

Actividad física, morbilidad y mortalidad

Conceptos

Tasa de mortalidad: medida del número de muertes (general, o debido a una causa específica) en una población relativa al tamaño de esa población, por unidad de tiempo. La tasa de mortalidad se expresa típicamente en unidades de muertes por cada 1000 personas por año; una tasa de mortalidad de 9,5 (sobre 1.000) en una población de 1.000 significaría 9,5 muertes por año en toda esa población, o 0,95% del total

Morbilidad: es la prevalencia o la incidencia de una enfermedad, se suele expresar también la tasa de incidencia (el número de casos nuevos de la enfermedad por unidad de tiempo)

Tasa bruta de mortalidad, por 100.000 habitantes (global, OMS)

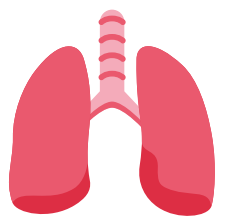
Cardiopatía isquémica, 126



Accidente cerebrovascular, 77



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, 41



Infecciones de las vías respiratorias inferiores, 40

Enfermedad de Alzheimer y otras demencias, 27



Cáncer de tráquea, bronquios, pulmón, 23



Diabetes mellitus, 21



Accidentes de tráfico, 19



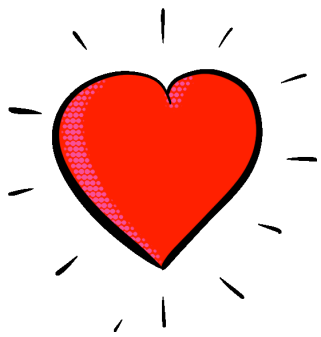
Enfermedades diarreicas, 19



Tuberculosis, 17



La actividad física es salud



GE > 2000 kcal a la semana puede asociarse con un incremento de 1 a 2 años en la expectativa de vida en personas ancianas

GE > 1000 kcal por semana se asocia con una reducción de entre un 20% y un 30% de la mortalidad debida a todas las causas



GOOD VIBES

< niveles de actividad física habitual también se asocian con una mejora perceptible en la salud de las personas

La intensidad de la actividad física está asociada de forma inversa y linealmente proporcional con la prevalencia de enfermedad crónica y mortalidad de la población

