

## **NOTA DE PRENSA**

### **HACER EJERCICIO EN EL AGUA AYUDA A LA RECUPERACIÓN DE LA MOVILIDAD PERDIDA TRAS UNA LESIÓN O SECUELAS DE LA COVID-19**

- *El agua priva de gravedad y las articulaciones no sufren las consecuencias de tener que soportar el peso del cuerpo*
- *Es un medio más denso que el aire y hace que los músculos tengan que trabajar con una carga mayor que si trabajasen sin oposición*
- *La temperatura del agua tiene un efecto térmico que favorece que las articulaciones entren en calor y que los tejidos articulares, musculares y blandos sean un poco más elásticos*
- *No hay que autotratarse: siempre que haya una lesión concreta debe ser el profesional sanitario quién indique un ejercicio determinado a cada paciente*

**Madrid, agosto de 2021.-** Los meses estivales permiten realizar actividades que proporcionan una eficaz ayuda a aquellos pacientes que están inmersos en un proceso de rehabilitación tras haber sufrido lesiones musculares y óseas, e incluso a aquellas personas que están recuperándose de las secuelas de movilidad producidas por la COVID-19. En este sentido, es beneficioso hacer ejercicio físico en el agua dadas las propiedades del medio acuático que permite trabajar mejor el sistema musculoesquelético con un menor desgaste. Estas condiciones potencian la Rehabilitación.

Estas afirmaciones han sido realizadas por el Dr. Xoan Miguens, vicepresidente de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), con motivo del verano, pero puntualiza que “siempre que haya una lesión concreta debe ser el profesional sanitario quien indique un ejercicio determinado a cada paciente. No hay que autotratarse”.

De esta forma, anima a quienes estén inmersos en un proceso de Rehabilitación por una lesión ósea o muscular a que “consulten con su médico rehabilitador acerca de la conveniencia o no de complementar el proceso de Rehabilitación con ejercicios específicos realizados en un medio acuático como puede ser la playa o la piscina”.

En este contexto, el Dr. Miguens señala los porqués de los beneficios terapéuticos del agua, que son tres: “el **agua priva de gravedad**, protegiendo las articulaciones; es un medio más denso que el aire, por tanto, **hace una resistencia suave** pero importante; y tiene un **efecto térmico y de presión hidroestática**”.

Sobre el primer beneficio, el vicepresidente de la SERMEF afirma que “el agua nos priva del efecto de la gravedad al ser un líquido más denso que el aire y la flotabilidad que genera, hace que pesemos menos en este medio. Por todo ello, las articulaciones no sufren las consecuencias de tener que soportar el peso del cuerpo y están en un ambiente de cierta protección”.

En segundo lugar, el Dr. Miguens desgrana que “el agua es más densa que el aire y permite realizar ejercicio contra una resistencia mayor. Por tanto, hace que los músculos tengan que trabajar con una carga mayor que si trabajasen sin ningún tipo de oposición. Es como hacer un ejercicio de pesas que se tolera muy bien, porque el agua es un fluido. Cuando nos desplazamos dentro de ella hay una resistencia muy controlada, suave y protegida”.

El tercer beneficio que tiene es el derivado de las propiedades del agua, que se desglosa en dos cuestiones. “Primero por la temperatura de la misma, que si está caliente -no demasiado- tiene un efecto térmico que favorece que las articulaciones entren en calor y que los tejidos articulares, musculares y blandos sean un poco más elásticos. En la playa, como suele estar más fresca, favorece el drenaje de los vasos sanguíneos, por ejemplo”.

“Y por otro lado, tenemos la llamada *presión hidrostática*, que es el efecto que tiene el agua de generar una presión suave y efectiva sobre el organismo, y que favorece una disminución en la hinchazón. Dentro del agua hace que se facilite el drenaje y la circulación de la sangre, siendo bueno caminar por la playa con las piernas parcialmente sumergidas, hasta la rodilla o un poquito por encima, si no hay problemas articulares en piernas o en columna”, detalla.

En conclusión, el Dr. Miguens afirma que “los beneficios se ven claramente, por ejemplo, si una persona tiene una fractura de pie en fase de curación y ha de empezar a moverse y al pisar siente mucho dolor. En este caso, si empezamos a apoyar el pie en el agua en una piscina que tenga una pequeña pendiente se progresa de forma más indolora”.

“Realizar ejercicio en un medio acuático puede ser beneficioso para un esguince de tobillo porque el agua facilita que puedas andar sin miedo a tener una caída; para un dolor de espalda en el que no se haya detectado ninguna lesión grave; para cualquier dolencia musculoesquelética de carácter leve; o para trabajar aquellos músculos que son más difíciles de trabajar, que son precisamente los del tronco, como la espalda”.

## **CUESTIONES A TENER EN CUENTA**

El experto de la SERMEF subraya que “es muy importante nadar correctamente con un estilo correcto. Si nadamos mal podemos generar problemas como dolor de cuello, de rodillas, de cadera, etc. Si vamos a nadar por un consejo médico, debemos prestar atención a qué estilo nos indican y tenemos que ser sinceros sobre si sabemos nadar bien o no”.

“La natación es un ejercicio en el que se trabajan todos los músculos del cuerpo y nadar correctamente es un ejercicio simétrico. Cuando un profesional indica que tienes que practicar un ejercicio concreto en el agua, se debe ser sincero sobre la capacidad de ejecutarlo, ya que si no, el consejo será malo”, señala el Dr. Miguens, quien hace hincapié en que “también es muy importante, y se hace muy poco, calentar con cierto vigor antes de meterse en el agua, porque sigue siendo un ejercicio resistido y de cierta intensidad”.

“Conviene calentar y ~~es~~ mucho más importante aún es estirar. De hecho los deportistas de élite sin una buena preparación física sufren a menudo lesiones. Nadar, es un ejercicio que sin un calentamiento previo y sin un estiramiento posterior también puede tener consecuencias”, ha aseverado.

## **LAS PREFERENCIAS DEL PACIENTE SON CLAVE**

Una última cuestión importante, y que ya aparece en las guías clínicas como en la del Gobierno Británico, es que hay que tener en cuenta, en las recomendaciones de salud, las preferencias del paciente. “Si la persona no nada bien, o no le gusta, es mejor buscar un ejercicio que sea también simétrico y que reúna los requisitos que son adecuados. Nadar es aconsejable, sí, pero hay otros ejercicios beneficiosos que se hacen fuera del agua”.

“Tampoco tiene sentido que a una persona con problemas de espalda se le recomiende ir a nadar si tiene la piscina a hora y media de su casa y le supone un trastorno importante acudir, pues en el propio desplazamiento ya se pierden los beneficios. Por lo tanto, hay que tener en cuenta las circunstancias individuales de cada paciente. Tienen que ejecutarse con cierta sensatez, considerando que tanto la disponibilidad que tenga esa persona como sus preferencias”, ha concluido el vicepresidente de la SERMEF.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de la SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**