



DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.F.F.A.A.  
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

# BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 19 - ENE/FEB 2020



*ACTIVIDAD*  
**FÍSICA**

# BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

*La práctica de actividad física moderada en la vida diaria mejora de manera significativa la salud en todos sus aspectos, a cualquier edad. Ayuda a prevenir enfermedades y mejora capacidades físicas, psíquicas y emocionales.*

- ▶ Mejora la movilidad articular.
- ▶ Mejora el perfil de lípidos.
- ▶ Aumenta la densidad de los huesos.
- ▶ Mejora la fuerza muscular.



- ▶ Disminuye la presión arterial.
- ▶ Mejora el control de peso.
- ▶ Disminuye el riesgo de cardiopatía coronaria.
- ▶ Disminuye el riesgo de contraer diabetes, hipertensión y cáncer de colon.

# LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE SER:

## NO ESTRUCTURADA

Por ejemplo, usar las escaleras en vez del ascensor, desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

## ESTRUCTURADA

Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico.

## RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO:

- Realice la rutina de ejercicio en superficies adecuadas, preferiblemente suaves como el césped o en la playa sobre la arena firme.
- Realice un estiramiento y luego un calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- Tome líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Utilice calzado suave y cómodo.
- Use ropa holgada, de algodón y colores claros.
- No utilice fajas o bolsas de plástico para perder peso ya que impide la evaporación del sudor del cuerpo.
- Espere al menos 2hs. entre una comida fuerte e iniciar el ejercicio.

## ACTIVIDAD FÍSICA:

***Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.***

Servicio de Medicina del Deporte 2487 6666 Int. 8153.

# ¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO?

Son momentos de actividad física desarrollados en el entorno laboral con una duración mínima de 15 minutos para llevar adelante un conjunto de ejercicios de corta duración.

¿MUCHO  
TIEMPO  
SENTADO?

REALIZA  
**PAUSAS  
ACTIVAS**

Al final de cada  
**30 minutos a 1  
hora** de trabajo  
sedentario.

1



10 a 20 segundos  
2 veces

2



8 a 10 segundos  
A cada lado

3



5 a 10 segundos  
3 veces

4



8 a 10 segundos  
A cada lado

5



10 a 15 segundos  
2 veces

6



10 a 15 segundos

7



10 segundos

8



10 segundos  
A cada lado

9



10 a 20 segundos  
2 veces

# Quererte es cuidarte

## Cuida tu piel así cuidas tu vida

La exposición al sol puede resultar beneficiosa, pero exponernos sin protección puede aumentar el riesgo de padecer diversas enfermedades incluso tan graves como el cáncer de piel.

Éste es el más frecuente de todos los cánceres.

En nuestro país, mueren dos personas por semana por esta enfermedad.

La causa principal es la exposición a radiaciones que emite la luz solar.

La más peligrosa es la llamada ultravioleta.

Las lesiones generadas se pueden observar a simple vista, lo que favorece el diagnóstico temprano, a diferencia de otros cánceres, pero su localización en la piel no lo hace menos grave.

### ▶ ¿Cómo cuidar tu piel?

- ▶ *Buscar la sombra, especialmente entre las 10:00 y las 16:00 hs.*
- ▶ *Evitar las quemaduras solares.*
- ▶ *Evitar el bronceado.*
- ▶ *Nunca usar camas solares.*
- ▶ *Cubrirse con ropa adecuada, de preferencia de color oscuro, sombrero de ala ancha y lentes con filtro UV, certificados.*
- ▶ *Autoexamen mensual (sin olvidar palmas, plantas, genitales, cuero cabelludo, boca, el interior del ombligo y las axilas) y control con dermatólogo anual.*
- ▶ *Usar protector solar FPS 30 o más UVA alto, 20 minutos antes de la exposición solar y reponer cada 2hs y al salir del agua. No olvidar colocar en orejas, empeines, labios, cuello y cuero cabelludo expuesto.*
- ▶ *Cubrirse también los días nublados, ya que la radiación atraviesa las nubes.*

### ▶ ¿Cuándo estamos frente a una lesión sospechosa?

- ▶ *La aparición de un lunar o mancha nueva en la piel.*
- ▶ *Cambios de color en los lunares (que se oscurezca o se aclare en forma brusca, o que presente varios colores).*
- ▶ *Picazón, sangrado, o costras sobre un lunar.*
- ▶ *Heridas de piel que no curan después de un tiempo prolongado.*

**ANTE CUALQUIERA DE LAS ANTERIORES DEBE CONSULTAR DE INMEDIATO A UN DERMATÓLOGO.**

D.N.S.F.F.A.A. Av. 8 de Octubre 3050. Dpto. de Investigación y Docencia  
Horario de Atención: De 07:00 a 14:00 hs. Teléfonos: 24876666 int.1390 o 24875226  
Equipo de producción: Alf.(N) Monica CORREA JULIANI.  
Diseño y Edición gráfica: Sdo. 1ra. Noelia González, Sdo. 1ra. Natalia Paes.

Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia> donde podrá visualizar novedades referentes al Departamento y las Actividades Académicas que se desarrollarán en los próximos meses.

**RESPONSABLES DE REDACCIÓN:**

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Cap. (E.F.) Álvaro CABRERA, Tte. 1º (E.F.) Facundo COSTA  
**QUERERTE ES CUIDARTE:** Tte. 1º Adriana De Abreu

**RESPONSABLES DE PRODUCCIÓN:**

Alf. (N) Monica CORREA JULIANI  
Sdo. 1ra. Noelia GONZALEZ  
Sdo. 1ra. Natalia PAES

**FUENTES:**

*Tendencias en Medicina, Agosto 2014, año IX, Número 9: 124-129.*

*Guía de actividad física Ministerio de Salud Pública*

*Recuperado de: [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)*

*Publicaciones Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular*

*Recuperado de:*

*[http://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/05/actividad\\_fisica\\_2018\\_-\\_web.pdf](http://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/05/actividad_fisica_2018_-_web.pdf)*

*Guías Alimentarias Para La Educación Nutricional En Costa Rica*

*Recuperado de:*

*[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf)*

*Actividad Física y pausas activas*

*Recuperado de:*

*[http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod\\_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf](http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf)*

**Imágenes:**

**TAPA:** [www.freepik.es](http://www.freepik.es). **ACTIVIDAD FÍSICA:** Imágenes proporcionadas por el Servicio de Medicina del Deporte.

**Reloj:** [www.freepik.es](http://www.freepik.es). **QUERERTE ES CUIDARTE:** Sol: [www.freepik.es](http://www.freepik.es), imagen niña Proporcionada por el Dpto. de Investigación y Docencia.