

EJERCICIOS FISICOS PARA LA READAPTACION A LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

El aislamiento tras infección por Covid-19 y la falta de movilidad posterior, tienen un efecto directo en el empeoramiento de la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar. Por eso, es importante realizar ejercicio físico a diario, siempre y cuando el estado físico y la sintomatología lo permitan. Siempre tiene que ser tolerado por el paciente. De manera general vamos a seguir la siguiente planificación:

- Realizar ejercicio físico a diario, si es posible. No se recomienda realizar esfuerzo si se está con fiebre o muchos síntomas respiratorios (sensación de ahogo o dificultad al respirar).
- Evitar períodos largos de estar sentados o inmovilidad: Cada hora se recomienda realizar 1 ejercicio aeróbico y 2 ejercicios de fuerza- resistencia (uno de brazos y uno de piernas).
- Controlar la respiración durante los ejercicios, inspirando durante la contracción muscular y espirando durante la relajación (se puede usar los labios fruncidos en la espiración). No realizarlos reteniendo el aire dentro de los pulmones.
- Controlar el dolor que pueda causar la ejecución de los ejercicios, ya que es posible que existan patologías previas musculares o articulares que impidan realizarlos o no completarlos adecuadamente. Por eso, si al realizar alguno de ellos nos produjera más dolor, debemos evitarlo. La sensación de tirantez **SÍ** está permitida, el dolor **NO** está permitido al realizar los ejercicios.
- Beber bastante líquido durante el día.

❖ Ejercicios de entrenamiento aeróbico.

- Frecuencia: a diario.
- Intensidad: un ejercicio de intensidad moderada corresponderá a aquel en el que el ejercicio nos resulte cansado, pero que nos permita hablar. Podremos aumentar la intensidad, aumentando la velocidad del ejercicio o su duración, si lo toleramos.
- Tiempo: mínimo 10 minutos, ideal 30 minutos
- Tipo: se recomienda ejercicios que impliquen grandes grupos musculares. Se realizará trabajo por series. Ejercicios propuestos: subir y bajar escaleras (o un escalón), caminar por casa (aunque el espacio sea limitado), saltar en estático...



❖ Ejercicios de entrenamiento de Fuerza-Resistencia

- Frecuencia: a diario.
- Intensidad: realizar tantas repeticiones del movimiento hasta llegar a una fatiga del grupo muscular utilizado
- Dosis: se realizarán 2-3 series (según tolerancia), y se descansará entre series de ejercicio.
- Tipo: para entrenamiento a domicilio, se pueden utilizar pesos libres, bandas elásticas, o el peso del propio cuerpo. Se recomiendan ejercicios que sigan movimientos funcionales.
- Algunos ejemplos son:
 - i. Para extremidad superior: subir-bajar pesos de una altura parecida a un armario, coger una botella de agua u otro peso con la mano y levantarla, delante de una pared hacer flexiones de brazos.



- ii. Para extremidad inferior: sentarse /levantarse de una silla, agacharse doblando rodillas (sentadillas) y volverse a levantar.

