

RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE, DE LA AGENCIA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE Y DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS DE ESPAÑA EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ENFERMOS CRÓNICOS Y PERSONAS MAYORES EN EL CONFINAMIENTO POR ESTADO DE ALARMA DECRETADO EN ESPAÑA

Ante la emergencia de salud pública ocasionada por la pandemia de COVID-19 y por las circunstancias extraordinarias, especialmente el confinamiento domiciliario de nuestros conciudadanos, medida sin precedentes que ha provocado esta decisión de decretar el estado de alarma, y cuyo objetivo es proteger la salud de todos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, las instituciones firmantes consideran necesario realizar las siguientes recomendaciones para combatir los riesgos de la inactividad en enfermos crónicos y ancianos, que son los grupos más vulnerables en esta situación.

El objeto de estas recomendaciones es fruto de la importancia que concedemos a la necesidad de mantener niveles adecuados de actividad para prevenir los efectos del sedentarismo y para servir como complemento de tratamiento en enfermedades crónicas tan importantes como la obesidad, hipertensión, diabetes, EPOC, artrosis, diversas cardiopatías y determinados tipos de cáncer, entre muchas otras.

Se aconseja seguir las siguientes recomendaciones a realizar en el propio domicilio de los pacientes o ancianos.

1. Mantenerse intermitentemente activo, evitando permanecer en posiciones de descanso como estar tumbado o sentado durante periodos prolongados de tiempo. Se recomienda levantarse al menos cada dos horas, para estimular respuestas que protejan nuestros principales sistemas (osteomuscular, cardiocirculatorio y neurológico) realizando pequeños desplazamientos como paseos de ida y vuelta por pasillos.
2. Estar de pie todo el tiempo posible y, preferentemente en movimiento en periodos cortos e intermitentes a lo largo del día, pero evitando siempre la fatiga, el cansancio o las sensaciones de dolor o inestabilidad. Cuando esto ocurra, mejor descansar sentado que tumbado.

3. Mantener estimulado a diario el sistema musculoesquelético, con ejercicios musculares simples y de intensidad ligera, de los principales segmentos corporales (hombros, brazos, espalda, caderas, piernas y pies). Se pueden utilizar desde el propio peso corporal (para los menos en forma), hasta pequeños pesos (paquetes de alimentos o similares de unos 250 – 500 gr.).
4. Realizar ejercicios para mantener el rango de movimiento de las principales articulaciones, con ejercicios de movilización circulares de tobillos y hombros, y de flexión y extensión de las principales articulaciones: tobillos, rodillas, caderas, espalda, hombros, codos y muñecas). El rango y la intensidad de los ejercicios de estímulo musculares siempre deben permitir una respiración fluida y nunca deben provocar dolor, malestar o dificultar la respiración.
5. Mantener la flexibilidad mediante ejercicios suaves de estiramiento de los principales grupos musculares, siempre con sensación de tensión muscular agradable y nunca dolorosa, durante 15-30 segundos cada ejercicio.
6. Realizar ejercicios respiratorios a diario, para estimular la ventilación pulmonar y activar la musculatura respiratoria, como:
 - a. Inspirar y espirar lenta y profundamente.
 - b. Tomar aire por la nariz y soltarlo por la boca frunciendo los labios tratando de vaciar los pulmones al máximo.
 - c. Soplar con fuerza.
 - d. Tratar de silbar con fuerza.
 - e. Intentar hinchar un globo repetidamente (con descansos al hincharlo y entre repeticiones). También se puede hacer con un guante de goma
 - f. Empañar un espejo (o simular que lo empañamos) con la boca abierta.

El objetivo principal de estas recomendaciones es mantener regularmente activados los sistemas músculo-esquelético, metabólico, cardiocirculatorio, respiratorio y neuroinmunológico, siendo el factor más trascendente la regularidad en el estímulo mediante la repetición diaria de los ejercicios.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte pone a disposición de los interesados la dirección electrónica presidencia@femedede.es para que puedan realizar consultas relacionadas con las medidas de protección y entrenamiento de deportistas durante la fase de alarma sanitaria.

Se está preparando un video demostrativo de los ejercicios recomendados que en breve estará disponible en la página web de SEMED: www.femedede.es.

17 de marzo de 2020



Dr. D. Pedro Manonelles
Presidente de la Sociedad
Española de Medicina
del Deporte (SEMED)



Dr. D. José Luis Terreros
Director de la Agencia
Española de Protección
de la Salud (AEPSAD)



Dr. D. Serafín Romero
Presidente del Consejo
General de Colegios
Oficiales de Médicos
(CGCOM)