

NOTA DE PRENSA

-Plan de trabajo para desconfinar nuestro cuerpo-

Con menos restricciones de la COVID-19 y la llegada del buen tiempo, los médicos rehabilitadores recomiendan:

REALIZAR EJERCICIO LIGERO DIARIO COMO CAMINAR PARA “COMENZAR A DEESCALAR” NUESTROS MÚSCULOS TRAS MESES DE PÉRDIDA DE MOVILIDAD

- *Las limitaciones de movilidad y horarios, estar más tiempo en casa y menos al aire libre, han provocado que la población se haya movido menos y realice menos actividad física*
- *La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física recomienda caminar de forma gradual y diaria antes de comenzar a hacer cualquier otro deporte para ir calentando los músculos y articulaciones*
- *Caminar aporta los mismos beneficios cardiovasculares en cualquier actividad aeróbica (correr, natación, andar en bicicleta, etc.) y al no ser tan intensa puede evitar la generación de nuevas lesiones*
- *Tras comenzar a caminar, es aconsejable realizar ejercicios como sentadillas, planchas abdominales o fondos o estiramientos*

Madrid, mayo de 2021.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) constatan que la población, en general, ha realizado menos físico debido a la pandemia de la COVID-19. Las constantes restricciones de la COVID-19 que han limitado la movilidad, los horarios, el estar más tiempo en casa y menos al aire libre, han provocado que la población durante varios meses se haya movido menos y realice menos actividad física.

Así, desde la SERMEF, sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España -que son los facultativos que centran su labor en el diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad encaminados a facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posibles- quieren concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de ir ganando movilidad.

Tras la reducción de las limitaciones horarias y la llegada del buen tiempo, desde la SERMEF “recomendamos, siempre siguiendo las normas sanitarias de contención del virus, comenzar a realizar una mayor actividad física, pero haciendo una *desescalada ordenada* para evitar que nuestros músculos y articulaciones se vean resentidas por la falta de actividad física”.

“En este sentido, animamos a la población a que se aproveche el buen tiempo para volver a realizar ejercicio físico al aire libre por sus ya conocidos beneficios en el cuerpo humano pero subrayamos la importancia de practicar ejercicio sin riesgos, siempre ajustado a la edad, condiciones físicas y tipología del deporte.

En este sentido, desde la SERMEF aconsejan “caminar diariamente de forma gradual para comenzar a recuperar la forma e incluso realizar marcha moderada, antes de comenzar a hacer cualquier otro deporte. Caminar que aporta los mismos beneficios cardiovasculares en cualquier actividad aeróbica (correr, natación, andar en bicicleta, etc.) y al no ser tan intensa puede evitar la generación de nuevas lesiones”.

“Caminar de forma moderada tiene múltiples modalidades e incluso si nuestro estado físico no es ideal en un principio podemos iniciarnos con una marcha nórdica con dos bastones, que ayuda a repartir del gasto energético de forma mejor”, subrayan desde la SERMEF.

TRAS COMENZAR A CAMINAR, TRABAJAR LA FUERZA

De forma paralela, una vez que se ha incorporado a la marcha a la rutina diaria, es recomendable comenzar un trabajo de fuerza. “Trabajar la fuerza no significa levantar pesas de 20 kg si uno nunca lo ha hecho. Significa ir progresando en ejercicios de fuerza, según la capacidad de cada uno. Se puede trabajar con pesas, pero también con el peso de nuestro propio cuerpo, con bandas elásticas o con pesos que tengamos en casa (botellas de agua, tetra briks, etc.)”.

En este contexto, desde la SERMEF sugieren realizar “ejercicios como sentadillas, planchas abdominales o fondos, puede hacerlo una persona de cualquier edad. Lo recomendable es comenzar con la carga que se tolere y un número de repeticiones con el que la persona se sienta cómoda, e ir progresando poco a poco”.

“A la par, los estiramientos también son un tipo de ejercicio esencial, al alcance de cualquiera e indicado para todas las edades. Los ejercicios de estiramiento (flexibilidad) se suelen indicar al finalizar la sesión de entrenamiento. Se debe estirar la columna, los miembros superiores (pectorales, brazos, antebrazos) y los miembros inferiores (glúteos, isquiotibiales, gemelos...)”, aclaran desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Por último, desde la SERMEF subrayan, que, “cubriendo estas dos áreas, se puede retomar, o iniciar, de manera progresiva, casi cualquier deporte, porque ya tendríamos

los músculos y articulaciones *desescaladas*. El principal requisito es que a la persona le guste (en caso contrario no se conseguirá adherencia) y que se adapte a sus circunstancias individuales. Sea cual sea la actividad elegida, es importante comenzar con tiempos cortos y a una intensidad baja e ir progresando en función de las sensaciones que la persona vaya teniendo”.

“Al principio es habitual que noten molestias, agujetas, dolores leves en algunas localizaciones, etc. que normalmente van cediendo a medida que nuestro cuerpo se adapta a la nueva actividad. Puede ser recomendable entrenar a días alternos para evitar sobrecargas. La clave es intentar escuchar a nuestro cuerpo para identificar qué ejercicios nos sientan mejor o peor.”, concluyen.

Para más información:

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 55