

Guía de Actividad Física, Salud Mental y Prevención Cardiovascular, 2025.



Producido por:

Me. Mauricio Beitia Kraemer, MD. <http://lattes.cnpq.br/3463411218231760>

Revisión:

Mario Boyd, MD.

Antonio Arauz, MD.

Fecha de Publicación: 01/12/2025

Sumário



1. Mensaje de MEDSPORT Panamá

- **Introducción a la misión de MEDSPORT Panamá.**

2. Introducción

- **2.1. Importancia de la Actividad Física en Panamá.**

3. Datos Estadísticos sobre Actividad Física, Salud Mental y Riesgo Cardiovascular en Panamá

- **3.1. Actividad Física en Panamá:**
 - 3.1.1. Prevalencia de Inactividad Física.
 - 3.1.2. Práctica Deportiva.
- **3.2. Salud Mental y Actividad Física:**
 - 3.2.1. Impacto de la Actividad Física en la Salud Mental.
 - 3.2.2. Efectos del Sedentarismo.
- **3.3. Riesgo Cardiovascular:**
 - 3.3.1. Factores de Riesgo Prevalentes.
 - 3.3.2. Mortalidad Cardiovascular.
- **3.4. Evaluaciones Preparticipativas y Muerte Súbita:**

- 3.4.1. Evaluaciones Médicas.
- 3.4.2. Muerte Súbita.

4. Recomendaciones Generales de Actividad Física

- 4.1. Actividad Física para Todos.
- 4.2. Incorporación de Actividades Diarias.
- 4.3. Acceso y Promoción Comunitaria.
- 4.4. Seguridad y Supervisión.
- 4.5. Adaptaciones para Poblaciones Específicas.

5. Impacto de la Actividad Física en la Salud Mental y Cardiovascular

- 5.1. Beneficios para la Salud Mental.
- 5.2. Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares.
- 5.3. Reducción del Riesgo de Muerte Súbita.

6. Poblaciones Específicas

- 6.1. Niños y Adolescentes.
- 6.2. Adultos Mayores.
- 6.3. Personas con Enfermedades Crónicas o Discapacidades:
 - 6.3.1. Cardiopatías.
 - 6.3.2. Enfermedades Respiratorias Crónicas.
 - 6.3.3. Diabetes.
 - 6.3.4. Oncológicos.
 - 6.3.5. Paraplejía y Discapacidades Físicas.
- 6.4. Mujeres Embarazadas y en Postparto.

7. Evaluación Preparticipativa y Seguridad

- 7.1. Objetivos de la Evaluación Preparticipativa.
- 7.2. Componentes de la Evaluación.
- 7.3. Protocolos de Prevención de Muerte Súbita.
- 7.4. Indicaciones Específicas para Deportes de Alta Intensidad.
- 7.5. Consideraciones para Niños y Adultos Mayores.

8. Estrategias de Implementación en Panamá

- 8.1. Educación y Concienciación.
- 8.2. Infraestructura y Acceso a Programas Deportivos.

- 8.3. Políticas Públicas y Alianzas Intersectoriales.
- 8.4. Vigilancia y Monitoreo.

9. Organización de Eventos Deportivos y Cobertura Médica

- 9.1. Principios Básicos para la Organización de Eventos Deportivos.
- 9.2. Principios de Cobertura Médica.
- 9.3. Promoción y Educación.

10. Referencias

1. Mensaje SPMD



"La Actividad Física: Un Camino hacia la Salud Integral"

En la Sociedad Panameña de Medicina Deportiva (MEDSPORT Panamá), creemos firmemente que la actividad física es una herramienta poderosa y accesible para transformar vidas y promover el bienestar. Su práctica regular no solo fortalece el corazón, el cuerpo y la mente, sino que también previene y controla enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, responsables de casi tres cuartas partes de las muertes a nivel mundial. Además, la actividad física ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el pensamiento, el aprendizaje y el bienestar general.

Cada movimiento cuenta. Ya sea caminando, pedaleando, practicando deportes o realizando tareas domésticas, cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna. Promovemos un Panamá activo y saludable para todos, porque cada paso nos acerca a una vida más plena.



2. Introducción



2.1. Importancia de la Actividad Física en Panamá

La actividad física desempeña un papel crucial en la prevención y el control de las principales causas de muerte en Panamá, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. A pesar de sus beneficios, más del 50% de la población panameña no cumple con los niveles recomendados de actividad física por la OMS.

La actividad física no solo mejora la salud física, sino también el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular, especialmente en los adultos mayores, ayudándoles a prevenir caídas y a mantener una buena calidad de vida. Al mismo tiempo, limitar el tiempo sedentario es fundamental, ya que estar demasiado tiempo inactivo aumenta el riesgo de enfermedades como el cáncer, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.

Todos pueden beneficiarse de moverse más. Esto incluye a mujeres embarazadas, personas en etapa de posparto y aquellas que viven con enfermedades crónicas o discapacidades. En MEDSPORT Panamá, promovemos un Panamá activo y saludable para todos, porque cada paso nos acerca a una vida más plena.

Realiza Actividad Física Regularmente

- Los adultos deben realizar al menos 150-300 minutos de actividad física moderada o 75-150 minutos de actividad vigorosa por semana.
- Los niños y adolescentes necesitan un promedio de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

Reduce el Tiempo Sedentario

- Limita el tiempo frente a pantallas y reemplaza las actividades sedentarias con movimiento siempre que sea posible. Incluso actividades de baja intensidad son beneficiosas para la salud.

Incluye Ejercicios de Fortalecimiento Muscular

- Realiza actividades que fortalezcan los principales grupos musculares al menos 2 veces por semana. Los adultos mayores deben priorizar ejercicios que mejoren el equilibrio y la coordinación.

Adapta la Actividad Física a Tu Realidad

- Las personas con enfermedades crónicas, discapacidades, mujeres embarazadas y en posparto deben adaptar su actividad física a sus capacidades y consultar a un profesional si es necesario.

Haz de la Actividad Física Parte de Tu Vida Cotidiana

- Incorpora movimiento en actividades diarias como caminar al trabajo, usar bicicletas o realizar tareas domésticas. Cualquier actividad cuenta para mejorar la salud.



Punto Clave:

Más del 50% de los panameños no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados. Cada minuto que dediquemos a movernos puede salvar vidas y mejorar nuestro futuro.

3. Datos Estadísticos sobre Actividad Física, Salud Mental y Riesgo Cardiovascular en Panamá



3.1. Actividad Física en Panamá

3.1.1. Prevalencia de Inactividad Física

- Más del 50% de los panameños no realiza la actividad física mínima recomendada.
- Solo el 39% realizó actividad física en el último mes, según un estudio de 2015.

3.1.2. Práctica Deportiva

- Los deportes recreativos dominan las preferencias, mientras que los deportes de alta intensidad tienen menor participación.
- Los hombres participan más frecuentemente que las mujeres en actividades físicas.

3.2. Salud Mental y Actividad Física

3.2.1. Impacto de la Actividad Física en la Salud Mental

- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la calidad del sueño y la función cognitiva.
- Los trastornos mentales representan el 18% de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) en Panamá.

3.2.2. Efectos del Sedentarismo

- Aumenta el riesgo de depresión y deterioro cognitivo.
- Incrementa los factores de riesgo de enfermedades crónicas.

3.3. Riesgo Cardiovascular

3.3.1. Factores de Riesgo Prevalentes

- El 42.3% de los adultos en Panamá tiene hipertensión arterial.
- El 73% presenta sobrepeso u obesidad.
- La diabetes tipo 2 afecta a más del 10% de la población adulta.

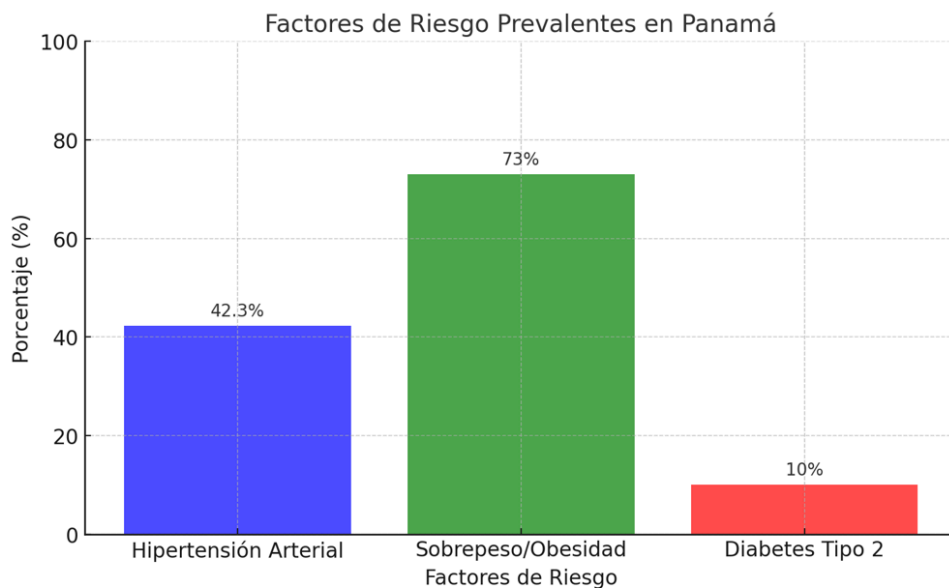


Gráfico creado a partir de datos del MINSA, Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA) de 2019

3.3.2. Mortalidad Cardiovascular

- Las enfermedades cardiovasculares representan más del 30% de las muertes en Panamá.
- La enfermedad isquémica del corazón es la principal causa de muerte cardiovascular.

3.4. Evaluaciones Preparticipativas y Muerte Súbita

3.4.1. Evaluaciones Médicas

- Permiten identificar condiciones de riesgo en deportistas.
- No están sistematizadas en Panamá, pero son recomendadas por la ACSM.

3.4.2. Muerte Súbita

- A nivel global, la muerte súbita en deportistas ocurre en 1 de cada 50,000 al año, usualmente por condiciones cardíacas subyacentes.



Punto Clave:

Con 3 de cada 10 muertes en Panamá vinculadas a enfermedades cardiovasculares, es vital prevenir desde hoy con una vida más activa y saludable.

4. Recomendaciones Generales de Actividad Física



Adoptar la actividad física como parte de la rutina diaria no solo mejora la salud individual, sino que fortalece comunidades enteras. Este capítulo presenta guías claras para todos los grupos etarios, enfatizando cómo pequeños cambios en el comportamiento pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida.

En un país donde el acceso a espacios deportivos es desigual y el sedentarismo está profundamente arraigado, estas recomendaciones se diseñan para ser accesibles, adaptables y culturalmente relevantes. Más allá de cumplir con objetivos internacionales, estas guías buscan inspirar a los panameños a redescubrir el movimiento como un componente esencial de su bienestar, desde lo cotidiano hasta el alto rendimiento.

4.1. Actividad Física para Todos

- **Adultos:** Realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa. Complementar con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.
- **Niños y Adolescentes:** Promover al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, incorporando ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo tres veces por semana.
- **Adultos Mayores:** Incluir actividades que mejoren el equilibrio, la coordinación y la movilidad, además de cumplir con las recomendaciones generales para adultos.

4.2. Incorporación de Actividades Diarias

- Fomentar el uso de medios de transporte activo, como caminar o andar en bicicleta.
- Incentivar actividades recreativas, deportivas y culturales como parte de la rutina diaria.
- Integrar movimientos funcionales y ejercicios de fuerza en las actividades cotidianas.

4.3. Acceso y Promoción Comunitaria

- Mejorar la infraestructura deportiva en comunidades urbanas y rurales para garantizar espacios seguros y accesibles.
- Estimular la creación de programas comunitarios que combinen actividades físicas con interacción social.
- Desarrollar iniciativas escolares que incluyan actividad física diaria como parte del currículo.

4.4. Seguridad y Supervisión

- Garantizar que las actividades sean adaptadas a las capacidades individuales y supervisadas por profesionales cuando sea necesario.
- Promover la evaluación médica previa para identificar posibles riesgos y personalizar las recomendaciones.

4.5. Adaptaciones para Poblaciones Específicas

- Personas con condiciones crónicas o discapacidades deben participar en actividades adaptadas a sus necesidades, bajo supervisión médica.
- Mujeres embarazadas y en posparto pueden beneficiarse de ejercicios moderados ajustados a cada etapa, evitando movimientos de alto impacto.



Punto Clave:

La actividad física no tiene barreras ni límites. Cada movimiento que hacemos nos acerca a una vida más sana, más feliz y más plena. ¡Empieza hoy y haz del movimiento tu mejor hábito!

5. Impacto de la Actividad Física en la Salud Mental y Cardiovascular



La actividad física es una de las intervenciones más efectivas para promover la salud mental y prevenir enfermedades cardiovasculares. Este capítulo explora cómo el ejercicio regular impacta positivamente tanto el bienestar emocional como la salud del corazón, respaldado por datos estadísticos y previsiones relevantes para Panamá.

5.1. Beneficios para la Salud Mental

La actividad física regular actúa como un modulador del estado de ánimo, reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. En un país donde los trastornos mentales

representan el 18% de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), según datos de la OPS, estas intervenciones son esenciales.

- **Reducción del Estrés y la Ansiedad:**

Estudios demuestran que realizar actividad física moderada durante 30 minutos diarios puede reducir en un 25-30% los niveles de ansiedad y estrés. En Panamá, este impacto es crucial para contrarrestar el aumento de trastornos mentales en población urbana.

- **Mejora del Sueño:**

La actividad física promueve patrones de sueño más saludables, ayudando a reducir el insomnio, una queja común entre personas sedentarias.

- **Prevención de la Depresión:**

Estudios proyectan que un incremento del 10% en la actividad física en Panamá podría prevenir hasta un 20% de los casos nuevos de depresión en la próxima década.

5.2. Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en Panamá, representando más del 30% de las muertes. La actividad física regular es un pilar fundamental para prevenir y controlar estos riesgos.

- **Reducción de Factores de Riesgo:**

- Disminución de la presión arterial: la actividad física moderada puede reducir hasta 8 mmHg en pacientes hipertensos.
- Mejora del perfil lipídico: un incremento del ejercicio puede reducir el colesterol LDL hasta en un 10% y aumentar el HDL.
- Control de la glucosa en sangre: el ejercicio ayuda a regular los niveles de insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.

- **Protección contra Eventos Cardíacos:**

Las personas físicamente activas tienen un 35% menos de riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

- **Proyecciones:**

Aumentar los niveles de actividad física en un 20% para 2030 podría reducir en un 15% las muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares en Panamá.

5.3. Reducción del Riesgo de Muerte Súbita

Aunque la muerte súbita es poco frecuente, su incidencia aumenta en personas sedentarias que realizan ejercicios de alta intensidad sin preparación adecuada. En Panamá, el crecimiento de los deportes de alto rendimiento requiere mayor enfoque en la prevención.

- **Prevención en Deportistas:**

Las evaluaciones preparticipativas en deportistas podrían reducir en un 30% la incidencia de eventos cardiovasculares fatales, especialmente en deportes de alta intensidad como el fútbol y el triatlón.

- **Riesgo en Sedentarios:**

Personas que pasan más de 8 horas al día sedentarias tienen un riesgo cardiovascular un 80% mayor al iniciar actividades físicas intensas sin supervisión.

- **Datos Internacionales:**

Estudios globales indican que el ejercicio regular reduce en un 50% el riesgo de muerte súbita durante el ejercicio, al mejorar la respuesta cardiovascular al esfuerzo.



Punto clave:

En Panamá, el 30% de las muertes súbitas durante el ejercicio podrían evitarse con evaluaciones médicas y entrenamiento supervisado. ¡Prevención significa vida!

6. Poblaciones Específicas



La actividad física tiene beneficios universales, pero sus necesidades y recomendaciones deben adaptarse a las características y condiciones de cada grupo poblacional. Este capítulo aborda estrategias para fomentar el movimiento en diferentes etapas de la vida y circunstancias, asegurando que todos puedan participar de manera segura y efectiva. Desde niños y adolescentes en desarrollo, hasta adultos mayores en busca de mantener su independencia, la actividad física se presenta como una herramienta crucial para la salud y el bienestar.

6.1. Niños y Adolescentes

La actividad física es fundamental para el desarrollo físico, mental y social de niños y adolescentes. En esta etapa de la vida, el movimiento contribuye a fortalecer huesos y músculos, desarrollar habilidades motoras, prevenir enfermedades crónicas y promover un bienestar emocional duradero. En Panamá, donde los índices de obesidad infantil alcanzan el 40% en menores de 9 años, implementar estrategias específicas es crucial para revertir esta tendencia.

Recomendaciones Específicas para Niños y Adolescentes

1. Frecuencia e Intensidad:

- Realizar al menos **60 minutos diarios** de actividad física moderada a vigorosa.
- Incorporar actividades de alta intensidad al menos **3 días por semana**.
- Diversificar los tipos de ejercicio para incluir actividades aeróbicas, de fuerza y de flexibilidad.

2. Tipos de Ejercicios Recomendados:

- **Aeróbicos:** Correr, nadar, jugar fútbol, baloncesto, ciclismo y bailar.
- **Fortalecimiento Muscular y Óseo:** Saltar la cuerda, escalar, ejercicios con el peso corporal (como flexiones o sentadillas) y gimnasia recreativa.
- **Habilidades Motoras:** Juegos de coordinación, equilibrio y velocidad para desarrollar destrezas físicas esenciales.

3. Promoción en la Vida Cotidiana:

- Estimular actividades al aire libre, como caminatas familiares, exploración de la naturaleza y deportes recreativos.
- Limitar el tiempo de pantalla (televisión, videojuegos y dispositivos electrónicos) a un máximo de **2 horas diarias** para fomentar el movimiento.
- Fomentar la participación en deportes organizados o clubes deportivos comunitarios.

4. Entorno Seguro y Accesible:

- Proveer espacios seguros para la actividad física, como parques, canchas y áreas recreativas en las comunidades.
- Establecer rutinas de ejercicio inclusivas en las escuelas, con énfasis en la educación física como pilar fundamental del desarrollo.

Impacto de la Actividad Física en Niños y Adolescentes

1. Salud Física:

- Mejora la salud cardiovascular y fortalece los huesos, reduciendo el riesgo de osteoporosis futura.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, que afectan al **40% de los niños panameños menores de 9 años**.
- Incrementa la capacidad muscular, la resistencia y el equilibrio.

2. Salud Mental:

- Disminuye los síntomas de ansiedad y depresión hasta en un **25%**.
- Mejora la autoestima y las habilidades sociales a través de la interacción en deportes grupales.
- Promueve una actitud positiva hacia el aprendizaje y la resolución de problemas.

3. Desarrollo Social:

- Fortalece la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo.
- Estimula la inclusión y la interacción positiva con compañeros de diferentes contextos.

Proyecciones y Beneficios a Largo Plazo

- **Prevención de Enfermedades:** Aumentar la actividad física en un **20%** entre niños y adolescentes panameños podría reducir los casos de obesidad en **15% para 2030**.

- **Rendimiento Académico:** Estudios muestran que los estudiantes físicamente activos tienen un **40% más de probabilidades** de lograr mejores resultados en sus exámenes.

6.2 Adultos Mayores

La actividad física es crucial en los adultos mayores para mantener la independencia funcional, prevenir enfermedades crónicas, y mejorar tanto la calidad de vida como la salud mental. En esta etapa, el ejercicio adecuado no solo contribuye a mantener la movilidad y la fuerza, sino que también reduce significativamente el riesgo de caídas y enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Recomendaciones Específicas para Adultos Mayores

1. Frecuencia e Intensidad:

- Realizar al menos **150 minutos semanales** de actividad aeróbica moderada, distribuidos en 3 a 5 días.
- Incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular al menos **2 veces por semana**.
- Incluir actividades de equilibrio y coordinación **3 veces por semana** para prevenir caídas.

2. Tipos de Ejercicios Recomendados:

- **Ejercicios Aeróbicos:** Caminar, nadar, andar en bicicleta estacionaria y baile recreativo.
- **Fortalecimiento Muscular:** Uso de pesas ligeras, bandas de resistencia o peso corporal, con énfasis en grandes grupos musculares (piernas, espalda y brazos).
- **Mejoramiento del Equilibrio:** Tai chi, yoga, ejercicios de pie con apoyo o caminatas con cambios de dirección.
- **Flexibilidad:** Estiramientos suaves para mejorar el rango de movimiento y aliviar tensiones musculares.

3. Adaptaciones y Supervisión:

- Adaptar la intensidad del ejercicio a las capacidades individuales y a posibles condiciones crónicas.
- Supervisar las rutinas iniciales para garantizar una técnica adecuada y evitar lesiones.
- Realizar una evaluación médica previa si existen condiciones como osteoporosis, artritis o enfermedades cardíacas.

4. Prevención de Caídas:

- Crear entornos seguros para la actividad física, eliminando obstáculos y utilizando calzado adecuado.
- Incorporar ejercicios que fortalezcan los músculos estabilizadores y mejoren la postura.

Impacto de la Actividad Física en Adultos Mayores

1. Salud Física:

- Reduce el riesgo de caídas hasta en un **40%**.
- Mejora la densidad ósea, reduciendo el riesgo de fracturas en personas con osteoporosis.
- Incrementa la fuerza y la resistencia muscular, favoreciendo la independencia funcional.

2. Salud Mental:

- Reduce los síntomas de ansiedad y depresión en un **35%**.
- Mejora la función cognitiva y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

3. **Prevención de Enfermedades Crónicas:**

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2.
- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y metabólica.

6.3. Personas con Enfermedades Crónicas o Discapacidades

La actividad física es una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas o discapacidades. Aunque las recomendaciones pueden variar ligeramente según la condición, muchos principios son aplicables de manera universal, como la necesidad de adaptar la intensidad y supervisar las rutinas. Este capítulo consolida las guías específicas, agrupando condiciones con necesidades similares para hacerlas más accesibles y prácticas.

Principios Generales para Enfermedades Crónicas o Discapacidades

1. **Evaluación Previa:**

- Todas las personas con condiciones crónicas o discapacidades deben someterse a una evaluación médica completa antes de iniciar cualquier programa de actividad física.
- Identificar limitaciones específicas y posibles riesgos.

2. **Frecuencia e Intensidad:**

- **Aeróbicos:** Realizar entre 150-300 minutos de actividad moderada semanal, adaptada según la tolerancia individual.
- **Fortalecimiento Muscular:** Incorporar ejercicios de resistencia al menos 2 veces por semana.
- **Flexibilidad y Equilibrio:** Integrar ejercicios de movilidad y coordinación 2-3 veces por semana para mejorar la funcionalidad.

3. **Adaptación:**

- Ajustar los ejercicios a las capacidades individuales, utilizando equipos y técnicas específicas cuando sea necesario.
- Supervisión inicial por profesionales capacitados.

4. **Monitoreo y Seguridad:**

- Monitorear signos de fatiga, dolor o dificultades respiratorias.
- Asegurar una progresión gradual en la intensidad del ejercicio.

Enfermedades con Recomendaciones Específicas

1. **Cardiopatías (Infartados e Insuficiencia Cardíaca):**

- **Impacto:** Mejora la capacidad cardiorrespiratoria, reduce síntomas y disminuye el riesgo de futuros eventos.
- **Ejercicios Ideales:** Caminatas, ciclismo estacionario, ejercicios de resistencia ligera y actividades en agua.

- **Precauciones:** Realizar sesiones cortas y monitoreadas, evitando esfuerzos extremos.

2. Enfermedades Respiratorias Crónicas (Asma y EPOC):

- **Impacto:** Mejora la función pulmonar y la tolerancia al esfuerzo.
- **Ejercicios Ideales:** Actividades aeróbicas moderadas, técnicas de respiración y yoga adaptado.
- **Precauciones:** Uso de medicamentos preventivos si es necesario y evitar condiciones climáticas extremas.

3. Pacientes Oncológicos:

- **Impacto:** Reduce la fatiga, mejora la función física y apoya el bienestar emocional.
- **Ejercicios Ideales:** Caminatas, resistencia con peso ligero y actividades de flexibilidad como yoga.
- **Precauciones:** Supervisión durante el tratamiento y ajuste según tolerancia.

4. Diabetes (Tipo 1 y 2):

- **Impacto:** Mejora el control de la glucosa y la sensibilidad a la insulina.
- **Ejercicios Ideales:** Caminatas rápidas, ciclismo y ejercicios de resistencia.
- **Precauciones:** Ajustar el ejercicio según los niveles de glucosa y monitorear para prevenir hipoglucemia.

5. Enfermedades Neurológicas (Parkinson, ACV y Esclerosis Múltiple):

- **Impacto:** Mejora la movilidad, reduce la rigidez y apoya la función cognitiva.
- **Ejercicios Ideales:** Tai chi, caminatas asistidas, actividades de coordinación y fortalecimiento.
- **Precauciones:** Supervisión constante para evitar caídas y fatiga excesiva.

6. Paraplejía y Discapacidades Físicas:

- **Impacto:** Mejora la fuerza y la resistencia en la parte superior del cuerpo.
- **Ejercicios Ideales:** Handcycling, remo adaptado, ejercicios de resistencia y natación adaptada.
- **Consideración Especial:** Las personas con paraplejía tienen un gasto energético **2,3 veces mayor** durante la actividad física, lo que resalta la necesidad de programas personalizados y un enfoque nutricional adecuado.

Beneficios Generales de la Actividad Física en Enfermedades Crónicas

1. Salud Física:

- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria, el control metabólico y la fuerza muscular.
- Reduce el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.

2. Salud Mental:

- Disminuye los niveles de ansiedad y depresión en un **35-40%**.
- Mejora la autoestima y la calidad de vida general.

3. Prevención de Secuelas:

- Reduce la progresión de enfermedades crónicas.
- Favorece la independencia funcional en discapacidades físicas.

6.4. Mujeres Embarazadas y en Postparto

La actividad física durante el embarazo y el período postparto es segura, beneficiosa y ampliamente recomendada para mejorar la salud de la madre y del bebé, siempre que se realice bajo supervisión y con ajustes apropiados. Según directrices internacionales y brasileñas, el ejercicio regular durante esta etapa reduce riesgos obstétricos, mejora el bienestar emocional y facilita el proceso de recuperación postparto.

Recomendaciones Específicas para el Embarazo

1. Frecuencia e Intensidad:

- Realizar al menos **150 minutos semanales** de actividad física aeróbica moderada, distribuidos en al menos tres días.
- Mantener una intensidad moderada, definida como aquella en la que la mujer puede mantener una conversación mientras realiza el ejercicio.

2. Tipos de Ejercicios Recomendados:

- **Aeróbicos:** Caminar, nadar, bailar y montar bicicleta estática.
- **Fortalecimiento Muscular:** Ejercicios con peso corporal o resistencia ligera para grandes grupos musculares, al menos dos veces por semana.
- **Flexibilidad y Relajación:** Yoga prenatal o pilates, con énfasis en la respiración y el fortalecimiento del suelo pélvico.

3. Evitar Actividades:

- Deportes de contacto o de alto impacto.
- Ejercicios con riesgo de caída, como esquiar o montar a caballo.
- Actividades en altitudes elevadas o ambientes muy calurosos.

4. Supervisión Médica:

- Realizar una evaluación médica previa para identificar contraindicaciones absolutas (preeclampsia, placenta previa, incompetencia cervical, entre otras).
- Ajustar el programa de ejercicios en función del trimestre gestacional y la experiencia previa en actividad física.

Recomendaciones para el Postparto

1. Reanudación Gradual:

- Iniciar ejercicios leves después de la evaluación médica posparto, generalmente entre la **segunda y sexta semana** según el tipo de parto y las condiciones de recuperación.
- Incorporar progresivamente actividades más intensas según la tolerancia de la madre.

2. Ejercicios Clave:

- **Fortalecimiento del Suelo Pélvico:** Ejercicios de Kegel para prevenir incontinencia y mejorar el tono muscular.
- **Aeróbicos Moderados:** Caminar o nadar para recuperar la condición cardiovascular.

- **Fortalecimiento Muscular:** Actividades con resistencia ligera para abdomen y espalda, evitando ejercicios que aumenten la presión intraabdominal en los primeros meses.

3. Cuidado Emocional y Descanso:

- Enfocar la actividad física como una herramienta para manejar el estrés, mejorar el estado de ánimo y prevenir la depresión posparto.
- Asegurar un equilibrio entre ejercicio, descanso y las demandas de la maternidad.

Impacto de la Actividad Física en el Embarazo y el Postparto

● Prevención de Complicaciones:

- Reduce el riesgo de diabetes gestacional en un **30-40%**.
- Disminuye el riesgo de preeclampsia y parto prematuro.
- Mejora el control del aumento de peso gestacional.

● Recuperación Posparto:

- Favorece el retorno a un peso saludable.
- Fortalece el vínculo emocional con el bebé mediante la mejora del estado de ánimo.
- Reduce los síntomas de depresión posparto en un **40%**.

Información



En Panamá, adaptar la actividad física a las necesidades de personas con enfermedades crónicas o discapacidades puede mejorar su calidad de vida hasta en un 50% y prevenir complicaciones graves. ¡El movimiento es para todos, sin excepción!.

7. Evaluación Preparticipativa y Seguridad



La evaluación médica preparticipativa (EMP) es un componente esencial para garantizar la seguridad y el rendimiento óptimo en la práctica deportiva. En Panamá, donde el crecimiento de los deportes recreativos y de alta intensidad es significativo, implementar evaluaciones sistemáticas puede prevenir lesiones, detectar condiciones de riesgo y promover una práctica física segura. Este capítulo aborda los principios, componentes y protocolos clave de la EMP, así como estrategias para prevenir eventos críticos como la muerte súbita en el deporte.

7.1. Objetivos de la Evaluación Preparticipativa

1. **Identificar Condiciones de Riesgo:** Detectar enfermedades cardiovasculares, metabólicas, respiratorias o musculoesqueléticas que puedan poner en peligro al deportista.

2. **Prevenir Lesiones:** Proporcionar recomendaciones específicas para reducir el riesgo de lesiones agudas y crónicas.
3. **Optimizar el Rendimiento:** Establecer parámetros físicos y de salud que permitan un entrenamiento seguro y efectivo.
4. **Promover la Educación:** Fomentar la conciencia sobre la importancia de la prevención en la práctica deportiva.

7.2. Componentes de la Evaluación Preparticipativa

1. Historia Clínica:

- Antecedentes familiares de enfermedades hereditarias o muerte súbita.
- Historial personal de enfermedades previas, cirugías, lesiones o síntomas recurrentes como mareos, síncope o dolor torácico.
- Hábitos de vida: dieta, actividad física y consumo de sustancias como alcohol, tabaco o drogas.

2. Examen Físico:

- Evaluación cardiovascular: auscultación cardíaca, toma de presión arterial y frecuencia cardíaca en reposo.
- Examen pulmonar: función respiratoria.
- Evaluación músculo-esquelética: alineación, fuerza, movilidad articular y estabilidad funcional.

3. Pruebas Complementarias (según el nivel de riesgo):

- **Electrocardiograma (ECG):** Detecta anomalías eléctricas o estructurales del corazón.
- **Pruebas de Esfuerzo:** Evalúan la respuesta cardiovascular durante el ejercicio, especialmente en deportes de alta intensidad.
- **Ecocardiografía:** Indicada en caso de sospecha de cardiopatías estructurales.
- **Calorimetría Indirecta:** Útil para determinar parámetros metabólicos y de rendimiento.

7.3. Protocolos de Prevención de Muerte Súbita

1. Identificación de Grupos de Riesgo:

- Deportistas con antecedentes familiares de cardiopatías hereditarias.
- Personas con síntomas inexplicados durante el ejercicio, como síncope o palpitaciones.

2. Implementación de Revisiones Médicas Periódicas:

- Evaluaciones anuales para deportistas recreativos y profesionales.
- Actualización del historial médico antes de eventos o cambios en la intensidad del entrenamiento.

3. Programas de Concienciación:

- Capacitación en RCP (reanimación cardiopulmonar) y uso de desfibriladores externos automáticos (DEA) en instalaciones deportivas.
- Difusión de los signos de advertencia de enfermedades cardiovasculares.
- Programas de capacitación en atendimento pré hospitalar en deportes.

7.4. Indicaciones Específicas para Deportes de Alta Intensidad

1. Evaluación Cardiorrespiratoria:

- Realizar pruebas de esfuerzo máximo o submáximo para determinar la capacidad funcional y los límites seguros.
- Monitorear signos de fatiga, deshidratación y sobrecarga cardiovascular.

2. **Optimización del Rendimiento:**

- Incorporar análisis biomecánicos para mejorar la técnica y prevenir lesiones.
- Ajustar las cargas de entrenamiento según los resultados de la evaluación médica.

3. **Supervisión Constante:**

- Implementar protocolos de seguimiento para atletas que participen en deportes de alta intensidad como MMA, triatlón o levantamiento de pesas.

7.5. Consideraciones para Niños y Adultos Mayores

1. **Niños y Adolescentes:**

- Enfocar la evaluación en el desarrollo físico y la prevención de lesiones de crecimiento.
- Revisión detallada de la maduración ósea y el estado cardiovascular.

2. **Adultos Mayores:**

- Adaptar las pruebas a las capacidades individuales, priorizando ejercicios de bajo impacto.
- Evaluar el riesgo de caídas, equilibrio y salud ósea.



Punto clave:

La evaluación médica preparticipativa sistemática podría reducir en un 30% el riesgo de eventos adversos graves durante la práctica deportiva. ¡La prevención salva vidas y mejora el rendimiento!

8. Estrategias de Implementación en Panamá



8. Estrategias de Implementación en Panamá

Promover la actividad física y reducir el sedentarismo en Panamá requiere un enfoque integral que abarque educación, infraestructura, políticas públicas y monitoreo constante. Este capítulo presenta estrategias clave para fomentar una cultura del movimiento en todos los niveles de la sociedad, abordando barreras estructurales y culturales que dificultan la adopción de estilos de vida activos.

8.1. Educación y Concienciación

La educación es fundamental para cambiar percepciones y promover la importancia de la actividad física como un pilar de la salud pública.

1. **Campañas Nacionales:**

- Diseñar campañas masivas de comunicación en medios tradicionales y digitales, resaltando los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas.
- Incorporar mensajes específicos para cada grupo etario, con énfasis en niños, adolescentes, adultos mayores y personas con condiciones crónicas.

2. **Educación Escolar:**

- Incluir la actividad física como un componente esencial en el currículo escolar, con al menos 60 minutos diarios de educación física adaptada.
- Capacitar a docentes para identificar barreras y fomentar la participación activa de los estudiantes.

3. **Programas Comunitarios:**

- Establecer actividades recreativas y deportivas en comunidades, lideradas por profesionales de la salud y promotores deportivos.
- Ofrecer talleres gratuitos sobre ejercicios seguros, técnicas de relajación y hábitos saludables.



Informações

La educación puede ser el puente para reducir un 20% el sedentarismo en la próxima década. ¡El conocimiento impulsa el movimiento!

9. Organización Médica de Eventos Deportivos



9.1. Organización de Eventos Deportivos y Cobertura Médica

Los eventos deportivos no solo son oportunidades para promover la actividad física, sino también para unir comunidades, educar y generar impacto económico. No obstante, la planificación de estos eventos requiere la implementación de estrategias de seguridad y cobertura médica para garantizar el bienestar de todos los involucrados.

9.2. Principios Básicos para la Organización de Eventos Deportivos

1. **Planificación Integral:**

- Diseñar un plan detallado que contemple logística, comunicación, seguridad y aspectos médicos.
- Establecer comités multidisciplinarios que incluyan especialistas médicos, organizadores y representantes de los participantes.

2. **Inclusión y Accesibilidad:**

- Garantizar que los eventos sean inclusivos para personas con discapacidades.
- Proveer categorías adaptadas según edades, niveles de habilidad y condiciones físicas.

3. Impacto Ambiental:

- Incorporar prácticas sostenibles, como la gestión adecuada de desechos y el uso de materiales reciclables.

9.2. Principios de Cobertura Médica en Eventos Deportivos

1. Evaluación de Riesgos:

- Identificar posibles emergencias médicas relacionadas con el tipo de deporte y el entorno (calor, altitud, contacto físico).
- Definir protocolos específicos para condiciones preexistentes de los participantes (asma, diabetes, cardiopatías).

2. Infraestructura Médica:

- Disponer de puestos médicos estratégicamente ubicados y bien equipados.
- Asegurar la disponibilidad de desfibriladores externos automáticos (DEA) y personal capacitado en reanimación cardiopulmonar (RCP).

3. Personal Médico:

- Contar con un equipo médico multidisciplinario, incluyendo médicos del deporte, enfermeros, fisioterapeutas y técnicos en emergencias.
- Asegurar la capacitación en protocolos específicos para eventos masivos.

4. Protocolos de Emergencia:

- Implementar un sistema de evacuación médica para emergencias graves.
- Diseñar rutas rápidas hacia hospitales cercanos, con acuerdos previos para la recepción de pacientes.

5. Seguimiento Post-Evento:

- Registrar incidentes médicos ocurridos durante el evento para mejorar futuras ediciones.
- Realizar encuestas de satisfacción sobre la percepción de seguridad médica.

9.3. Promoción y Educación

- **Educación Preventiva:** Ofrecer talleres previos para participantes sobre hidratación, alimentación y calentamiento adecuado.
- **Fomento de la RCP:** Capacitar a los asistentes y personal del evento en reanimación cardiopulmonar como medida preventiva.

Puntos clave:



En Panamá, cada evento deportivo puede ser un ejemplo de seguridad y excelencia organizativa. Planificar con principios claros y cobertura médica adecuada no solo protege vidas, sino también fortalece la confianza de las comunidades en el deporte.

10. Referencias



1. American College of Sports Medicine. (2020). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.
2. Instituto Nacional de Estadística y Censo de Panamá (INEC). (2019). *Encuesta Nacional de Salud en Panamá (ENSPA)*. Panamá: Contraloría General de la República.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Guías sobre actividad física y comportamiento sedentario*. Ginebra: OMS.
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). *Panorama de la Salud en América Latina*. Washington D.C.: OPS.
5. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). (2017). *Diretrizes para a prescrição de exercício físico na gestante*. São Paulo: SBMEE.
6. Federación Internacional de Medicina Deportiva (FIMS). (2021). *Principles of Sports Medicine*. Lausanne: FIMS.
7. Ministerio de Salud de Panamá. (2023). *Informe Nacional de Enfermedades Crónicas*. Panamá: MINSAL.
8. International Paralympic Committee (IPC). (2021). *Energy Expenditure and Performance in Paralympic Athletes*. Bonn: IPC.
9. European Heart Journal. (2018). "Physical activity for the prevention and management of cardiovascular disease". *European Society of Cardiology Guidelines*, 39(2), 152-162.
10. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Physical Activity Basics*. Atlanta: CDC.
11. International Olympic Committee (IOC). (2022). *Medical Guidelines for Mass Sporting Events*. Lausanne: IOC.
12. National Cancer Institute. (2019). "Physical Activity and Cancer". *NCI Factsheet*. Bethesda: NIH.