

## **NOTA DE PRENSA**

***Stop al sedentarismo pandémico. Que el virus no te pare***

### **LAS RESTRICCIONES DE LA PANDEMIA NOS HACEN ESTAR MÁS TIEMPO EN EL SOFÁ**

- ***Las restricciones de movilidad y horarios, los confinamientos domiciliarios, el aislamiento social y el teletrabajo están provocando que la población se mueva menos y realice menos actividad física***
- ***La pandemia puede hacernos entrar en situaciones de riesgo al interiorizar y prolongar rutinas caseras que fomentan el sedentarismo***
- ***Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación instan a la población a hacer más ejercicio físico***
- ***Ante las restricciones por la COVID-19, para las personas que salgan menos de casa una opción recomendable es mantener una rutina de ejercicios en el hogar como realizar levantamientos de pequeño peso, caminar casa, levantarse y sentarse de la silla, mover los pies cuando se está sentado o realizar bailes, yoga y entrenamientos frente al espejo***

**Madrid, febrero de 2021.-** La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ha afirmado que la población, en general, está haciendo menos físico debido a la pandemia de la COVID-19. Las constantes restricciones de la COVID-19 que limitan la movilidad, los horarios, los confinamientos domiciliarios, el aislamiento social y el teletrabajo son eficaces para prevenir la expansión del virus, pero están provocando que la población se mueva 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 sobre esta problemática e instan a la población a hacer más ejercicio físico.

Los médicos rehabilitadores de España alertan del “aumento considerable del tiempo sentados en una silla, un sofá o frente una pantalla por las restricciones por la COVID-19. El teletrabajo, estar más tiempo en casa, y menos tiempo al aire libre, han reducido las horas que dedicamos, en general, al ejercicio físico”.

“La actividad física es cualquier movimiento que realizan nuestros músculos y que supone un gasto de energía, pero el ejercicio es una actividad física que es planeada, estructurada y que reporta beneficios en la salud. El ejercicio regular se asocia con un aumento de longevidad y reduce el riesgo de varias enfermedades como la enfermedad cardiovascular, el ictus, cáncer, el deterioro cognitivo, algunos cánceres, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, la hipertensión, el aumento del colesterol y/o triglicéridos, la obesidad y la artrosis entre otros”, destacan desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

En este contexto, desde la SERMEF señalan que “además, el ejercicio regular está asociado con una mejora de la salud psicológica y mejora la autoestima. Esto significa que a mejor salud muscular mejor podemos hacer las actividades que nos gustan tales como cuidarnos sin depender de nadie, pasear, salir a comprar o viajar, por ejemplo”.

“Está en nuestras manos controlar y prevenir muchas de estas enfermedades. La pandemia puede hacernos entrar en situaciones de riesgo al interiorizar y prolongar rutinas caseras que fomentan el sedentarismo”, han advertido desde la SERMEF, sociedad científica que afirma que “en nuestro país somos más sedentarios de lo que nos gustaría a los médicos rehabilitadores. Alrededor del 80% de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados, así que nuestra adherencia a la actividad física y al ejercicio es muy mala pero si conseguimos”.

### **PLAN A SEGUIR**

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física destacan que lo más beneficioso es realizar ejercicio de manera regular, distribuido a lo largo de la semana. Por ejemplo: 30 minutos de actividad los cinco días de la semana, o también se pueden realizar mayor número de periodos cortos, como mínimo de 10 minutos.

Se debería seguir como mínimo 150 minutos de actividad física moderada como caminar a paso ligero o pasear en bicicleta; o 75 minutos de actividad vigorosa como correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19—22 km/h); o una combinación equivalente de actividad de actividad moderada y vigorosa. Se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada. Se recomienda también realizar actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares (se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones por cada muscular), así como estiramientos para mejorar la flexibilidad).

### **PLAN EN CASA**

Desde la SERMEF señalan que, ante las restricciones por la COVID-19, una opción recomendable para las personas que salgan menos de casa, es mantener una rutina de ejercicios en el hogar como realizar levantamientos de pequeño peso, caminar casa, levantarse y sentarse de la silla, o realizar bailes, yoga y entrenamientos frente al espejo.

**Para más información:**



**Gabinete de prensa de SERMEF**  
**Docor Comunicación 94 423 48 25**  
**Iñaki Revuelta 678 538 552**