

Semana de Congresos y Jornadas Nacionales
2017

6° Congreso Argentino de Hepatología Pediátrica

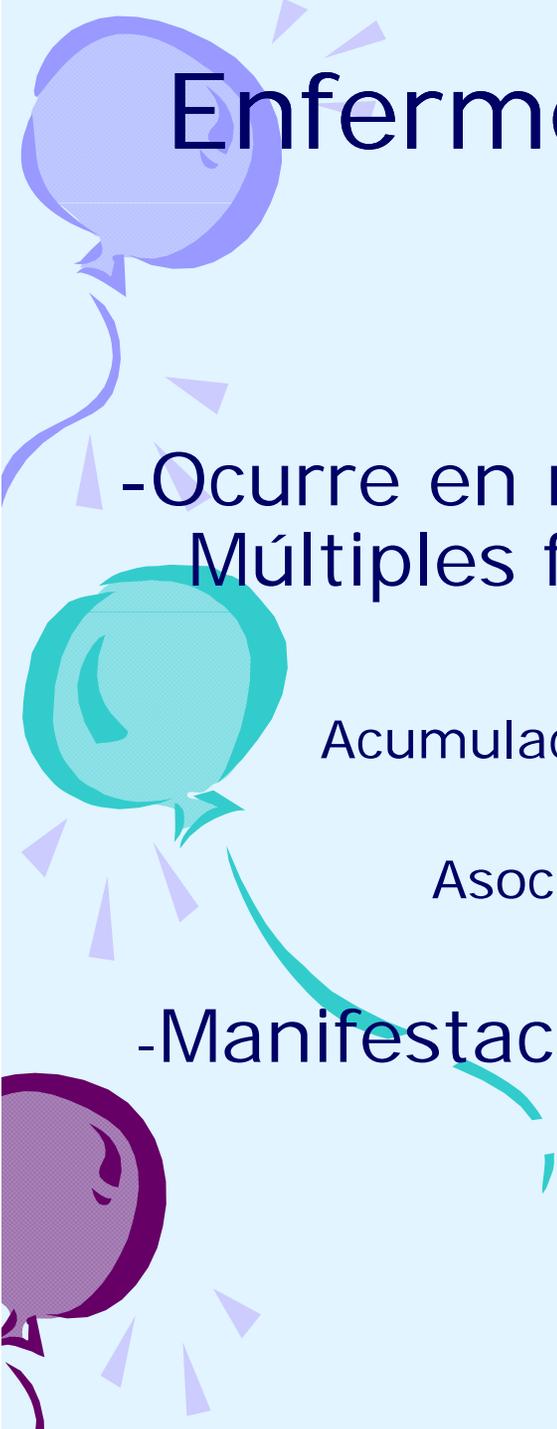
Organizado por la Sociedad Argentina de Pediatría
24, 25, 26, 27 y 28 de abril de 2017
Panamericano Buenos Aires Hotel & Resort
Carlos Pellegrini 551.CABA

Mesa Redonda: Hígado Graso. Enfoque
multidisciplinario y nuevos tratamiento.

Tema: ***El rol de la actividad física en la
prevención y tratamiento de la
Enfermedad grasa del hígado.***

Dra. Elsa Galindo. Médica Pediatra. Especialista en Medicina
del Deporte.

Asesora del Comité Nacional de Medicina del Deporte
Infantojuvenil



Enfermedad por hígado graso no alcohólico

-Ocurre en niños con sobrepeso y obesidad. Múltiples factores explican su patogenia.

Acumulación intrahepática de ácidos grasos

Asociado a resistencia a la insulina

-Manifestación hepática del Sme. Metabólico

Concepto de Actividad Física

- **Actividad Física:**

Cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético que requiere un **gasto de energía** y produce un **beneficio para la salud**.



Concepto de Ejercicio Físico

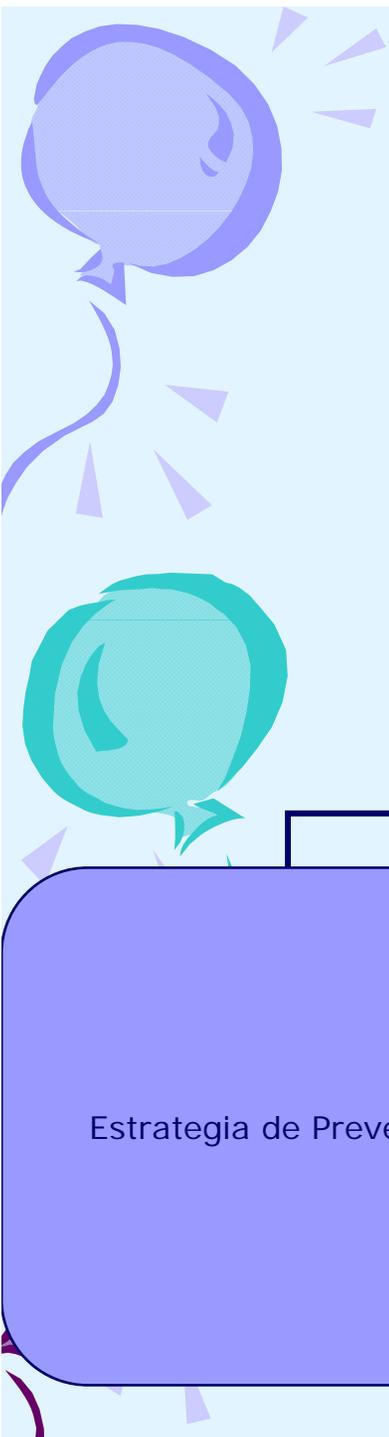
Subcategoría de la **ACTIVIDAD FÍSICA** que planeado, estructurado y repetitivo logra mejorar y/o aumentar uno o mas aspectos de la capacidad física.





Concepto de Entrenamiento

- *Conjunto de actividades y ejercicios en búsqueda de determinados **objetivos** de salud y/o competición, que componen un proceso susceptible de cambios en la planificación y programación con la finalidad de alcanzar la mejora del rendimiento físico y psíquico mediante adaptaciones fisiológicas del organismo"*



DESAFIO EN PEDIATRÍA

Estrategia de Prevención

Diagnostico Temprano

Estrategia de tratamiento

Actividad Física

Manejo
Farmacológico

Plan Alimentario

Estrategias de Prevención

Basadas en factores de Riesgo modificables.

- Peso materno (malnutrición materna)
Conduce a un metabolismo postnatal alterado.
- Bajo peso al nacer → en ambientes obesogénicos
- Uso de formulas lácteas antes de los 6 meses de vida
- Promoción de lactancia materna
- Hábitos de vida NO saludable {
Madre fumadora durante el embarazo
SEDENTARISMO
- Ganancia de peso acelerada en primeros meses de vida.
- Sobrepeso

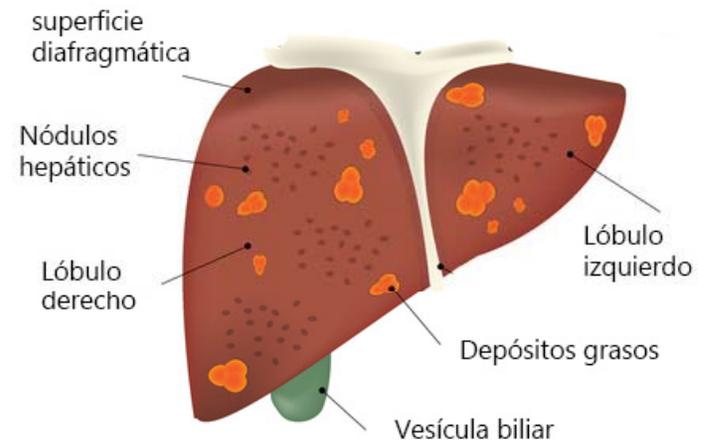
*Esteatosis en
edades tempranas*

Diagnóstico Temprano

- Antecedentes familiares
- Evaluación clínica
- Pruebas de laboratorio
- Estudio de imágenes



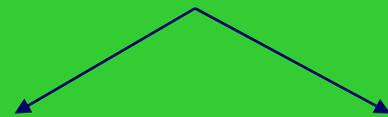
Hígado Graso No Alcohólico





Estrategias de Tratamiento

Pilares de Tratamiento



Actividad Física



Plan Alimentario



Involucrar al Niño y **a la Familia** en el **cambio de estilo de vida**

Objetivos de la Actividad Física

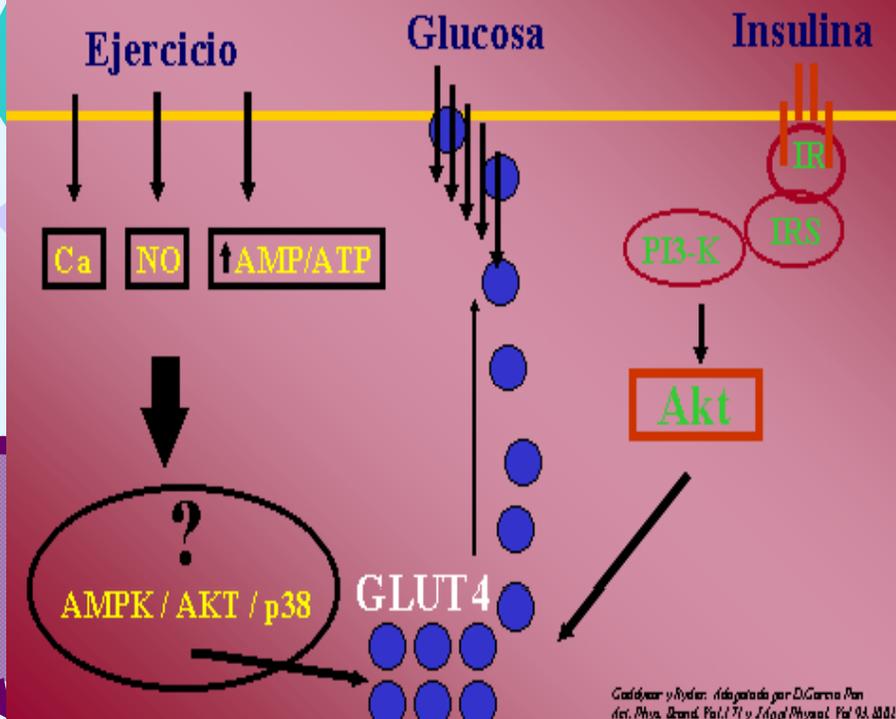
- Aumentar el gasto energético
- **↑** de la capacidad de movilización y oxidación de las grasa
- Mejorar la masa muscular
- Mejorar la sensibilidad a la insulina
- **↓** LDL **↑** HDL

MEJORAR SU SALUD

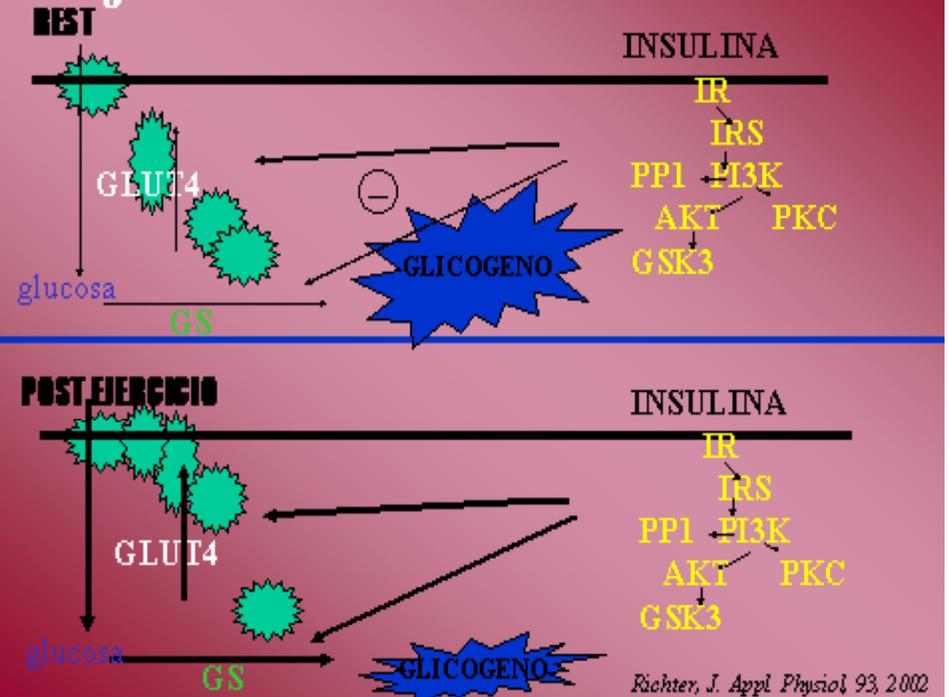
Estrategias de Tratamiento

Actividad Física

Señal, insulina, translocación de GLUT4



Ejercicio e insulino sensibilidad



Prescribir en Recetario



PARA

PRESCRIBIR
Actividad Física



hay que

PLANIFICAR

Plan Semanal de Ejercicio físico

Ejercicio	Tipo de actividad	Tiempo/ sesión	Sesiones/semana	Lugar
AERÓBICO				
EQUILIBRIO				
MUSCULACIÓN				
OTROS				

Planificar

Tener
en cuenta:

- Edad del paciente
- Grado de obesidad
- Presencia de Factores de riesgo

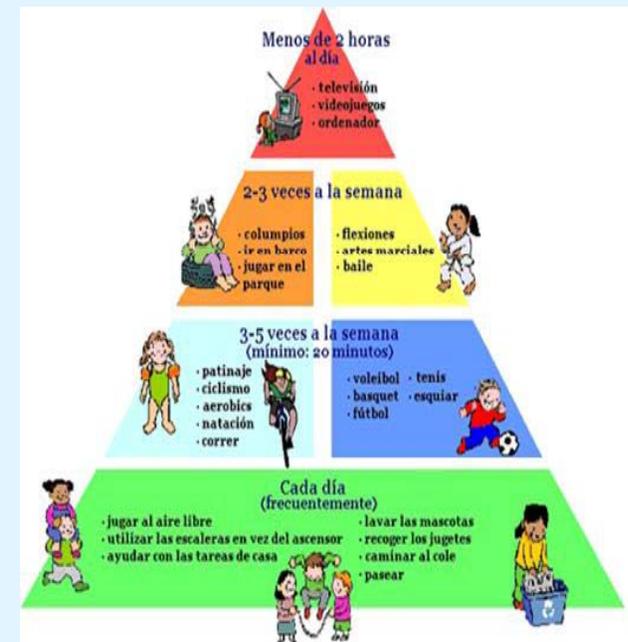
¿Que debemos tener en cuenta para Planificar?

El paciente con EHG viene de familia sedentarias, con sobrepeso u obesidad.

- Paciente que suelen ser poco activos
- Fortalecer la autoestima
- Buscar actividades simples ej. caminar
jugar
act. al aire libre
bicicleta
- Disminuir horas frente a pantallas

ACTIVIDADES DIVERTIDAS MOTIVADORAS

ADHERENCIA !!!!





Como Planificar

- Prescribimos un Programa de Entrenamiento:

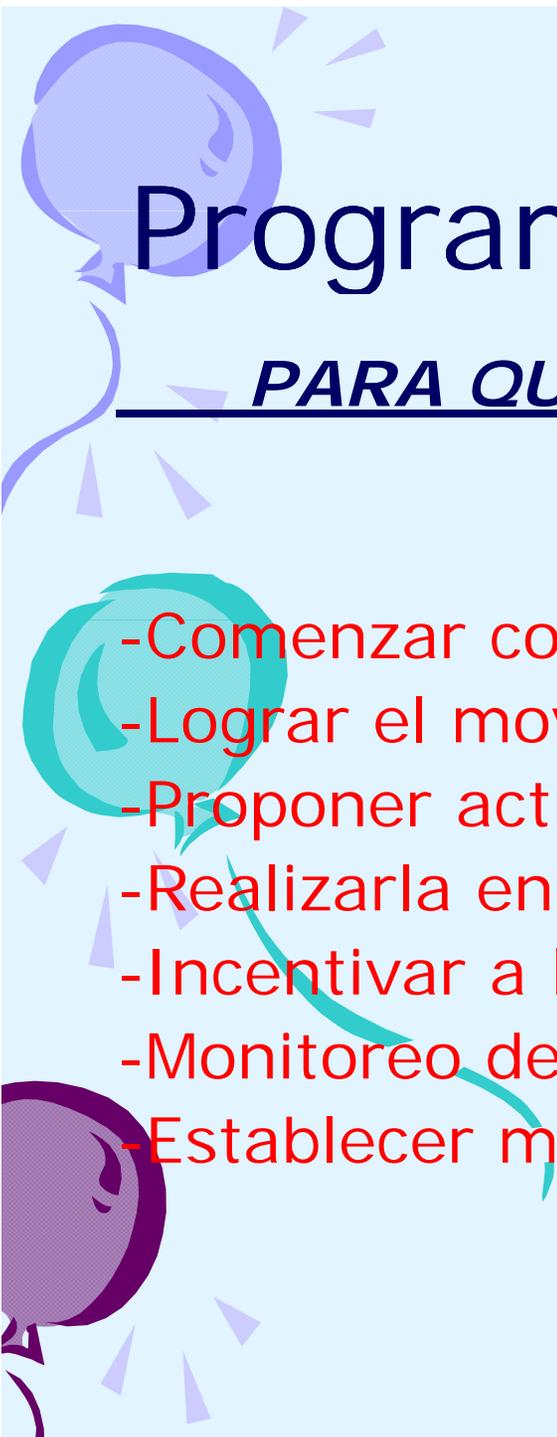
FRECUENCIA: CANTIDAD DE VECES POR SEMANA

INTENSIDAD: Esfuerzo físico con que se realiza la actividad. Puede ser moderada a vigorosa.

TIPO: Ejercicios aeróbicos
Ejercicios de resistencia
Ejercicios de Fuerza



TIEMPO: se recomienda comenzar con pocos min.
Hay que lograr los 60 minutos por día. Depende de cada paciente.



Programa de Entrenamiento

PARA QUE SEA EXITOSO Y LOGRAR ADHERENCIA

- Comenzar con estímulos espaciados en la semana.
- Lograr el movimiento integral de todo el cuerpo.
- Proponer actividades del gusto del paciente.
- Realizarla en grupo o acompañado.
- Incentivar a los padres a participar.
- Monitoreo del paciente por parte del equipo.
- Establecer metas concretas y realizables.

Ahora Prescribimos



Rp/

Arzamendia, Acacio

Frecuencia: 2 veces por semana

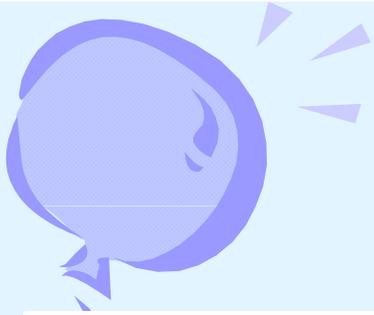
Intensidad: moderada a vigorosa.

Tipo: aeróbico

Tiempo: 30 minutos por día

Firma y sello

Fecha



Ahora Prescribimos



Aconsejamos comenzar

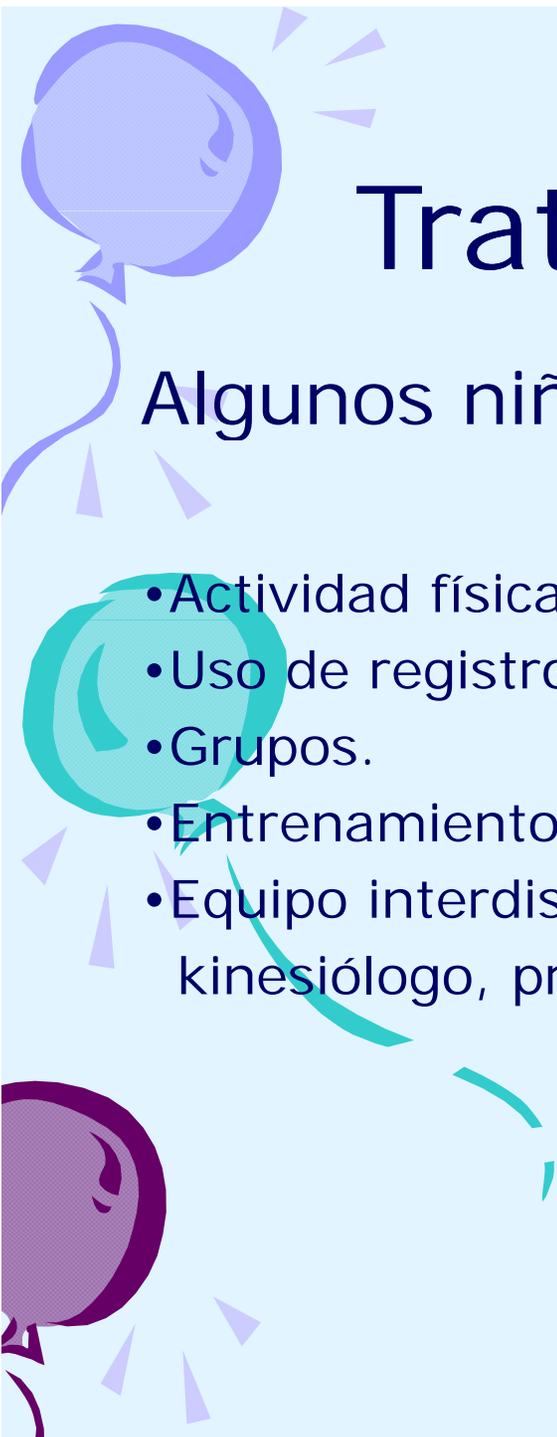
2 veces por semana salir a caminar durante 30 min. con una intensidad moderada. Acompañado por la familia. Si fuera posible ir a la escuela en bicicleta.

IC/con nutricionista para organizar la alimentación.

No saltar el desayuno.

Nuevo control en un mes. Allí nos va a contar que actividad física eligieron además de continuar con caminatas.

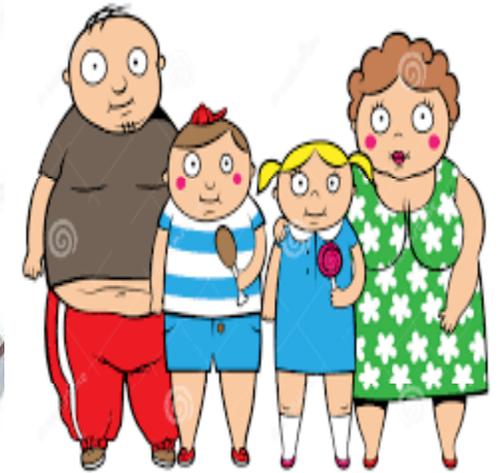
En la nueva consulta, nuevo control de peso, constatar dieta, INTERROGAR SOBRE AF QUE ESTA REALIZANDO. Intentar aumentar la FR.



Tratamiento Integral

Algunos niños requerirán:

- Actividad física programada y supervisada.
- Uso de registros.
- Grupos.
- Entrenamiento en técnicas de modificación de la conducta.
- Equipo interdisciplinario: médico, nutricionista, psicólogo, kinesiólogo, profesor de educación física.



LA ACTIVIDAD FISICA



Alimentación saludable



Recuperación



Hígado sano

ACTIVIDAD FÍSICA

Prevencción

Tratamiento



Desafío diario en la Enfermedad del hígado Graso

MUCHAS GRACIAS !!

Dra. Elsa Galindo