

Estado de alarma y confinamiento: Diez consejos para mantener la forma física

Europa Espanya Espanyol

Durante períodos largos de falta de movilidad pueden aparecer problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular y problemas respiratorios y circulatorios

El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha elaborado un decálogo para mantener el nivel recomendable de actividad física y que el aislamiento por culpa del coronavirus no afecte negativamente el estado de salud de las personas sanas que están en sus domicilios.

Según el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, hay muchos estudios que demuestran que durante períodos largos de falta de movilidad pueden aparecer problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular y problemas respiratorios y circulatorios, y que esta falta de movilidad también puede afectar al estado mental.

Los fisioterapeutas han advertido que la restricción prolongada del movimiento puede llevar a la discapacidad por pérdida de fuerza o función y han manifestado que la falta de espacio y medios para desarrollar ejercicios en condiciones normales "no puede ser un elemento insalvable para evitar estos efectos adversos".

Recomendaciones

1. No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama . Respetar siempre que se pueda las horas habituales de descanso.
2. Hidratarse bien y ajustar la dieta a las necesidades reales del momento (a menos actividad, menos necesidades calóricas).
3. Establecer un programa de ejercicio ajustado a nuestras posibilidades reales basado en las cuatro capacidades básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.
4. Cuando estemos sentados podemos movilizar los pies levantando y bajando las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el tronco hacia delante y atrás y hacia los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, alrededor de nuestra posición sentada puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.
5. Un ejercicio muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar el acondicionamiento es levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas, manteniendo un buen ritmo y teniendo en cuenta que la cantidad deberá ajustarse si se detectan molestias o entramos en fatiga. Subir y bajar "escaleras" utilizando un pequeño taburete estable.
6. Si podemos caminar , hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos más alejados del domicilio durante 5 minutos cada hora. Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la "marcha simulada", es decir, caminar en el lugar sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.
7. Para mantener el tono muscular en brazos , podemos hacer unas flexiones en la pared. De pie frente a una pared, con los pies alejados de ella, hay que apoyarse en la pared con las dos manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos. Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.

8. Si tenemos contacto habitual con disciplinas concretas como, por ejemplo, el pilates , el yoga o algo similar, hay que saber que son absolutamente recomendables para mantenernos activos.

9. Bailar nos aportará bienestar físico y mental y nos servirá para mantener el tono muscular, hacer trabajo de coordinación, enriquecer las estrategias de equilibrio, mejorar la resistencia cardiorrespiratoria o arrancarnos una sonrisa.

10. Si disponemos de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps o mancuernas, son, sin duda, un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios que pueden enriquecer nuestras estrategias y aportar elementos de resistencia o facilitación al movimiento, y pueden ser un buen aliado en nuestro plan de choque contra la inactividad.