

**Amelia Guadalupe Grau**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF UPM, ImFINE UPM,
Grupo de estilo de vida de la Sociedad Española de Diabetes

¿Cómo realizar la vuelta a los entrenamientos después del confinamiento?



En respuesta al número creciente de casos de COVID-19 durante la pandemia de 2020, el gobierno español decretó el estado de alarma y las medidas de confinamiento entraron en vigor el pasado 15 de marzo. Esta situación nos ha mantenido en casa 99 días salvo para realizar actividades permitidas, hasta que el pasado 21 de junio ya se inició la denominada “nueva normalidad”. Es ahora cuando mucha gente se propone retomar el ejercicio físico que solía hacer antes de esta situación nunca antes vivida en nuestra historia reciente, para lo cual es interesante seguir ciertos consejos sencillos. El objetivo es evitar lesiones y situaciones que puedan conllevar riesgos para la salud y seguridad.

¿CUÁNTO EJERCICIO HEMOS HECHO DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Lo primero que deberíamos de preguntarnos, es ¿qué comportamiento hemos tenido durante el aislamiento domiciliario?.

A pesar de las guías de actuación publicadas por instituciones de referencia, entre las que destaca el Decálogo de la Sociedad Española de Diabetes “Coronavirus y Diabetes”, donde se ofrecían consejos sobre educación terapéutica, bienestar emocional, el ajuste de la medicación y el control metabólico, y se alentaba a continuar manteniendo buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico, lo cierto es que la realidad ha sido muy diferente. Según un estudio publicado recientemente, en el que se ha encuestado a cerca de 1000 adultos de todo el mundo, el sedentarismo impuesto por las restricciones de movilidad ha tenido un efecto negativo en el estilo de vida de la población. En general, todos los niveles de intensidad de actividad física (vigorosa, moderada, ligera y caminar) se han visto reducidos, y el tiempo de estar sentado diario aumentó de 5 a 8 horas por día. Además, los patrones de alimentación han sido menos saludables¹.

Por otro lado, muchas personas con diabetes han intentado no estar paradas durante estas semanas haciendo ejercicios en casa. Los participantes del estudio Diapow, financiado por la Sociedad Española de Diabetes, han seguido un programa de ejercicio no supervisado en formato vídeo 3 veces por semana. Aun así, los niveles de actividad física disminuyeron alrededor de 400 minutos a la semana durante el confinamiento². Esta inactividad causa una pérdida muy rápida de masa muscular, lo que potencialmente disminuye la funcionalidad física y desequilibra el control glucémico, puesto que el músculo es el principal tejido que utiliza la glucosa como fuente de energía. Por tanto, debemos tener en



EL SEDENTARISMO IMPUESTO POR LAS RESTRICCIONES DE MOVILIDAD HA TENIDO UN EFECTO NEGATIVO EN EL ESTILO DE VIDA DE LA POBLACIÓN

cuenta que dependiendo del comportamiento que hayamos tenido durante el confinamiento, nos va a costar más o menos volver a nuestra actividad física anterior.

CONSEJOS PARA REANUDAR EL EJERCICIO FÍSICO

Antes de comenzar. La principal duda que surge antes de comenzar es si es necesario realizar un chequeo médico previo. En este sentido, antes de comenzar a practicar un ejercicio físico más intenso del previamente realizado, o caminar deprisa si hemos estado inactivos, se recomienda la evaluación por un médico para controlar aquellas condiciones que puedan estar asociadas con un riesgo de enfermedades cardiovasculares, que contradigan cier- »



» tas actividades físicas, o predispongan a lesiones, incluyendo neuropatías y retinopatías³.

Empiece saliendo a caminar. Tanto si se es de los que llevan semanas sin hacer nada de ejercicio como si no, una buena forma de iniciarse en las actividades al aire libre es simplemente salir a andar un rato el primer día. Esto nos permitirá empezar a adaptarnos a la nueva situación, observar nuestras sensaciones con el ejercicio, y sobre todo disfrutarlo, ¡ya que por fin después de todo podemos practicarlo!

Caliente antes de empezar y estire al terminar. Tal y como es lógico antes de cualquier actividad física es aconsejable realizar un correcto calentamiento de unos 5-10 minutos al menos. Al terminar dedique el mismo tiempo a hacer ejercicios de estiramientos.

» **Busque objetivos realistas.** No podemos pasar de 0 a 100 en un día. Aunque antes del confinamiento usted fuese capaz de correr 10 km, no podemos intentar igualarlo en nuestras primeras salidas, especialmente después de estos meses de confinamiento, donde su condición física habrá disminuido notablemente. Empiece con 2-3 km o incluso caminando si las sensaciones no son buenas, y vaya subiendo las distancias así como los ritmos de carrera y/o la frecuencia y longitud de las zancadas. Por supuesto esto es sólo un ejemplo, el tipo de ejercicio debe adaptarse a

sus características y preferencias personales.

Cumpla las recomendaciones. Si es usted sedentario/a, un buen objetivo a cumplir pueden ser las **recomendaciones de ejercicio de las sociedades científicas para personas adultas con diabetes**. Estas son similares a las de la OMS, e incluyen:

- Alcanzar **150 minutos semanales de actividad física moderada** o 75 de actividad vigorosa, principalmente de **resistencia cardiovascular**. La mejor manera de iniciarse es acumular sesiones de mínimo 10 minutos de duración a una intensidad que aumente el ritmo de la respiración, pero sin llegar a jadear o notarse en una situación de ahogo, lo cual nos estaría indicando que el ritmo es excesivo. Ejemplos de ejercicios aeróbicos al aire libre son: caminar/carrera, ciclismo, patinaje, natación, así como sesiones de entrenamiento en circuito. Las personas que presenten neuropatía periférica deberían evitar ejercicios que puedan ocasionar traumatismos o úlceras en los pies. **Estos ejercicios le ayudarán a mejorar el control de la glucemia, la sensibilidad a la insulina, reducir la grasa corporal y disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.**

- Ejercicios de **fortalecimiento de los principales grupos musculares**, 2-3 días a la semana que no sean conse-



cutivos. Este tipo de entrenamiento es especialmente importante tras el confinamiento, porque **nos permitirá recuperar la masa muscular, además de mejorar la fuerza y la potencia, y con ello nuestra funcionalidad física.** De forma general, se recomienda comenzar realizando 1-2 series de 8 a 12 repeticiones con cargas que se puedan levantar fácilmente (como briks de leche); se debe progresar a 2-3 series de 8 a 10 repeticiones y no sobrepasar la realización de 4-6 repeticiones por serie con pesos más elevados (como garrafas de agua grandes); el tiempo de descanso entre series debe ser de entre 1-2 minutos. En la web de la Fundación SED hay un video explicativo con un programa de ejercicio específico para personas mayores con diabetes. Estos ejercicios se pueden seguir realizando en casa, como medida preventiva.

■ **Flexibilidad y equilibrio.** Mantener posiciones de estar sentado y/o recostado durante largos periodos de tiempo durante el confinamiento probablemente ha disminuido nuestra movilidad articular, y especialmente en personas mayores, el equilibrio ha podido verse afectado. Incluir ambos tipos de ejercicios en nuestras sesiones de ejercicio nos ayudará a recuperar el rango de movimiento alrededor de nuestras articulaciones y a la prevención de caídas.

TANTO SI SE ES DE LOS QUE LLEVAN SEMANAS SIN HACER NADA DE EJERCICIO COMO SI NO, UNA BUENA FORMA DE INICIARSE EN LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ES SIMPLEMENTE SALIR A ANDAR UN RATO EL PRIMER DÍA

¿Cómo hacerlo? Como ejemplo, incluya estiramientos de grandes grupos musculares al finalizar las sesiones de entrenamiento de 10 a 15 minutos. El yoga y el pilates resultan prácticas físicas que proporcionan mejora de la movilidad articular y la flexibilidad. En un mínimo de 2-3 sesiones a la semana, se deben incluir ejercicios de equilibrio en posición de tándem, semitándem, desplazamientos multidireccionales con pesos extra (2-4 kg), caminar con apoyo talón punta, transferencia del peso corporal, y ejercicios de TaiChi o Body balance.

Personalice su programa de entrenamiento. Las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento, el periodo de inactividad, la pérdida de masa muscular en estas semanas o los ejercicios realizados en casa con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Un/a educador/a físico deportivo/a puede ayudarle a adaptar y personalizar su programa de entrenamiento. >>



» **Elija el mejor momento.** Mire su agenda, consulte los horarios a los que pueda salir a hacer ejercicio y elija. ¿Le cuesta menos salir a correr por la noche o por la mañana temprano? Evite no obstante las horas de mayor estrés térmico en la medida de lo posible.

Conozca los efectos sobre el control glucémico de los diferentes tipos de ejercicio.

Para ello, establecer un **plan de cuidado de la diabetes** para la práctica de ejercicio resulta fundamental. El plan debería incluir el control de glucosa en sangre, y, si procede, el de cuerpos cetónicos con la frecuencia de monitorización establecida, así como las cifras de contraindicación para hacer deporte (*No debería practicarse deporte en situación de hipoglucemia (< 70 mg/dl). Tampoco con hiperglucemia franca (superior a 300 mg/dl o mayor de 250 mg/dl con cetone-mia positiva), sobre todo en pacientes con DM1⁴. En el caso de terapia con insulina, implementar antes de las dosis y estrategias de ajuste y corrección para el tipo de actividades previstas. Extreme la alerta y conozca bien los signos de alarma de descompensación por hipoglucemia (mareos, somnolencia, visión borrosa, dolor de cabeza...), así como la actuación a realizar en estos casos y dónde contactar con el equipo de atención sanitaria si es preciso.

Si nota dolor o sensación incómoda pare. Han sido muchos días sin poder hacer ejercicio por lo que el cuerpo tiene que acostumbrarse a esta nueva realidad. Ante cualquier tipo de dolencia pare la actividad y contacte con su especialista sanitario.

Siga evitando el sedentarismo. No solo es imprescindible hacer ejercicio, debemos seguir evitando largos periodos de sedentarismo y de tiempo de pantalla en casa.

Cuide su alimentación e hidratación.

Otro de los básicos de un buen deportista, es cuidar su alimentación diaria y beber agua tanto antes, como durante y después del ejercicio físico. Llévase su propia botella de agua, no beba directamente de las fuentes públicas.

Sea precavido. Es importante cumplir con todas las **medidas de seguridad** propuestas por el Gobierno. Tras un largo confinamiento todos tenemos que ser responsables y actuar según nos indican, aquí algunas recomendaciones desde el Consejo Superior de Deportes y el Consejo COLEF:

Distanciamiento social durante el ejercicio. Las distancias interpersonales corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. Concretamente, **caminando rápido** se debería mantener una distancia de al menos **5 metros** para evitar el contagio, y **corriendo** se debería ampliar hasta un mínimo de **10 metros**. Asimismo, si se va a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), se debe de salir del rebufo previamente e incorporarse tras haber dejado suficiente distancia.

Evite los espacios concurridos y las aglomeraciones para hacer ejercicio.

Uso de mascarilla. Éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones del entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento,

ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Por tanto, se recomienda a los deportistas sociales que hagan ejercicio de intensidad baja a moderada, en lugar de ejercicio vigoroso cuando usan mascarillas⁵.

Evite expectorar en las vías o espacios públicos. Es preferible llevar un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.

Contacto con superficies. Procure salir con el material necesario e imprescindible para que no tener que verse en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evite tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

Ejercicio en casa. Todo aquel ejercicio físico que se pueda realizar en casa, evite realizarlo fuera.

Limpieza. Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos utilizados, así como de su propia higiene personal (siga los consejos del Ministerio de Sanidad). **D**

BIBLIOGRAFÍA

1. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020; 12: 1583.
2. Guadalupe-Grau A, López-Torres O, Martos-Bermúdez Á, González-Gross M. Home-based training strategy to maintain muscle function in older adults with diabetes during COVID-19 confinement. *J Diabetes*. 2020;.
3. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016; 39: 2065-2079.
4. Gargallo-Fernández M, Escalada San Martín J, Gómez-Peralta F, et al. [Clinical recommendations for sport practice in diabetic patients (RECORD Guide). Diabetes Mellitus Working Group of the Spanish Society of Endocrinology and Nutrition (SEEN)]. *Endocrinol Nutr*. 2015; 62: e73-e93.
5. Chandrasekaran B, Fernandes S. "Exercise with facemask; Are we handling a devil's sword?" - A physiological hypothesis. *Med Hypotheses*. 2020; 144: 110002.