

El alto costo de la inactividad



Personal

La inactividad es uno de los principales indicadores de la posibilidad de sufrir una enfermedad crónica como:

- **Enfermedad cardiaca coronaria.** 13.5 millones de personas tienen una enfermedad cardiaca coronaria.
- **Ataque al corazón o embolia.** 1.5 millones de personas sufren un ataque al corazón en un año dado.
- **Presión arterial alta.** 50 millones de personas tienen presión arterial alta.
- **Diabetes.** La diabetes afecta a casi 24 millones de personas en Estados Unidos.
- **Cáncer de colon.** 95,000 personas reciben un diagnóstico nuevo de cáncer de colon cada año.
- **Artritis.** 46,000,000 (casi 1 de cada 5) estadounidenses tiene artritis o síntomas crónicos de problemas con las articulaciones.
- **Pérdida de la masa ósea.** Los gastos nacionales directos estimados por osteoporosis y fracturas relacionadas suman \$14 mil millones cada año.

Nacional

En 2007, los gastos médicos en Estados Unidos ascendieron a \$2.3 billones, lo cual equivale a \$7,600 por persona o al 16 % del producto interno bruto (GDP). Se prevé que asciendan a \$3 billones para 2011 y a \$4.2 billones para 2016.

En 2007, las primas de seguro médico del empleador aumentaron un 6.1 %; el doble de la tasa de inflación. La prima anual de un seguro médico del empleador para una familia de 4 fue casi un promedio de \$12,100. El promedio de la prima anual de la cobertura individual fue de más de \$4,400.

En Texas

En 2007, casi el 66 % de los texanos adultos tuvo sobrepeso u obesidad. Si la tendencia actual continúa, para el año 2040, 20 millones (o el 75 %) de adultos texanos podría tener sobrepeso u obesidad. Esto aumentaría el costo de la atención médica en Texas de \$10.5 mil millones en la actualidad, a \$39 mil millones para el año 2040.

En Texas las enfermedades cardiovasculares se encuentran entre las 10 causas más frecuentes de hospitalización de las personas de 45 años en adelante.

Más de 1.3 millones de texanos han recibido un diagnóstico de diabetes y se calcula que unos 343,000 más tienen la enfermedad sin haberseles diagnosticado.

46.3 % - casi la mitad - de residentes texanos entre 55 y 64 años reportaron síntomas crónicos de problemas con las articulaciones relacionados con la artritis.



Los beneficios de ser activo

La actividad física puede traer muchos beneficios de salud. La gente que participa con regularidad en actividad física de intensidad moderada o vigorosa se beneficia porque disminuye un 30-50 % el riesgo de tener una enfermedad cardíaca coronaria, embolia, diabetes tipo 2, presión arterial alta y cáncer de colon.

Para obtener los máximos beneficios de salud y reducir el riesgo de tener una enfermedad crónica, los expertos recomiendan de 20 a 30 minutos de aeróbicos 3 o más veces a la semana y algún tipo de ejercicio de fortalecimiento de músculos y estiramientos por lo menos 2 veces a la semana. Sin embargo, la gente que no puede alcanzar este nivel de actividad, puede recibir beneficios importantes acumulando 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada al día, por lo menos 5 veces a la semana.

El ejercicio puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Hacer 30 minutos de ejercicio o una caminata

rápida y vigorosa ayuda a la persona a calmarse y a mejorar su salud mental. Un estudio reveló que en las personas saludables las sesiones cortas de ejercicio pueden ayudar a reducir la tristeza, la tensión y el enojo además de mejorar la resistencia a enfermedades. Muchas personas hacen ejercicio para levantar la confianza y reducir la ansiedad y el estrés, lo cual contribuye a la salud y el bienestar psicológicos.

El ejercicio es saludable también para el lugar de trabajo. Una persona en buen estado físico es más resistente al virus de la temporada, lo que reduce el ausentismo y los gastos de atención médica. Las personas en forma también tienen más energía, lo cual les permite concentrarse más en sus tareas. Como se han probado a sí mismos que pueden hacer lo necesario para obtener un cierto nivel de acondicionamiento físico, tienen la autoestima alta y eso los reta a querer ir más lejos en el trabajo.

¡Actúe!

1. Acepte el reto de Texercicio para usted y su familia.
2. Promocione los beneficios de la salud física y mental distribuyendo los manuales de Texercicio y la información sobre los recursos disponibles.
3. Apoye a los equipos de Texercicio en su zona.
4. Establezca y participe en el Consejo de Acondicionamiento Físico de la Alcaldía local para involucrar a los líderes comunitarios en las iniciativas para el acondicionamiento físico.

Recursos disponibles

Texercicio

1-800-889-8595

www.texercise.com

President's Council on Physical Fitness and Sports

202-690-9000

www.fitness.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

1-888-232-3228

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa