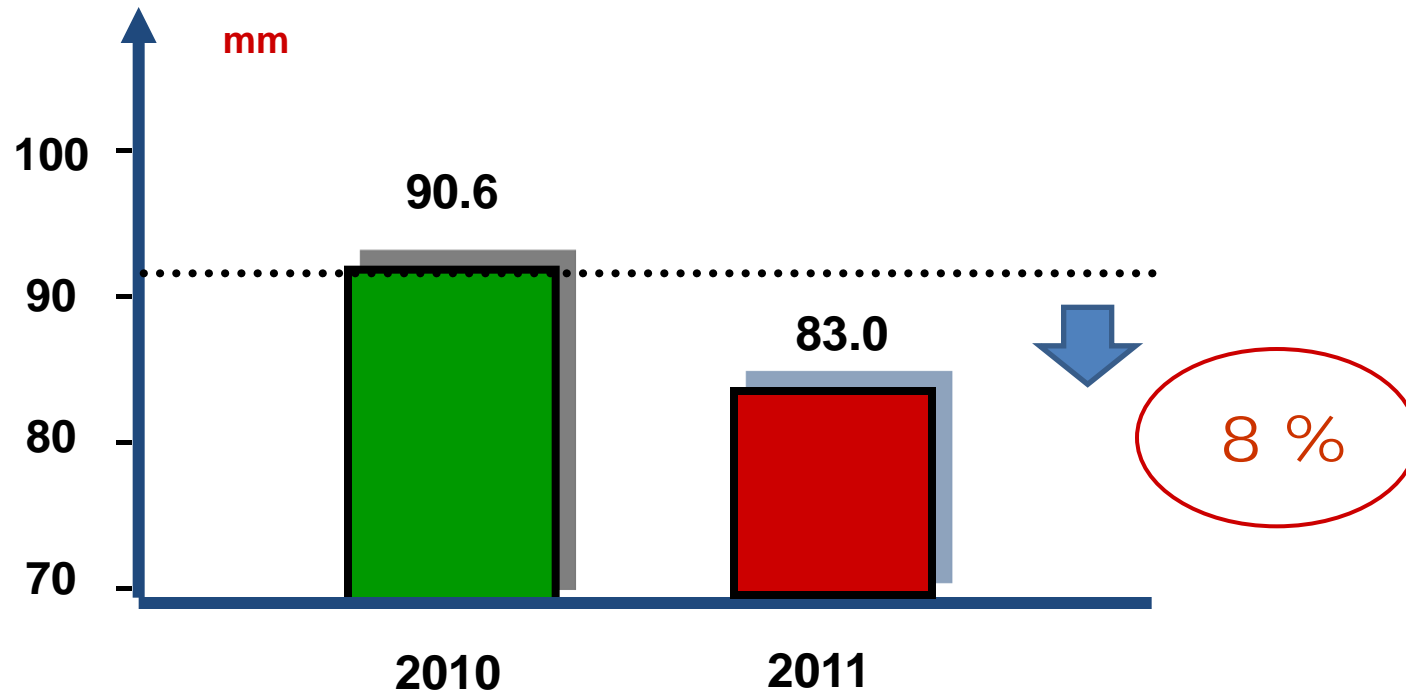
Pliegue promedio

t 11.1 p .00, w 10 p .00

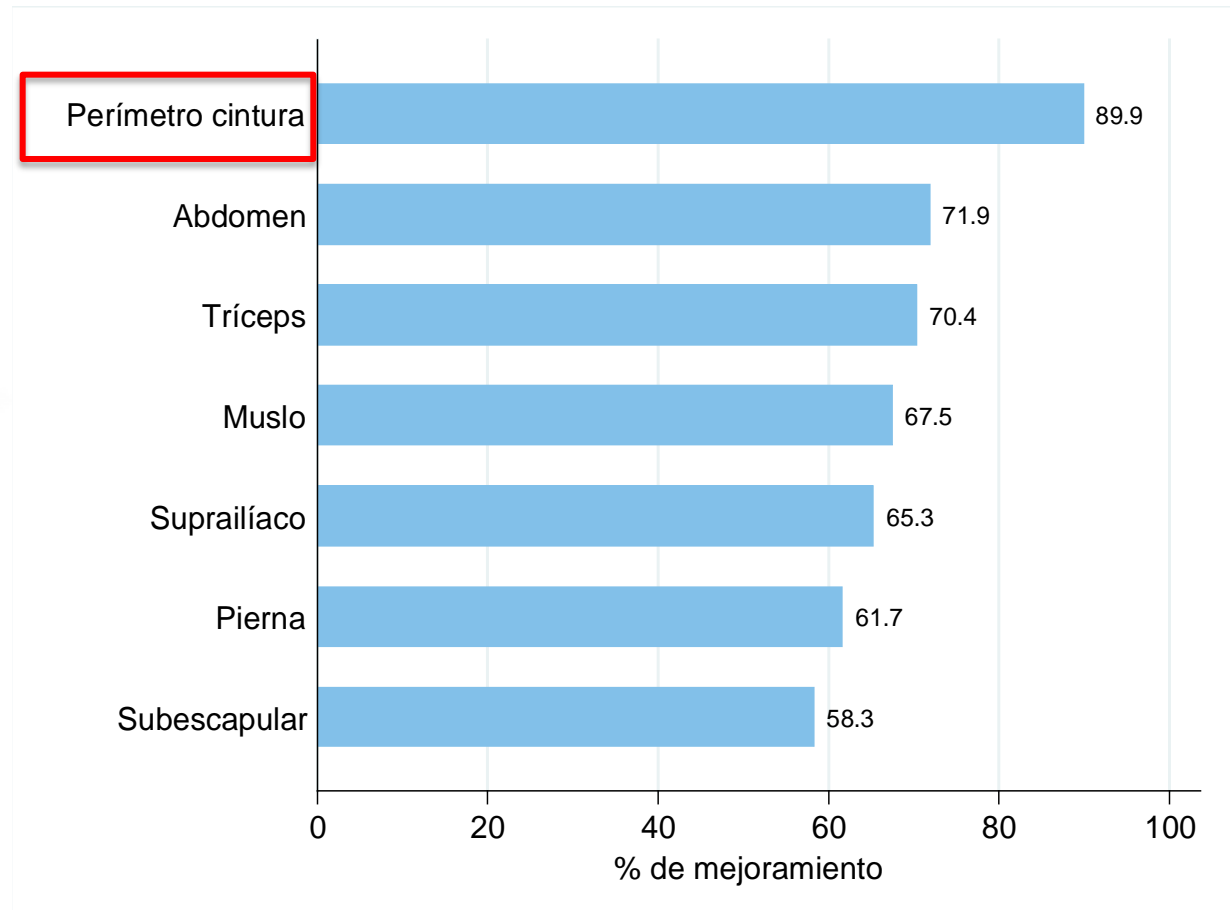


Cintura

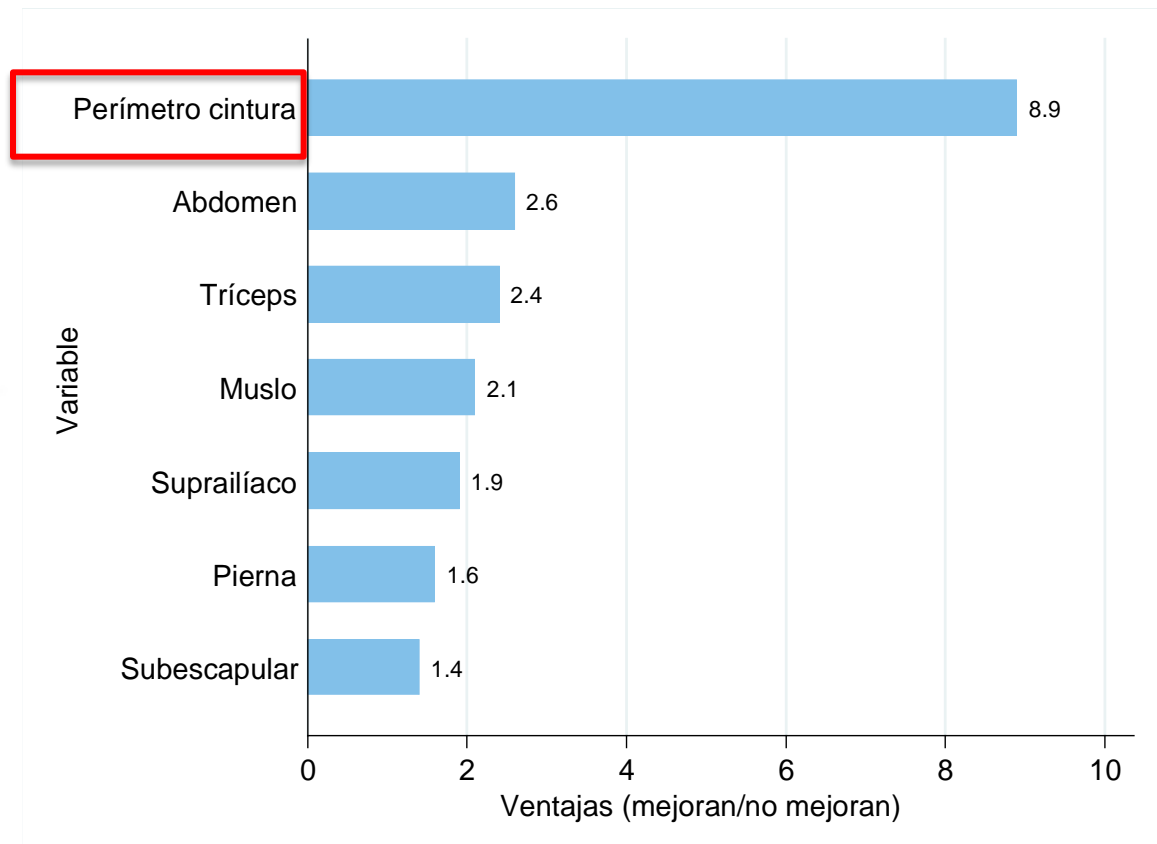
t 22.9 p .00, w 16.1 p .00



% de mejoramiento



Ventajas de mejoramiento





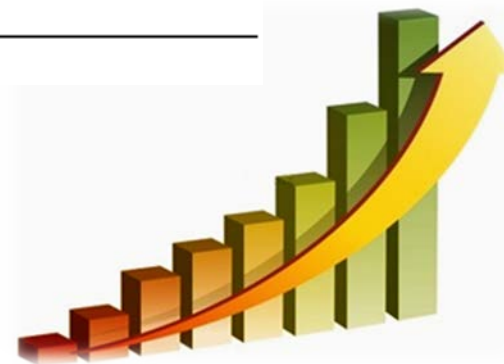
***Mejor
indicador
clínico !***

Porcentaje de mejoramiento según edad

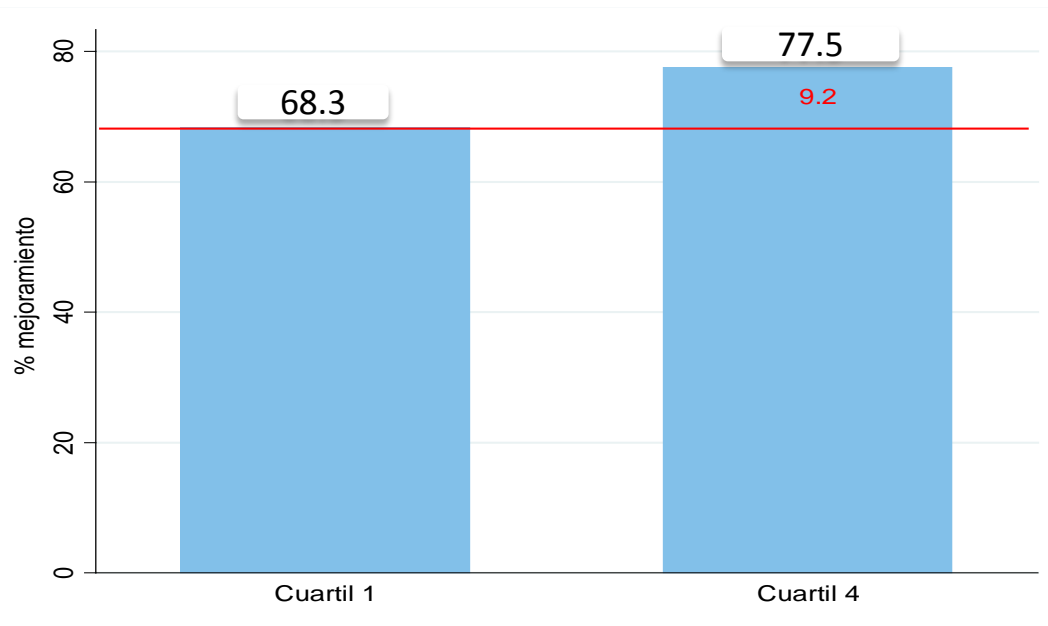
Edad*	Perímetro cintura (%)	Pliegue abdominal (%)
Menos de 45	80.0	58.4
46 a 55	89.6	74.8
56 a 65	93.5	73.8
Más de 65	96.7	81.8

* Se analiza según cuartiles

z 3.4 p .00

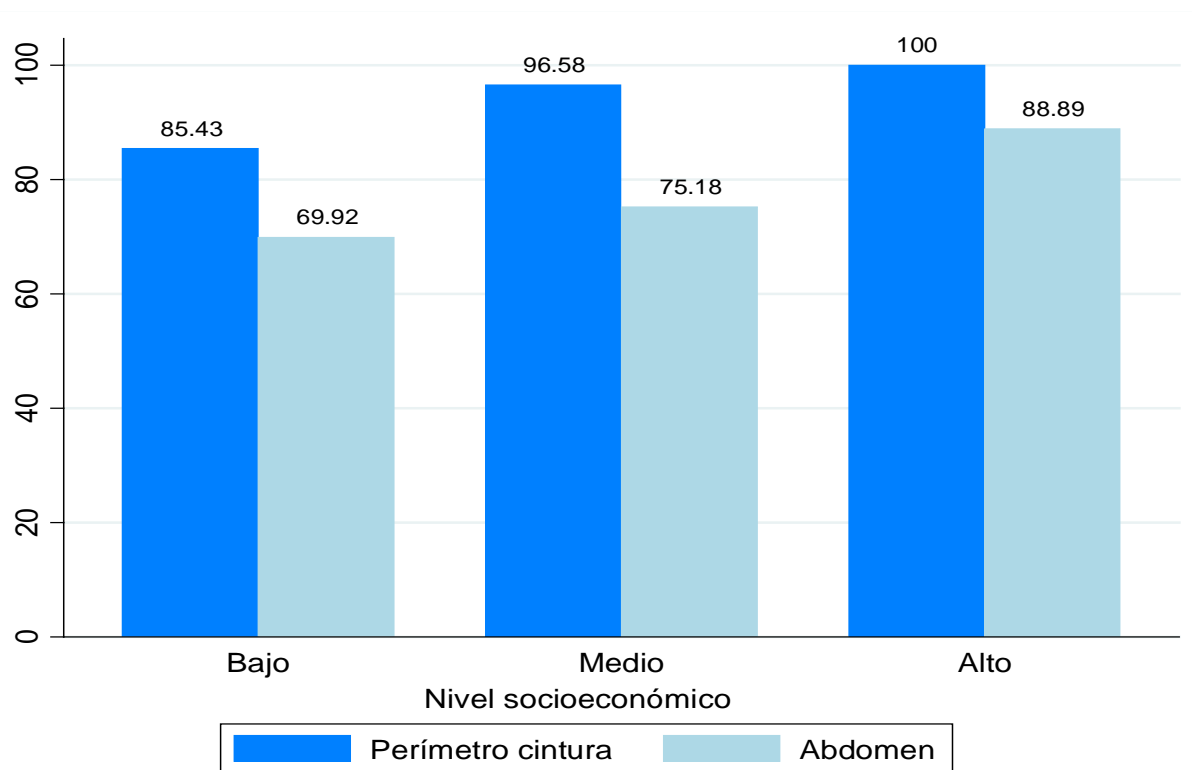


Porcentaje de mejoramiento según asistencia



z 1.4 p .16

Porcentaje de mejoramiento según nivel socioeconómico



$\chi^2 = 13.7, p = .00$

$\chi^2 = 1.71, p = .19$

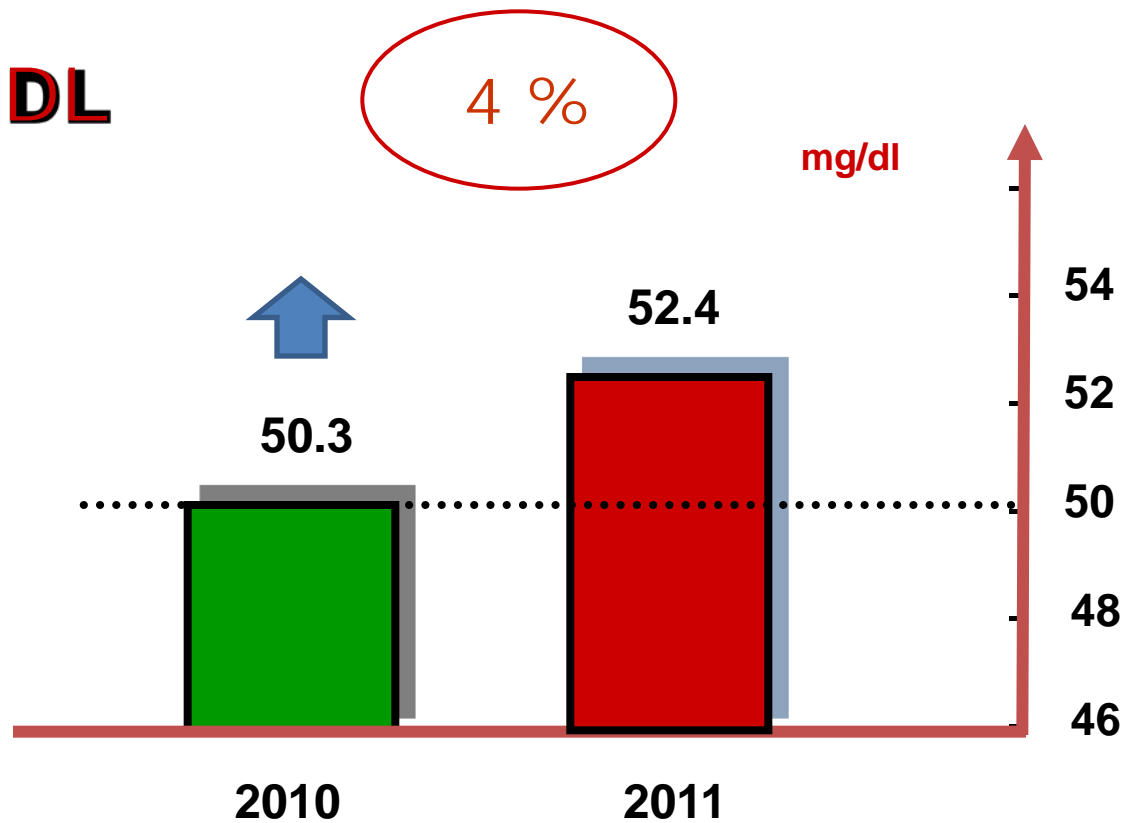




Coolesterol

Colesterol

HDL

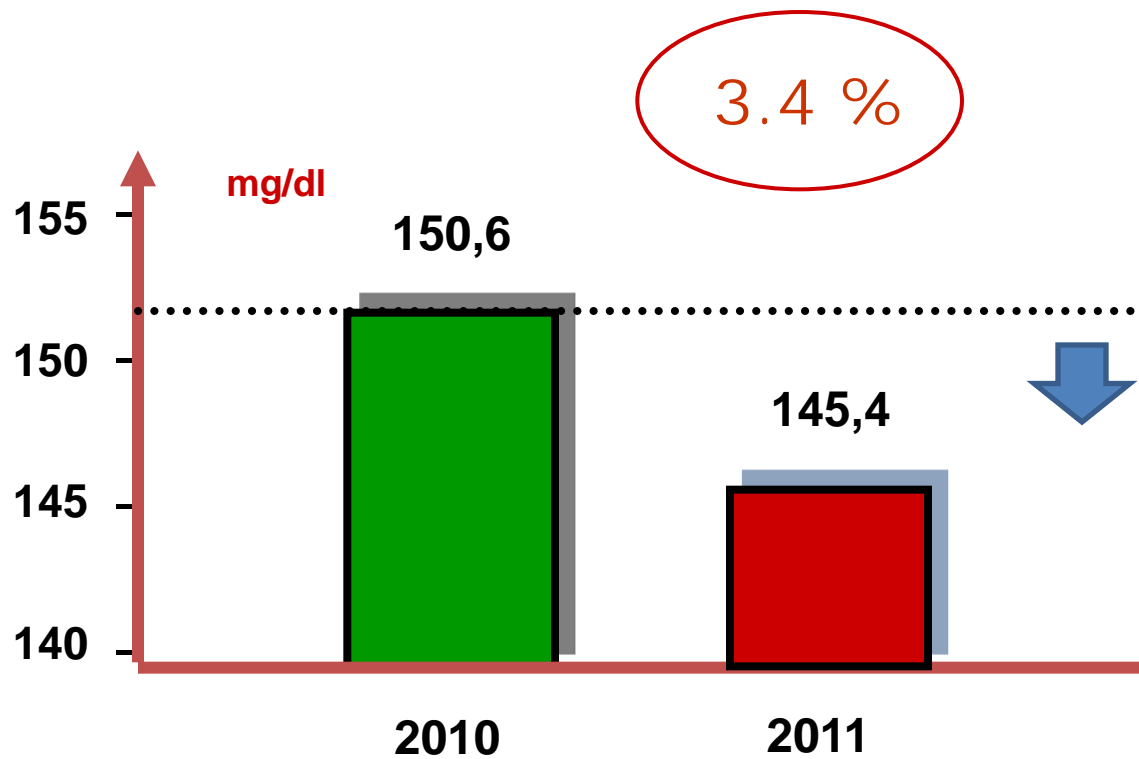


t 2.8 p .01, w -6.74 p .00



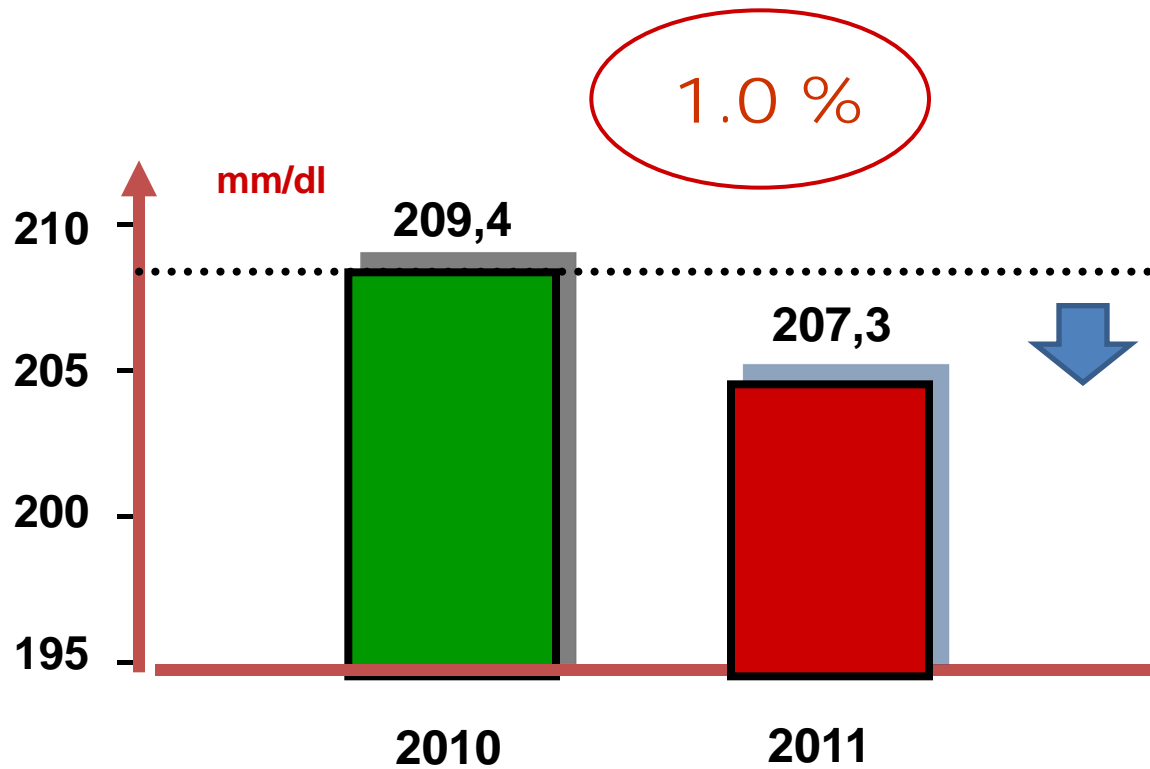
Triglicéridos

t 1.6 p .12, w 2.5 p.01



Colesterol total

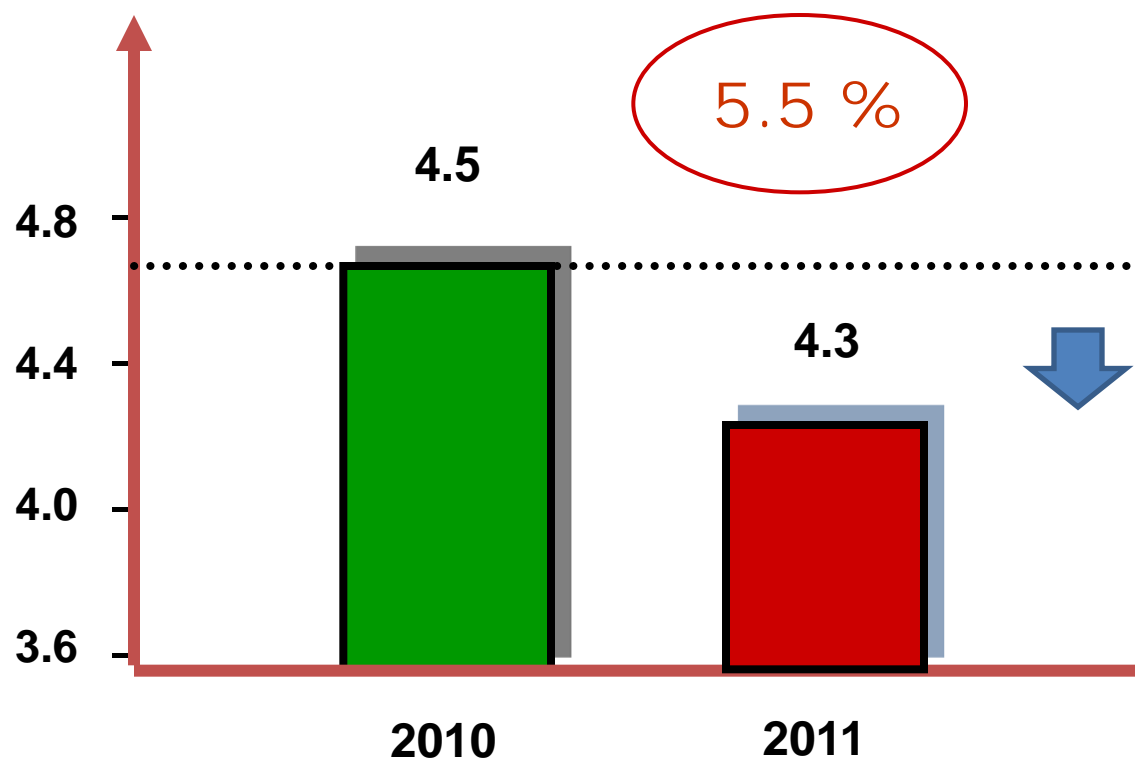
t .98 p .16, w 1.19 p .23



Índice arterial

Col t / HDL

t 4.9 p .00, w 5.4 p .00



Normal

Lesión endotelial

Placa Rica en Lípidos

Células espumosas

Capa fibrosa

Trombo

Núcleo lipídico



Cambios en medidas clínicas y bioquímicas

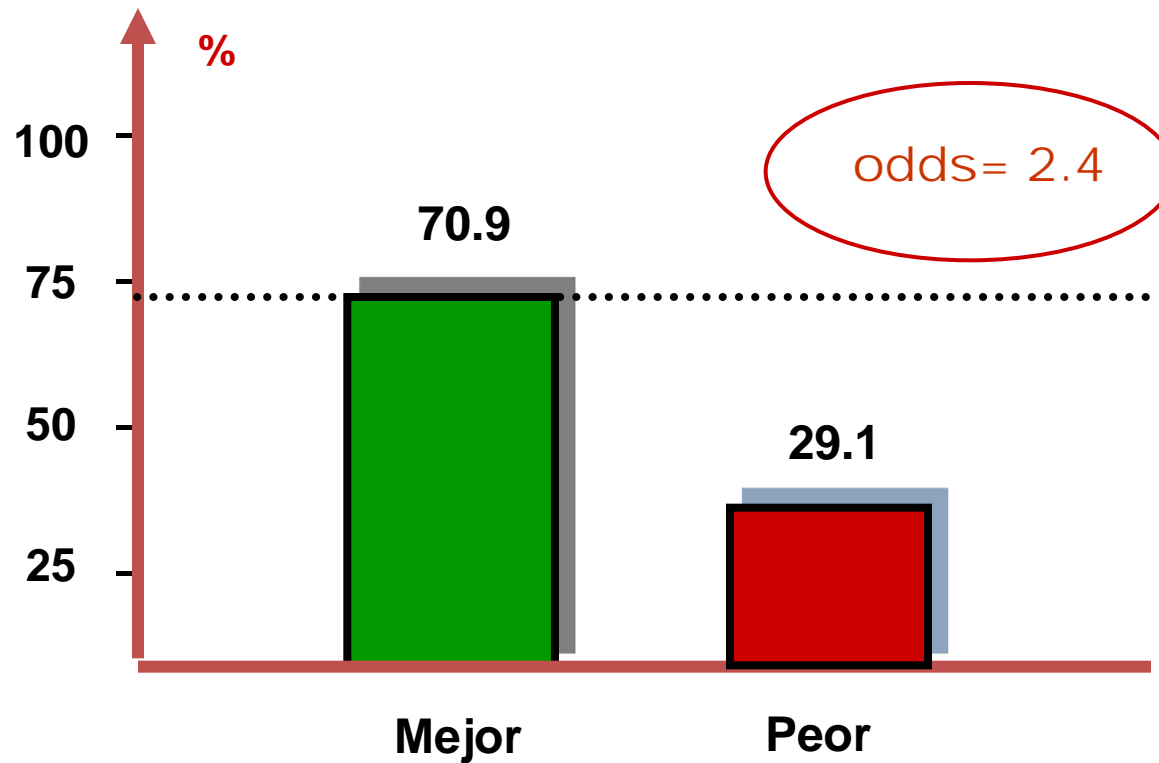
Variables	Peor (%)	Mejor (%)	z	Valor p*	Ventajas**
P sistólica (mmHg)	195 (47.7)	214 (52.3)	1.33	.09	1.1
P diastólica (mm de Hg)	120 (29.1)	292 (70.9)	11.98	.00	2.4
Glicemia (mg/dl)	107 (39.9)	161 (60.1)	4.66	.00	1.5
Colesterol total (mg/dl)	124 (46.3)	144 (53.7)	1.73	.04	1.2
Triglicéridos (mg/dl)	157 (45.1)	191 (54.9)	2.58	.01	1.2
Colesterol HDL (mg/dl)	122 (35.2)	225 (64.8)	-7.82	.00	1.8
Índice arterial	86 (32.1)	182 (67.9)	8.29	.00	2.1

* Comparación de proporciones, ** Las ventajas se calculan mediante la razón: Mejor/Peor



Cambios en presión diastólica

z 11.9 p .00

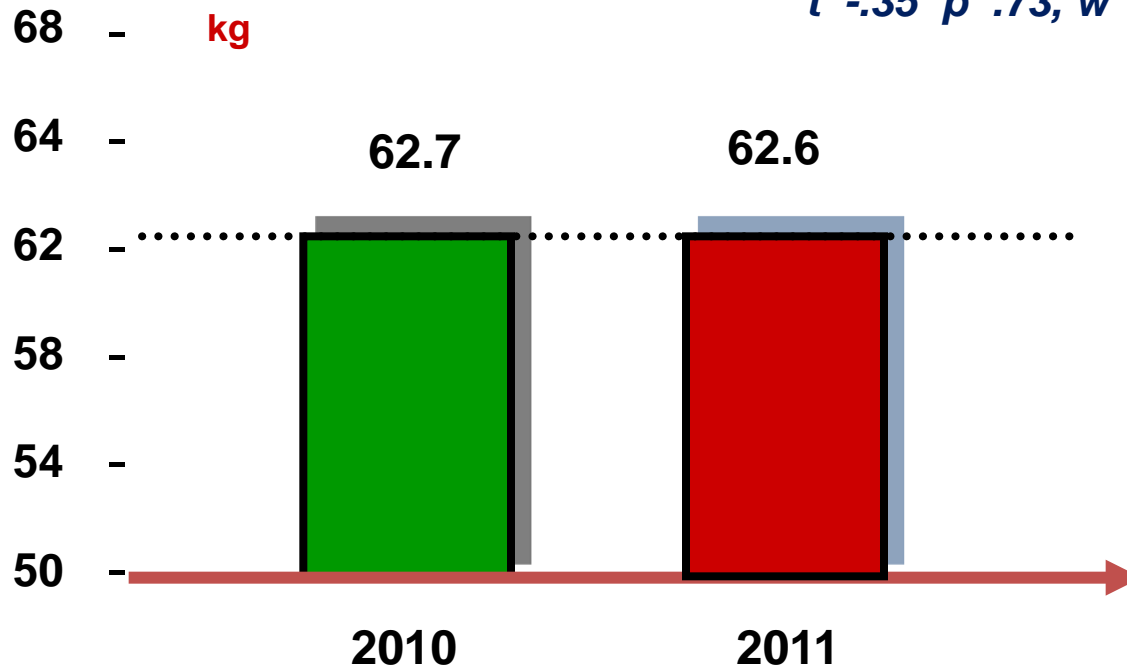


A close-up photograph of a person's feet standing on a white and black mechanical scale. The scale's dial is visible in the foreground, showing a red needle pointing to approximately 35 on a scale with markings at 0, 20, 40, 60, and 80. The text 'Peso corporal' is overlaid on the right side of the image in a large, blue, italicized font with a yellow outline.

Peso corporal

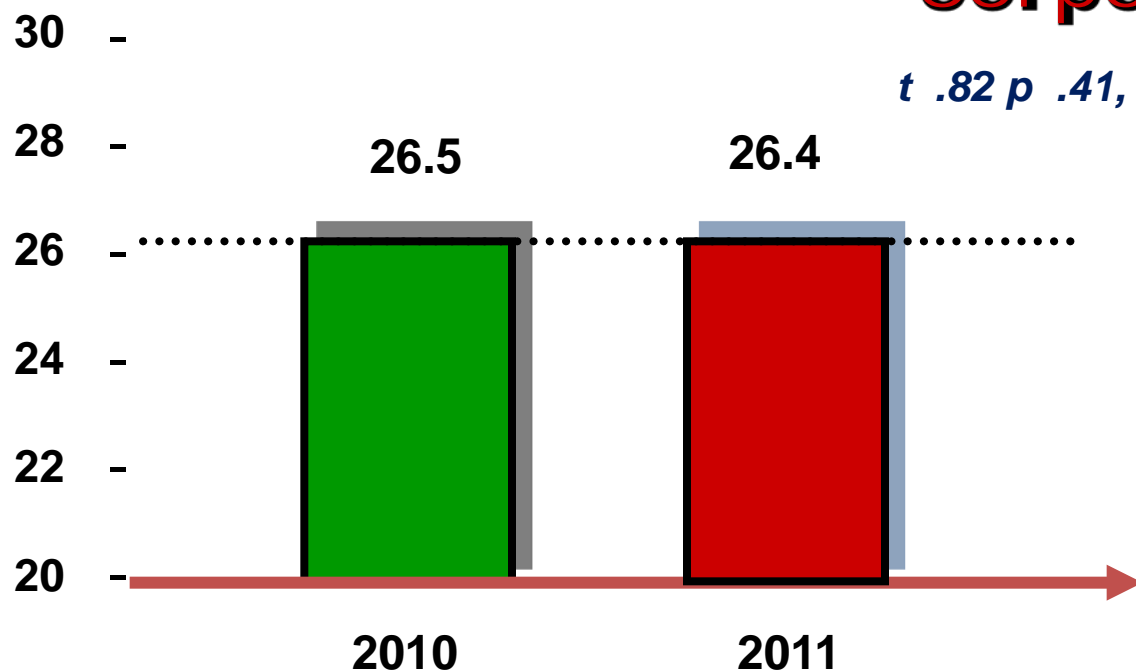
Peso corporal

t -.35 *p* .73, *w* -2.48 *p* .01

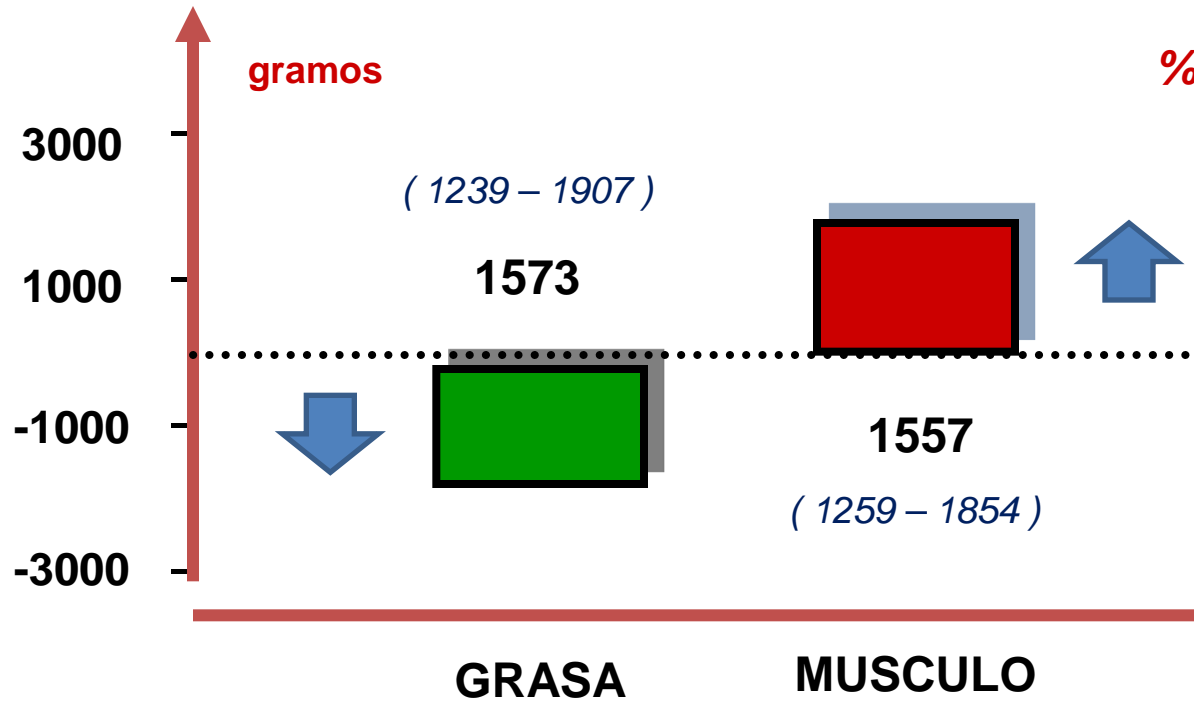


Índice de masa corporal

t .82 p .41, w -1.18 p .24



Composición corporal

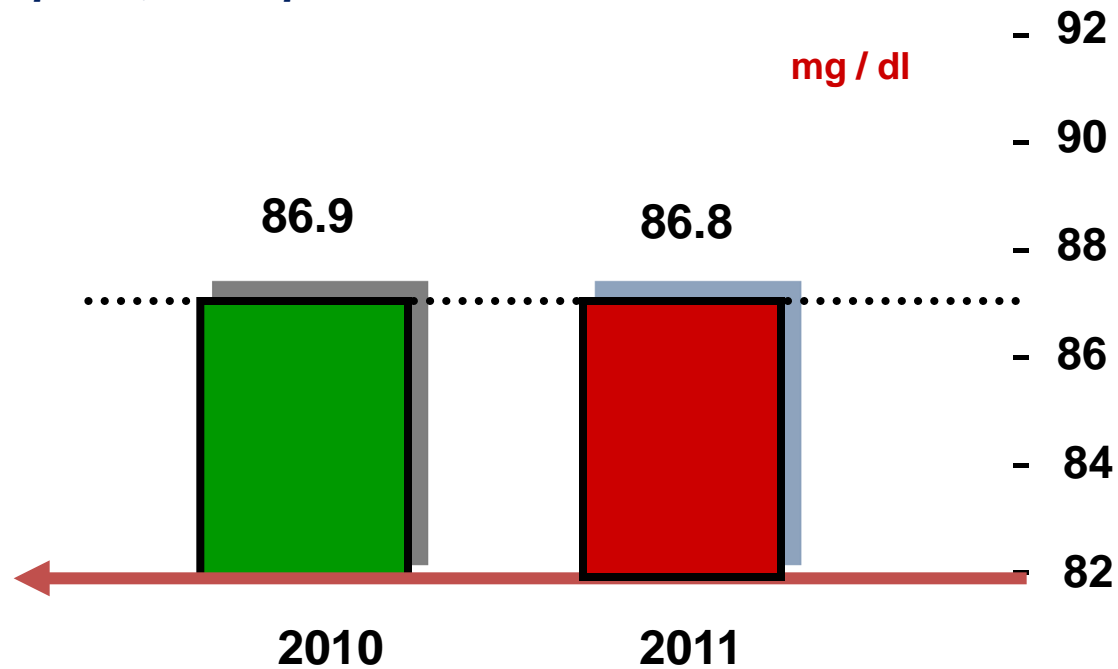


Azúcar sanguíneo



Glicemia

t -.33 p .68, w 2.8 p .00



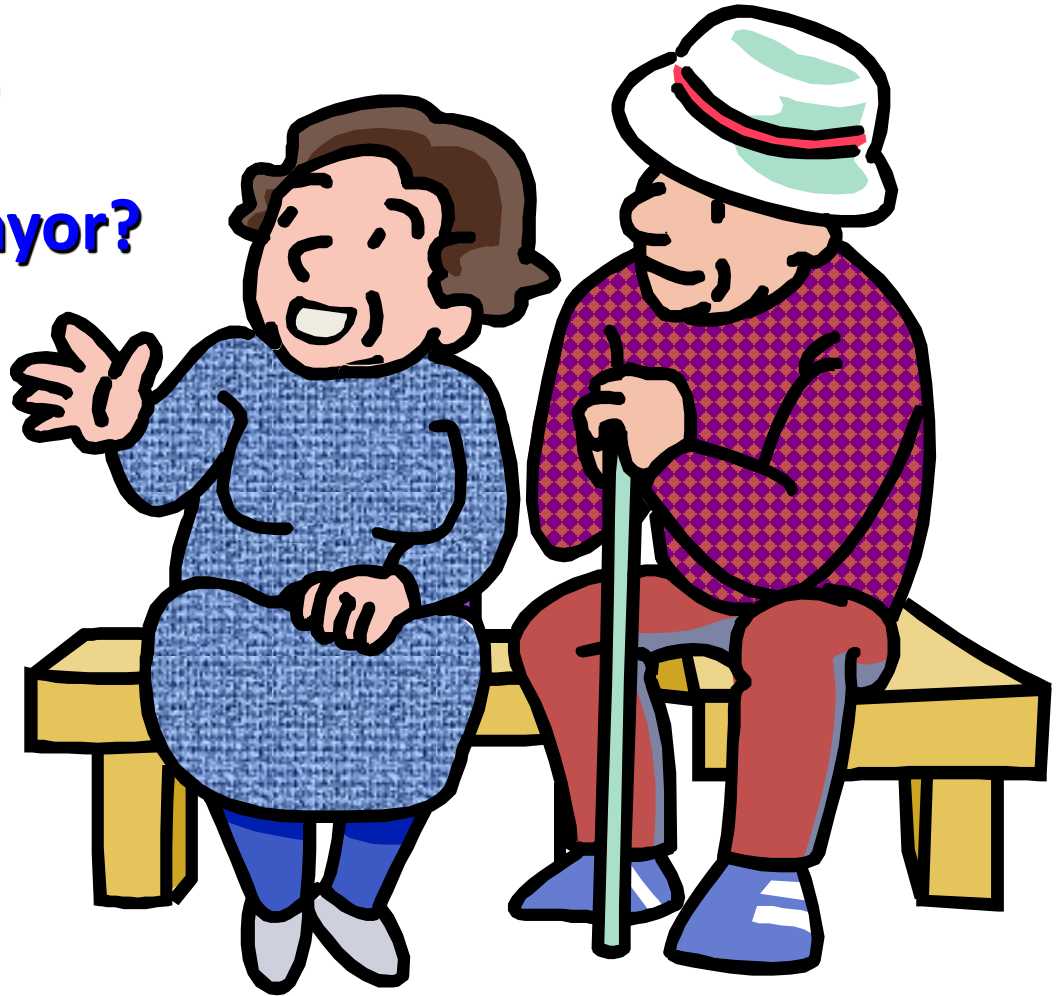
Actividad Física

Otras preguntas

Quién progresa mas ?

El hombre ó la mujer ?

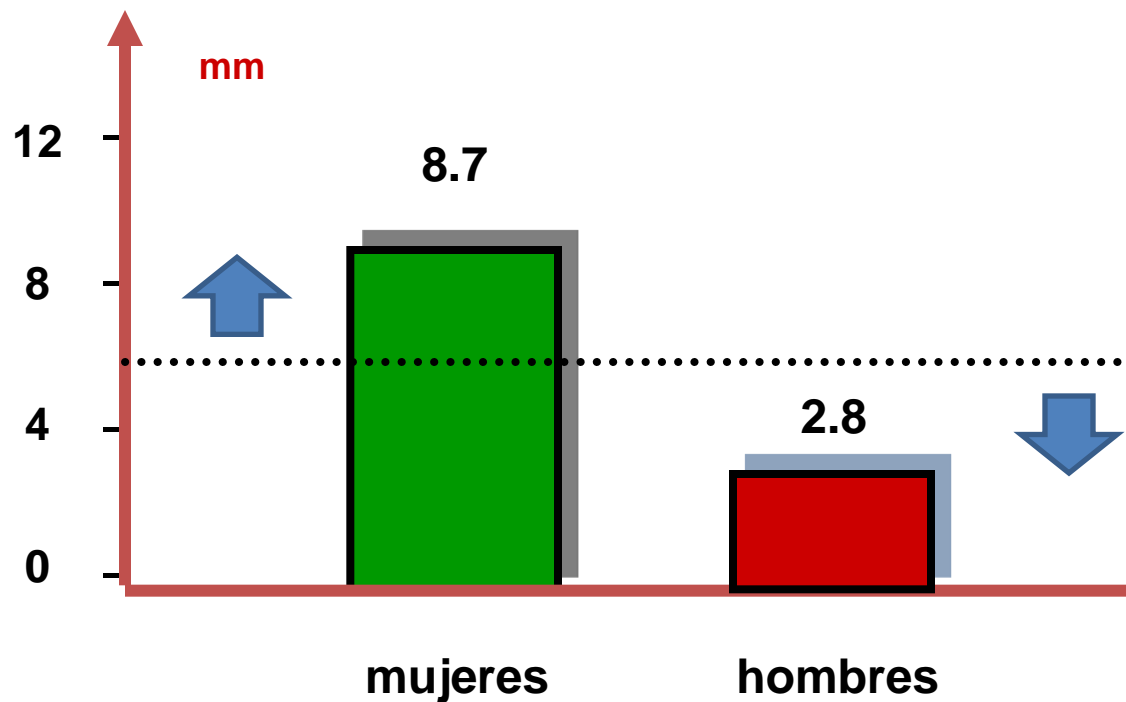
El joven o el adulto mayor?



t 7.3 p .00, w 7.8 p .00

Perímetro Cintura

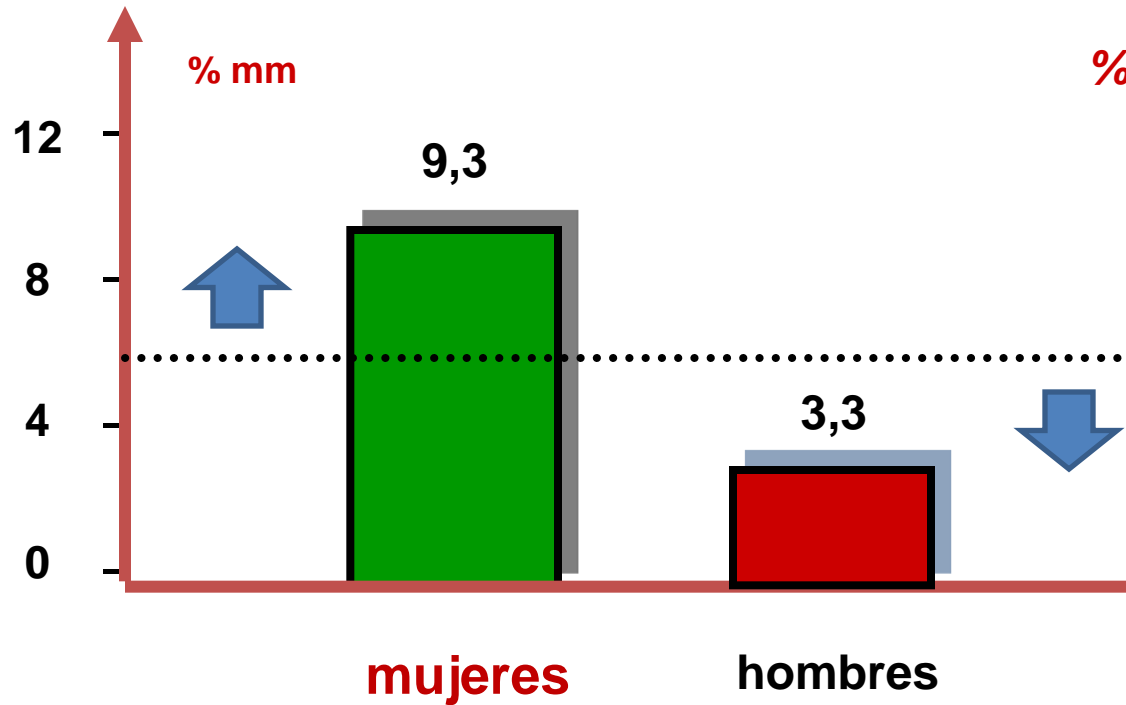
según SEXO



Perímetro Cintura

según SEXO

t 7.3 p .00, w 7.8 p .00





3.3 %

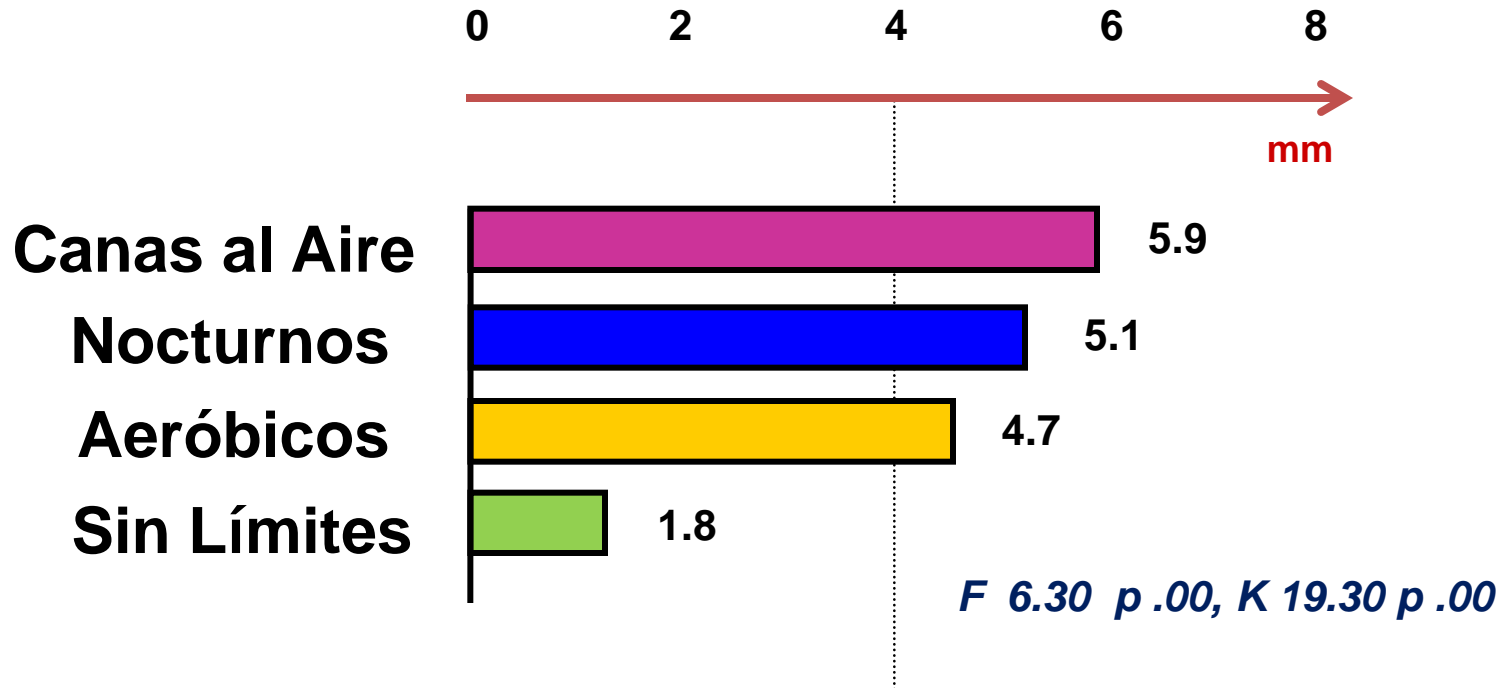


9.3 %



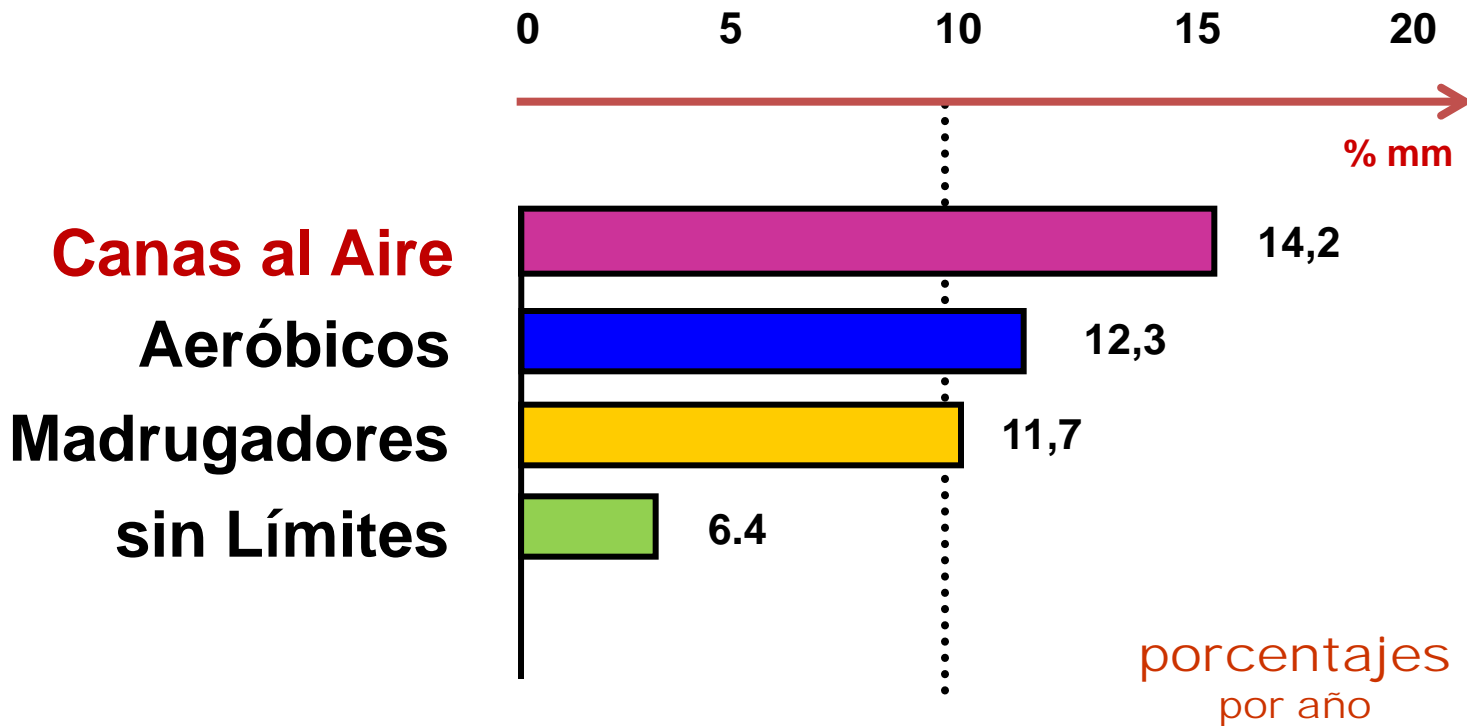
Grasa abdominal

reducción según programa



Efectividad

según programa



F 6.30 p .00, K 19.30 p .00

Mejoramiento en perímetro de cintura.



Regresión logística.

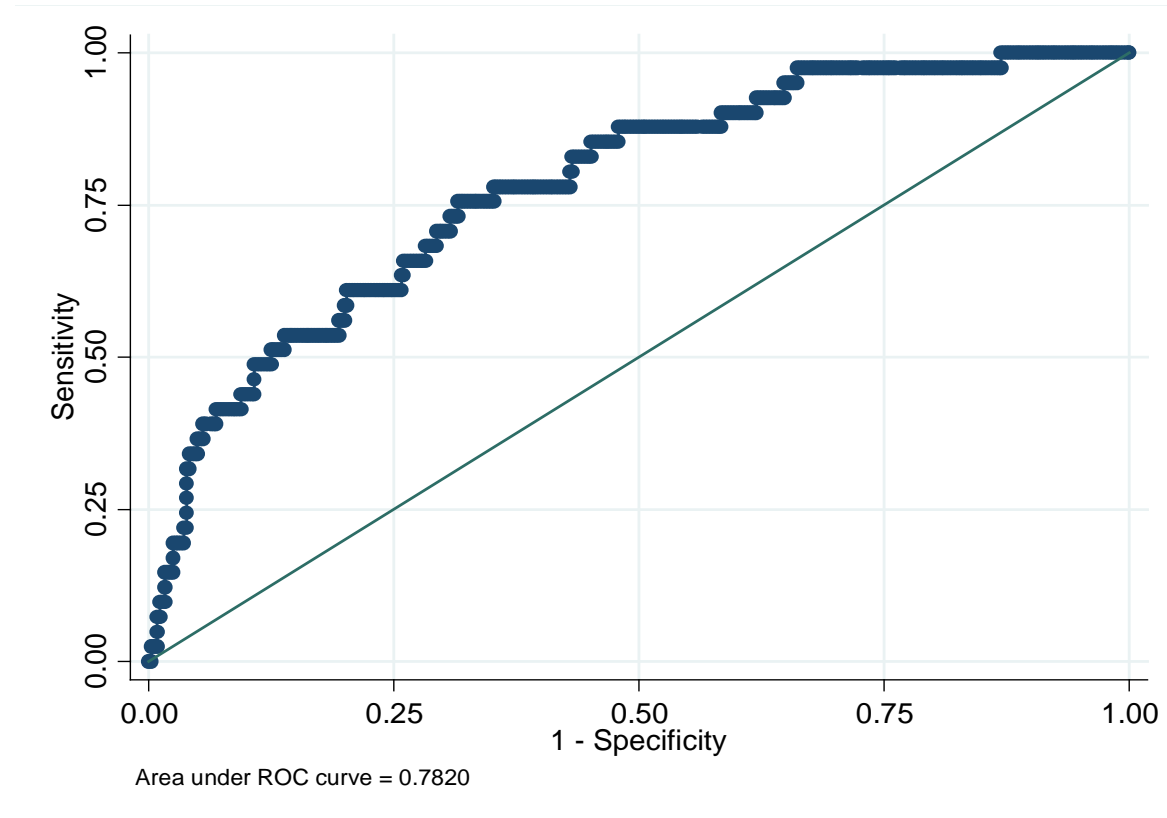
Variable	<u>Odds Ratio</u>	<u>Std. Err.</u>	z	P> z	I.C 95%	
Sexo	2.785	1.063	2.684	0.007	1.318	5.886
<u>NSE</u>^a	3.705	1.868	2.597	0.009	1.379	9.952
EDAD	1.032	0.015	2.129	0.033	1.002	1.062
PCO^b	1.025	0.018	1.431	0.152	0.991	1.060
TS_AFDES0 ^c	1.018	0.040	0.440	0.660	0.941	1.100
TS_AFIO ^d	1.255	0.209	1.362	0.173	0.905	1.739

a. Nivel socioeconómico, b. Perímetro de cintura año 0, c. Tiempo semanal de desplazamiento en bicicleta o caminando con una duración mayor o igual a 10 minutos, d. Tiempo semanal de actividad física intensa en el tiempo libre



Curva ROC

cambios en perímetro de cintura



Mejoramiento en Pliegue Abdominal.

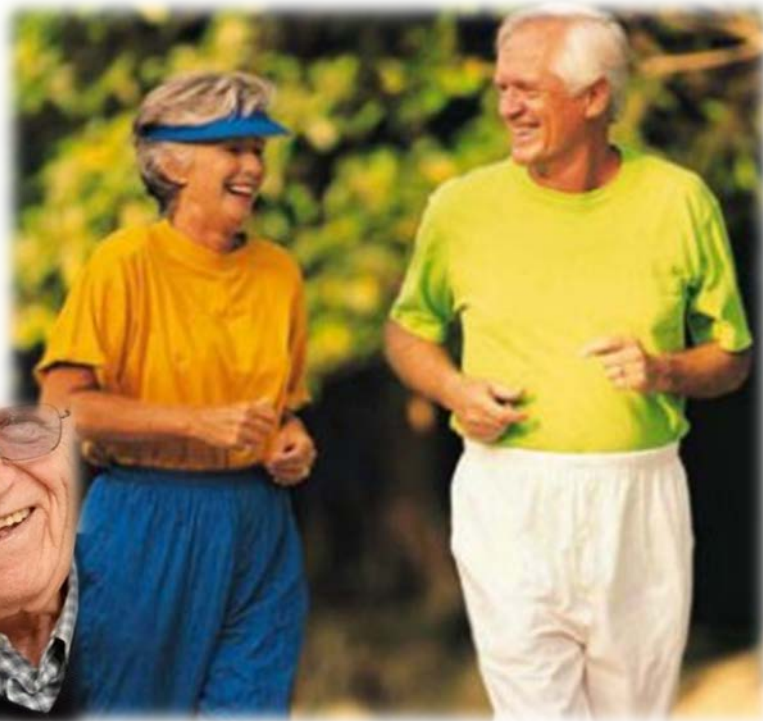


Regresión logística

Variable	<u>Odds Ratio</u>	<u>Std. Err.</u>	z	P> z	I.C 95%	
Sexo	2.043	0.651	2.241	0.025	1.094	3.817
Edad	1.015	0.009	1.615	0.106	0.997	1.034
A0^a	1.048	0.011	4.366	0.000	1.026	1.071
NSE	1.041	0.272	0.155	0.877	0.625	1.736
TS_AFMT0 ^b	1.024	0.036	0.678	0.498	0.956	1.096
TS_AFDES0 ^c	1.043	0.030	1.425	0.154	0.984	1.104
TS_AFIO ^d	1.075	0.092	0.848	0.396	0.909	1.271

a. Pliegue de grasa abdominal año 0, b. Tiempo semanal de actividad física moderado en el trabajo, c. Tiempo semanal de desplazamiento en bicicleta o caminando con una duración mayor o igual a 10 minutos, d. Tiempo semanal de actividad física intensa en el tiempo libre





Estilos de vida saludable

Conclusiones





***Funciona
BIEN !***





**la actividad física es
efectiva !**

**reduce
los factores
de riesgo
cardiovascular**

**Frecuencia
desde
3 veces
por semana**

...



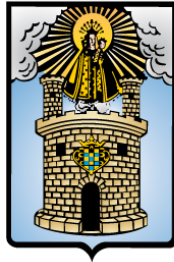




*Vida
activa !*



***Vida
saludable !***



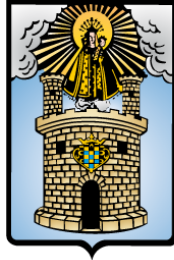
Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

inder
Alcaldía de Medellín



Medellín
todos por la vida





Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud



Medellín
todos por la vida

