

Se destaca el alto costo de la inactividad física en un primer informe mundial

Idioma Español

El [Informe sobre el estado mundial de la actividad física 2022](#) [1], publicado por la Organización Mundial de la Salud, mide hasta qué punto los gobiernos están implementando las recomendaciones para aumentar la actividad física en todas las edades y capacidades.

Los datos de 194 países muestran que, en general, los avances son lentos y que los países deben acelerar el desarrollo y la implementación de políticas para aumentar los niveles de actividad física y, por lo tanto, prevenir enfermedades y reducir la carga en los sistemas de atención médica que ya están abrumados.

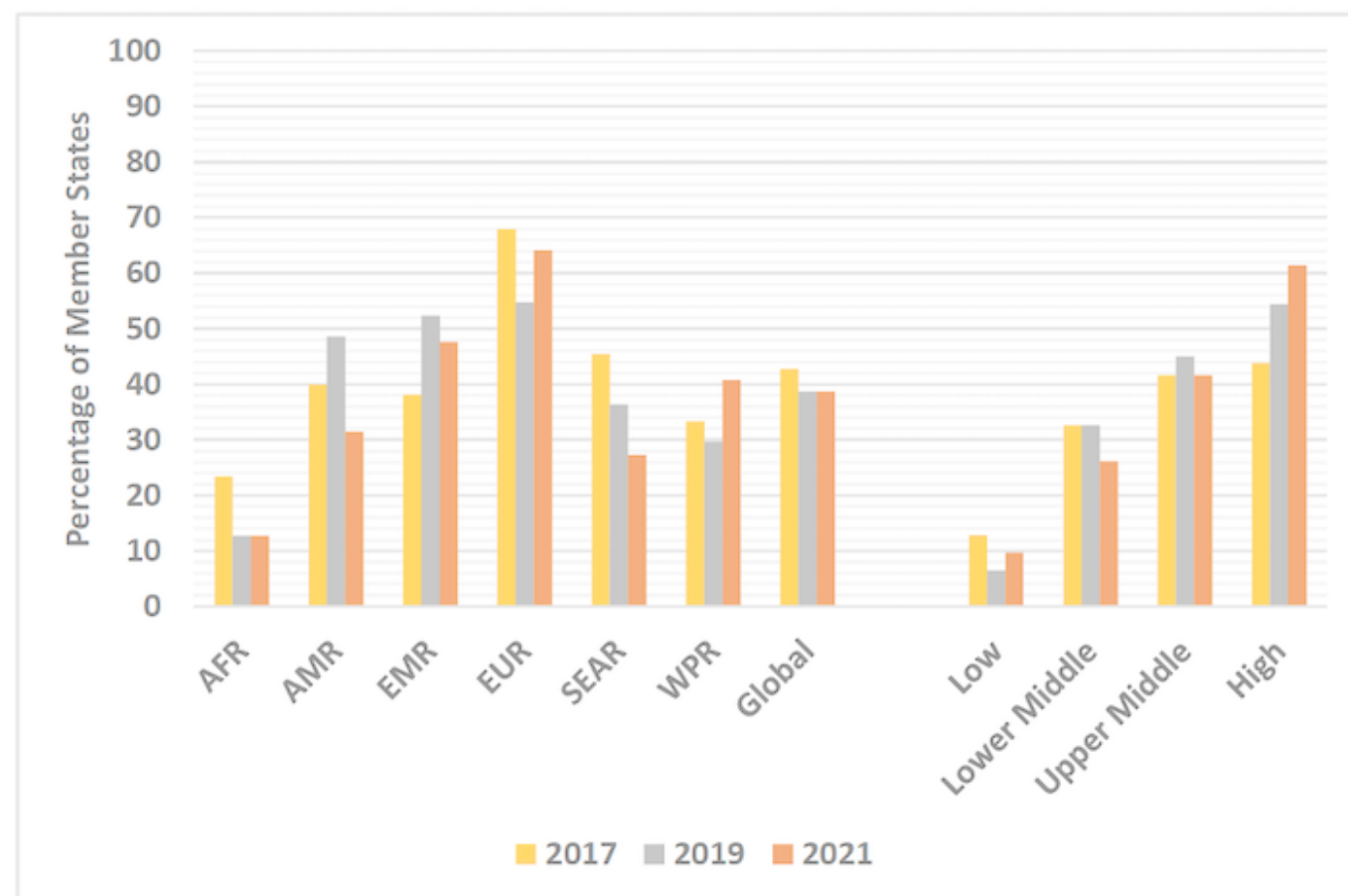
En un nuevo episodio de la serie de podcasts "[Voces de la revolución de la salud](#) [2]", Fiona Bull, directora en funciones y gerente de programas en el Departamento de Prevención de las ENT de la OMS, destaca las formas de lograr que el Plan de acción mundial sobre actividad física, lanzado hace cinco años, vuelva a funcionar; incluyendo una inversión en "entornos propicios para la salud" para que las personas no se queden solas cuando quieren estar más activas físicamente, y apoyar a los gobiernos para que tomen medidas amplias que abarquen otros ministerios más allá de los responsables de la salud y la actividad física.

Hace cinco años, los países del mundo adoptaron el [Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física](#) [3] de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero, ponerlo en marcha "ha sido lento y desigual, lo que ha resultado en un pequeño avance hacia el aumento de los niveles de actividad física de la población... y una reversión de los avances en varias áreas clave", dice el informe. Los hallazgos clave incluyen:

1. Promesas rotas

Con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2015 se comprometieron a reducir en un 15% la inactividad física. Todos los gobiernos firmaron esto. Sin embargo, está muy claro a partir de las proyecciones de la OMS que este objetivo no se alcanzará a menos que haya un cambio importante.

Figure 12. Countries with operational standalone national physical activity policy, strategy, or action plan, by region and country-income level, 2017, 2019 and 2021



2. Ser joven ya no significa estar activo

You've probably heard from people near and dear to you about how when they were kids they roamed freely in their neighbourhoods from morning to night. It's what experts now call 'active play'. Such memories might be exaggerated but the WHO report states clearly that today, 80 per cent of adolescents do not meet the recommended levels of physical activity, along with 25 per cent of adults.

Probablemente hayas escuchado de personas cercanas y queridas sobre cómo, en su infancia, deambulaban libremente por sus vecindarios de la mañana a la noche. Es lo que los expertos ahora llaman 'juego activo'. Tales recuerdos pueden ser exagerados, pero el informe de la OMS establece claramente que hoy, el 80% de las y los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, junto con el 25% de las personas adultas.

3. Si no haces ejercicio es más probable que mueras

La actividad física conduce a una reducción entre el 20% y el 30% de las posibilidades de una muerte prematura, dice la OMS en su [Informe sobre el estado mundial de la actividad física 2022](#) [4]. Las personas que cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física ven una reducción del 7% al 8% en enfermedades cardiovasculares, depresión y obesidad, y una reducción del 5% en la diabetes tipo 2.

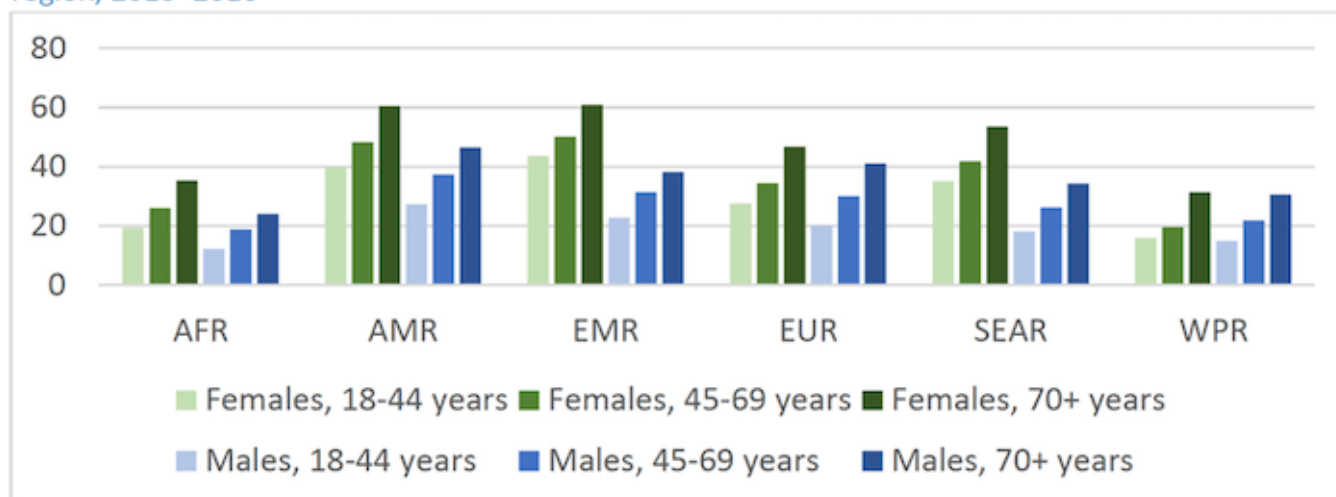
Si las tendencias actuales continúan, se producirán casi 500 millones de nuevos casos prevenibles de enfermedades no transmisibles (ENT) entre 2020 y 2030, pronostica el informe. Tratarlas costará un poco más de US\$300 mil millones o alrededor de US\$27 mil millones al año. Casi la mitad (47%) de los nuevos casos de ENT son por hipertensión y el 43% por depresión.

4. Los países ricos son los más afectados

El 36,8% de las personas adultas en los países de altos ingresos no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física, y la cifra va en aumento. Eso es más del doble que en los países de ingresos bajos y medios (16,2%).

Irónicamente, los países de ingresos altos tenían más probabilidades que todos los demás grupos de países de ingresos de informar que crearon políticas nacionales, pautas, estándares de diseño y que tomaron medidas donde las personas viven, trabajan y juegan.

Figure 2. Prevalence of adults aged 18+ years not meeting WHO physical activity guidelines, by WHO region, 2010–2016



AFR = Africa, AMR = Americas, EMR = Middle East, EUR = Europe, SEAR = South East Asia, WPR = Western Pacific

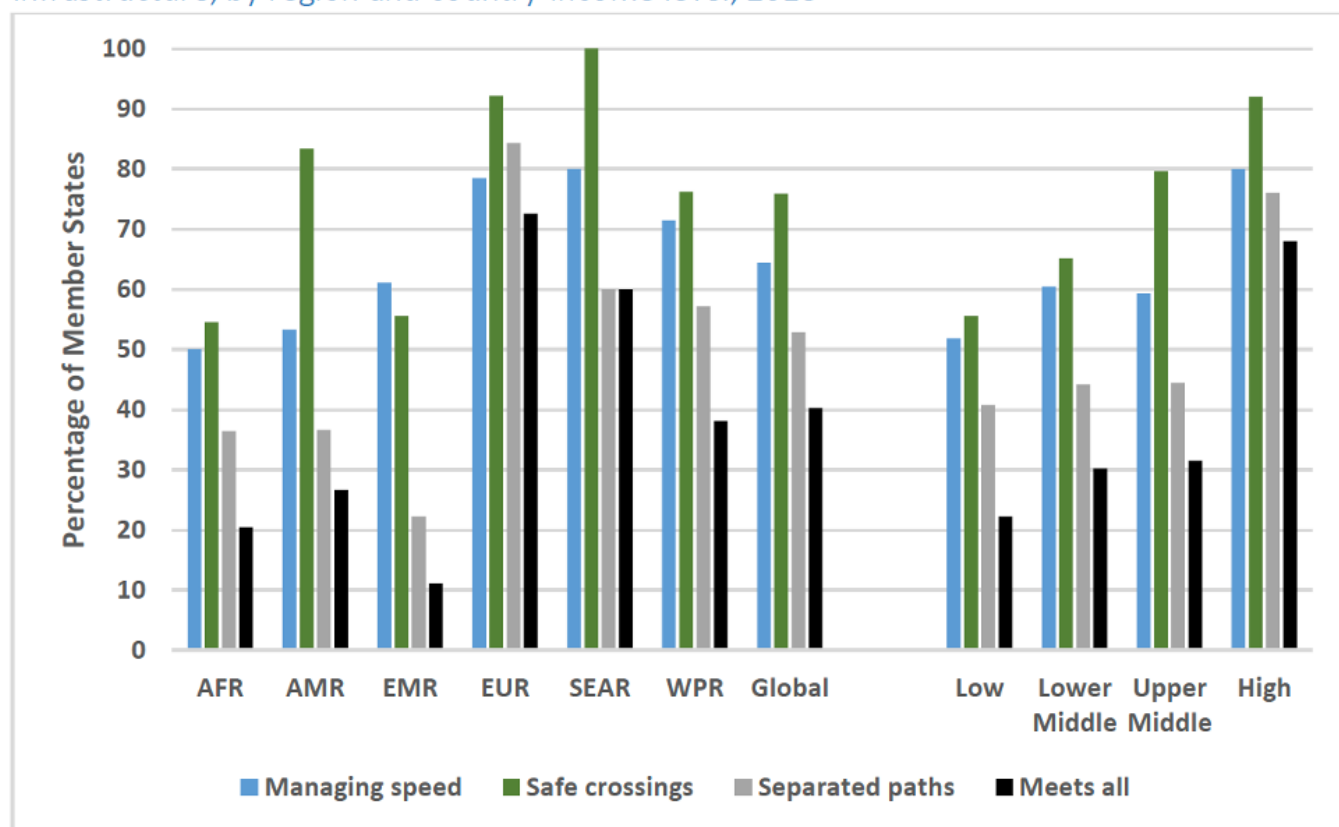
5. La brecha de género es 'desleal e injusta'

“A nivel mundial, existen desigualdades en los niveles de actividad física entre mujeres y hombres, niñas y niños, personas ancianas y jóvenes, y entre los grupos más favorecidos y desfavorecidos socioeconómicamente; esto es desleal e injusto”, dice el informe. Por ejemplo, en la mayoría de los países, las mujeres son menos activas que los hombres, mientras que quienes caminan y andan en bicicleta son más vulnerables a la muerte y las lesiones a causa de los accidentes de tráfico.

6. Es una cosa del trabajo

La actividad física para el trabajo o los viajes ocurre mucho más que para el ocio o la recreación, según un estudio de 100 países de ingresos bajos y medios. La OMS advierte que la creciente inactividad significa que “los sistemas de salud ya sobrecargados están cargados de enfermedades prevenibles hoy y será peor en el futuro, y las comunidades no pueden aprovechar los enormes beneficios sociales, ambientales y económicos asociados con más personas siendo más activas”.

Figure 25. National road-design standards addressing safe speed, safe crossing and separation infrastructure, by region and country-income level, 2018



7. El caso para la inversión

Las campañas de comunicación sobre los beneficios de la actividad física se amortizan con creces y son una de las 'mejores inversiones' de la OMS: inversiones comprobadas y de bajo costo para controlar los factores de riesgo de las ENT, como la inactividad física. Lo que falta, dice la OMS, son los estándares globales y las mejores prácticas, que estarán disponibles más adelante en 2022, promete el informe.

8. El meollo de la cuestión

El Plan de Acción Mundial incluye 29 indicadores que miden si los países están avanzando en lograr que las personas se muevan más. El informe de avances encontró que:

- Solo 2 indicadores han sido implementados por al menos tres cuartas partes de los países;
- 9 indicadores han sido aplicados por la mitad a las tres cuartas partes de los países;
- 18 indicadores han sido implementados por menos de la mitad de todos los países;
- Sin embargo, es "muy probable" que la COVID-19 haya dificultado que los países alcancen su objetivo, dice el informe.

Según la Dra. Fiona Bull, directora interina y directora de programas del Departamento de Prevención de ENT de la Organización Mundial de la Salud, uno de los principales problemas es que los esfuerzos de los gobiernos a menudo no están bien coordinados. "Por ejemplo, sabemos que necesitamos las contribuciones de los ministerios de transporte y los ministerios de diseño y planificación urbana para asegurarnos de que tengamos lugares para andar en bicicleta de manera segura, infraestructura y redes para caminar, parques, áreas de juego e instalaciones deportivas", dijo en su podcast "Revoluciones de la salud" para la Alianza de ENT.

"Encontrar los lugares adecuados es realmente importante... junto con, y trabajando con, los ministerios de

Se destaca el alto costo de la inactividad física en un primer informe mundial

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org.>)

educación, los ministerios de deporte y los ministerios de salud, para que todo el gobierno contribuya", agregó.

Post Date: Wednesday, 19 octubre, 2022

Tags: [physical inactivity](#) [5]

[voices of the health revolution](#) [6]

Category - News: Feature

Search Keywords: physical activity, physical inactivity, voices of the health revolution

Related Link: [Rwanda takes its foot off gas to cut pollution and chronic disease](#) [7]

Tag feed: [physical inactivity](#) [5]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/se-destaca-el-alto-costo-de-la-inactividad-f%C3%ADsica-en-un-primer-informe-mundial>

Enlaces

[1] <http://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240059153>

[2] http://soundcloud.com/ncdalliance/motivating-a-population-to-move?si=9e27d314d20546c0a09ed29c89680d3a&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

[3] <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>

[4] <http://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

[5] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1348>

[6] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1425>

[7] <https://youtu.be/Swenz1qAnmY>