

# RECOMENDACIONES, DESDE LA FISIOTERAPIA, PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO EN HOSPITALES O DOMICILIOS

Ante el incremento de personas contagiadas (ciudadanos y profesionales sanitarios) por el coronavirus COVID-19 que se viene detectando en Euskadi durante los últimos días, el Servicio Vasco de Salud se ha visto en la necesidad de adoptar medidas de prevención más extremas, a fin de contener la expansión del virus en Euskadi. Entre ellas, más de 300 personas se encuentran en situación de aislamiento, bien en sus propios domicilios o bien en habitaciones de Hospital.

Comprendiendo que se trata de una recomendación ajustada a la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo y que responde de manera proporcional a la necesidad de priorizar la seguridad y la salud de la ciudadanía y de los propios profesionales sanitarios, como fisioterapeutas que trabajamos en la red de hospitales públicos de Osakidetza, queremos mostrar nuestra preocupación por las consecuencias que todo periodo prolongado de “confinamiento” puede acarrear -bien por la indicación de no abandonar la habitación durante el ingreso o bien por el señalamiento de no abandonar el domicilio particular-.

Son muchos los estudios que relacionan los periodos prolongados de falta de movilidad y/o encamamiento con algunos problemas como la rigidez articular, la pérdida de fuerza muscular, problemas respiratorios, problemas circulatorios, estreñimiento, úlceras en la piel, falta de apetito y cambios en el estado mental (depresión, desorientación,...). Desde hace muchos años, los distintos servicios de Fisioterapia de OSAKIDETZA, dentro de su labor profesional, se orientan a dinamizar a los pacientes durante su estancia en el hospital, con el fin de minimizar los efectos nocivos del encamamiento y la inactividad física.

En este sentido, como fisioterapeutas compartimos y trasladamos estas recomendaciones de actividad física terapéutica para que todas estas personas que se encuentran en situación de “limitación de movimiento”, de una manera ajustada a sus posibilidades y acorde a las indicaciones de los profesionales sanitarios que vienen trabajando en el cuidado de su salud, puedan mantenerse lo más activas posibles aun siendo limitado el espacio y los medios a su alcance.

## RECOMENDACIONES:

- No prolongar, más de lo necesario y habitual la permanencia en cama. Respetar en la medida de lo posible, horas de descanso nocturno y siesta.
- Recuerda hidratarte bien y ajustar tu dieta y su contenido calórico (recuerda: menos actividad=menor consumo energético=menor necesidades calóricas)
- Insistiendo que nuestro programa de ejercicio debe ajustarse a nuestras posibilidades reales, nuestro estado de salud y condición física previa y a los medios a nuestro alcance, debiera de contemplarse un trabajo sobre las cuatro capacidades físicas elementales, que son la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.
- Si la permanencia en cama se hace necesaria y la actividad física no se encuentra contraindicada, es recomendable realizar ejercicios de alcance de movimiento activos de las cuatro extremidades, evitando aquellos que puedan desencadenar dolor y ajustados a su fatigabilidad.
- Estando 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 los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, en torno a nuestra posición sentada, puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.
- Un ejercicio siempre interesante y muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar condicionamiento es levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas, respetando, insistimos, la regla de no dolor y nuestra propia fatigabilidad.
- Si podemos caminar, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos alejados del domicilio durante, al menos, 5 minutos cada hora que permanezcamos levantados.

- Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la “marcha simulada”, esto es, caminar en el sitio sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.
- Utilizar un pequeño taburete estable, varios libros acumulados o cualquier otro objeto a modo de peldaño, es sin duda una buena estrategia donde poder simular el subir y bajar escaleras.
- Para mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones sobre la pared. De pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con ambas 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.
- La práctica, si se conoce o podemos obtener indicaciones por parte del profesional fisioterapeuta, de herramientas como el Pilates, Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Yoga,... serán sin duda estrategias muy a tener en cuenta y absolutamente recomendables para mantenernos activos.
- Bailar dentro de nuestras posibilidades y gustos se convertirá sin duda en una excelente estrategia que puede aportarnos bienestar físico y mental. Mantenimiento de tono muscular, trabajo de coordinación, enriquecimiento de estrategias de equilibrio, mejora de resistencia cardiorrespiratoria o despertarnos una sonrisa serán algunos de sus beneficios aportados.
- La adquisición y uso de ayudas técnicas y herramientas básicas de ejercicio como cintas elásticas, mancuernas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps,... 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 a nuestro plan de choque contra la inactividad.

En definitiva, el mensaje que como Fisioterapeutas queremos trasladar es que la restricción del movimiento prolongado nos puede llevar a la discapacidad por pérdida de fuerza o función y que la falta de espacio y medios para desarrollar ejercicios en condiciones normales, no puede convertirse en 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 ingreso.

ES UN CONSEJO DE LOS Y LAS FISIOTERAPEUTAS DE  
OSAKIDETZA Y DEL COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE EUSKADI