

NOTA DE PRENSA

¿Cómo mantenemos el estado de salud durante el confinamiento en casa?

- *Recomendaciones básicas del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña para mantener el nivel recomendable de actividad física y que el aislamiento no afecte negativamente el estado de salud de las personas.*
- *En las redes sociales del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya se puede consultar toda la información con consejos prácticos. [#FrenarLaCorba](#) [#JoActuo](#) [#joemquedoacasa](#)*

Barcelona, 16 de marzo de 2020.- Ante una situación excepcional de crisis sanitaria como la que estamos viviendo, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña quiere compartir con el conjunto de la ciudadanía una serie de recomendaciones para que el confinamiento en domicilios no afecte la salud de la población.

Hay muchos estudios que demuestran que durante periodos largos de falta de movilidad pueden aparecer problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular, problemas respiratorios y circulatorios, etc. Esta falta de movilidad también puede afectar el estado mental.

La fisioterapia quiere trasladar un mensaje claro: **¡debemos mantenernos activos!**

La restricción prolongada del movimiento nos puede llevar a la discapacidad por pérdida de fuerza o función. La falta de espacio y medios para desarrollar ejercicios en condiciones normales no puede ser un elemento insalvable para evitar estos efectos adversos.

Podemos y debemos mantenernos activos dentro de la habitación o de nuestro domicilio para no perder nuestras capacidades previas al confinamiento.

DECÁLOGO DEL BIENESTAR EN CONFINAMIENTO

1. **No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama.** Respetar siempre que se pueda las horas habituales de descanso.

2. **Hidratar bien y ajustar la dieta** a las necesidades reales del momento (a menos actividad, menos necesidades calóricas).

3. **Establecer un programa de ejercicio ajustado a nuestras posibilidades** reales basado en las cuatro capacidades básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.

4. **Cuando estemos sentados podemos movilizar los pies** levantando y bajando las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el tronco hacia delante y atrás y hacia a los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, alrededor de nuestra posición sentada puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.

5. Un ejercicio muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar el acondicionamiento es **levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas**, manteniendo un buen ritmo; teniendo en cuenta, insistimos, que la cantidad deberá ajustarse si se detectan molestias o entramos en fatiga. **Subir y bajar "escaleras"** utilizando un pequeño taburete estable.

6. Si podemos **caminar**, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos más alejados del domicilio **durante 5 minutos cada hora**. Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la "marcha simulada", es decir, caminar en el lugar sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.

7. Para **mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones en la pared**. De pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con las dos manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos. Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.

8. Si tenemos contacto habitual con disciplinas concretas como, por ejemplo, el **pilates, el yoga** o algo similar, hay que saber que son absolutamente recomendables para mantenernos activos.

9. **Bailar** nos aportará bienestar físico y mental y nos servirá para mantener el tono muscular, hacer trabajo de coordinación, enriquecer las estrategias de equilibrio, mejorar la resistencia cardiorrespiratoria o arrancarnos una sonrisa. Estos serán algunos de sus beneficios.

10. Si disponemos de **bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps o mancuernas**, son, sin duda, un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios que pueden enriquecer nuestras estrategias y aportar elementos de resistencia y / o facilitación al movimiento, y pueden ser un buen aliado en nuestro plan de choque contra la inactividad.

Puede seguir toda la información práctica y profesional del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña a través de sus canales de [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#) y también en [Telegram](#).

Sobre el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña

El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 10.500 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Para más información:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

AREA DE COMUNICACIÓN

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat