

Recomendaciones para hacer **ejercicio en casa** para pacientes con enfermedades crónicas

Estas son recomendaciones y ejercicios dirigidas para minimizar en la medida de lo posible la inactividad por el aislamiento de los pacientes con enfermedades crónicas. El objetivo de dichas recomendaciones consiste en disminuir la aparición de un evento cardiovascular y evitar la pérdida de masa muscular estimulando la actividad física.

Todos estos ejercicios se pueden hacer durante

30 SEGUNDOS SEGUIDOS

posteriormente descansar 1 minuto y repetirlo de nuevo hasta en tres ocasiones.

Todos los ejercicios los puedes realizar con tu propio peso. Si puedes aumentar la carga siempre puedes añadir paquetes de comida de 500 gramos, 1 kilogramo o hasta botellas de agua de 1,5 litros. **Antes de comenzar** cualquier actividad física es importante calentar todos nuestros músculos y articulaciones para evitar lesiones indeseadas. Puedes comenzar caminando rápido en el sitio levantando las rodillas en el pecho y moviendo los brazos realizando círculos durante 1 minuto.

MATERIAL QUE NECESITAS



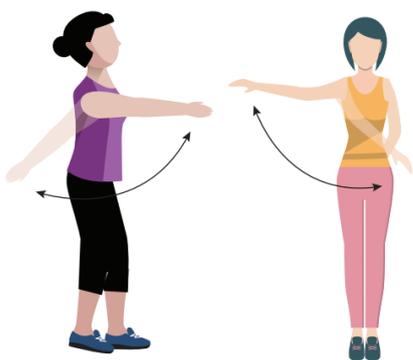
Toalla, esterilla o alfombra



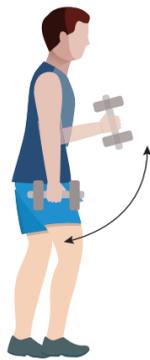
Paquetes de alimentos de 500 gramos, 1 kg. o incluso botellas de agua de 1,5 litros

TABLAS DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA

RUTINA 1



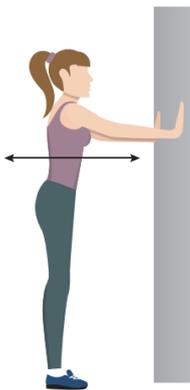
Desde posición de pie, comenzamos **elevando los brazos** hacia delante y hacia atrás, primero con un lado, después con el otro. Posteriormente lo movemos hacia fuera y hacia dentro, como indican los dibujos.



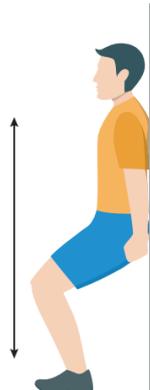
Desde posición de pie, o sentado, alineamos los brazos con el cuerpo, pegamos los codos al tronco y **elevamos manos sin mover los codos** de su posición hasta describir un ángulo de 90 grados.



De pie y apoyando las manos sobre una pared o una silla para no perder el equilibrio, **mueve una pierna** manteniéndola estirada, primero hacia delante y hacia detrás, y luego hacia la derecha y la izquierda, posteriormente con la otra pierna.



De pie, contra la pared, a un brazo de distancia, **coloca los brazos en ángulo recto con la pared**, déjate caer contra la pared y luego poco a poco solamente con la fuerza de tus brazos intenta separarte hasta llegar a la posición inicial.



Sentadilla con apoyo posterior
Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45º (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver a la posición inicial. Variante: en caso de no tener la capacidad de realizar este ejercicio o no sentirnos con la suficiente seguridad, podemos sentarnos y levantarnos de una silla de manera alternante.

RUTINA 2



Tumbado en el suelo boca abajo, prueba a elevar un brazo hacia el techo y la pierna contraria también hacia el techo, después cambia de brazo y pierna y hazlo con los contrarios.



Sentado con los brazos detrás de la cabeza inclínate hacia delante y hacia atrás, después repite hacia los lados intentando llevar los codos a tocar los costados.



Desde posición sentada o de pie, **con los brazos estirados rectos hacia el techo**, doblamos los codos de tal manera que nos queden las manos detrás de la nuca.



Sentado **con los pies apoyados en el suelo** intenta estirar primero una pierna y volver al sitio, después repite con la pierna contralateral.

OTROS CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

En caso de tener en casa **cinta de correr, elíptica, bicicleta estática o pedalinas** se recomienda usar durante 30-60 minutos 1 vez al día. En caso de no tenerlo se recomienda pasear durante el mismo periodo en casa.

En estos momentos de aislamiento y cuarentena **no te olvides de seguir realizando actividad física**, pues los periodos de inactividad prolongados pueden ser peligrosos por aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares. Para prevenir todo esto es por lo que hemos realizado estas recomendaciones que esperamos puedan serte de ayuda. Recuerda que mantenerte activo tiene beneficios tanto a nivel físico como mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Flórez M.T., García F., Aboitiz J., Pérez M.A., Echávarri C. Programas de ejercicios. Sociedad española de Medicina Física y Rehabilitación. Disponible en: <http://www.sermeef-ejercicios.org/>
- Ortega R. Rehabilitación. En: Martín Zurro A., Cano Pérez J.F., Gené Badía J., editores. Atención Primaria. Problemas de salud en la consulta de Medicina de Familia. 8ª Edición. Barcelona: Elsevier. 2019. p 990-1014.
- Liz Joy, M.D., M.P.H., FACSM, FAMSSM. American College of Sports Medicine. Staying Active During COVID-19. (Actualizado el 24 de marzo de 2020). Disponible en: https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892
- Mendes H.M., Sánchez R., Abad R. Planificación del ejercicio en el paciente crónico. En: Mico Pérez R.M., Polo García J., Sánchez Rodríguez R. editores. Resicron. Manual para el manejo del paciente crónico dirigido al Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. 1ª Edición. Madrid: Ediciones SEMERGEN S.L. 2018. p. 67-73

Guía realizada por J. Bustamante, M. Domínguez, S. Fernández en representación del Grupo de Trabajo de Cronicidad y Dependencia de SEMERGEN.