

## **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@femede.es](mailto:presidencia@femede.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.femede.es](http://www.femede.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)