

NOTA DE PRENSA

TRAS LOS MESES DE FRÍO, LOS MÉDICOS REHABILITADORES ANIMAN A HACER EJERCICIO FÍSICO DE FORMA GRADUAL PARA EVITAR LESIONES

- ***Animan a retomar o iniciar el ejercicio físico, pero advierten: se debe tener cuidado con las lesiones y seguir un plan de entrenamiento para preparar el sistema musculoesquelético***
- ***Recomiendan: caminar diariamente de forma gradual para comenzar a recuperar la forma e incluso realizar marcha moderada***
- ***De forma paralela, una vez que se ha incorporado la marcha a la rutina diaria, es recomendable comenzar un trabajo de fuerza***

Madrid, abril de 2024.- La llegada de temperaturas más cálidas y días más largos ofrece una motivación renovada para ponerse en forma, disfrutar de actividades al aire libre y retomar o iniciar el ejercicio físico, pero se debe tener cuidado con las lesiones y seguir un plan de entrenamiento para preparar el sistema musculoesquelético. Estas afirmaciones han sido realizadas por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), sociedad científica que quiere hacer llegar a la población varias recomendaciones para retomar el ejercicio físico de forma saludable después de un posible período de inactividad prolongado durante los meses de frío.

Desde la SERMEF -sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores y centra 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- animan a la población a que se “aproveche el buen tiempo para volver a realizar ejercicio físico, pero siempre sin riesgos, siempre ajustado a la edad, condiciones físicas y tipología del deporte”.

En este sentido, desde la SERMEF aconsejan:

- **Antes de comenzar a hacer ejercicio físico, caminar diariamente de forma gradual para comenzar a recuperar la forma e incluso realizar marcha moderada.** 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 aparición de nuevas lesiones.

- **De forma paralela, una vez que se ha incorporado la marcha a la rutina diaria, es recomendable comenzar un trabajo de fuerza.** Trabajar la fuerza no significa levantar

pesas de 20 kilogramos 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, tetrabriks, etc.).

- **Realizar ejercicios como sentadillas, planchas abdominales o fondos. Estos ejercicios puede hacerlos una persona de cualquier edad.** Estos estiramientos ayudan a la flexibilidad. Se debe estirar la columna, los miembros superiores (pectorales, brazos, antebrazos) y los miembros inferiores (glúteos, isquiotibiales, gemelos...).

En este contexto, desde la SERMEF subrayan que “cubriendo estas áreas, se puede retomar o iniciar de manera progresiva casi cualquier ejercicio porque ya tendríamos los músculos y articulaciones preparadas.

Por tanto, señalan desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física que “debemos empezar a movernos (o seguir haciéndolo si ya lo hacíamos). Cada uno adaptándolo a sus circunstancias: según la edad, el estado de vacunación, la forma física previa, los factores de riesgo cardiovascular u otras enfermedades”. “La primera indicación es que todo aquel que tenga dudas o miedo a iniciar alguna actividad, consulte con su médico”.

“Los médicos especialistas en Rehabilitación podemos orientar al paciente en el tipo de ejercicio físico más recomendado, atendiendo a las posibles patologías que presente (cardiopatías, problemas osteomusculares, linfedema, patología de suelo pélvico, secuelas neurológicas, etc.) y diseñar un plan de entrenamiento diario y específico a cada persona”.

Por último, los médicos rehabilitadores hacen hincapié en que “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”, han concluido.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación

Iñaki Revuelta 678 538 552