

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA

Esteban Gorostiaga Ayestarán
Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEiMD)
Gobierno de Navarra

La reclusión en nuestras casas que estamos sufriendo para combatir la pandemia provocada por el coronavirus, puede acompañarse de un **descenso importante de la actividad física habitual**. Este descenso de la actividad, añadido a un probable exceso de ingestión de comida, **puede tener consecuencias negativas para nuestra salud física y mental**. En este documento se dan algunas **recomendaciones para mantener una actividad física saludable**. Y para los que tienen hábitos sedentarios, el confinamiento puede ser una buena oportunidad para comenzar a practicar más frecuentemente ejercicio físico.

¿Por qué es importante hacer ejercicio físico durante el periodo de confinamiento en casa?

Para **evitar la pérdida de condición física, de masa muscular y de salud** que puede producirse si disminuimos bruscamente y durante varias semanas nuestra actividad física habitual, especialmente caminar.

¿Qué ocurre si estamos acostumbrados a caminar diariamente, por ejemplo, una hora para desplazarnos a nuestro lugar de trabajo, pasear o ir de compras, y dejamos de caminar cuando estamos confinados en casa?

Que al cabo de 2 semanas se puede perder cerca del 10% de la capacidad de resistencia, cerca del 5% de la masa muscular y de la fuerza y cerca de un 15% de la capacidad que tiene el músculo para captar la glucosa. Estos cambios **predisponen a desarrollar enfermedades ligadas al sedentarismo** como, por ejemplo las enfermedades del corazón, la diabetes o los accidentes cerebrovasculares.

¿Y qué ocurre si, además de disminuir la actividad física habitual, durante el confinamiento no se reduce o se aumenta la ingestión de comida?

Que **el problema de salud se agravará** porque aumentará la grasa y el peso corporal.

¿Qué se recomienda durante el periodo de confinamiento a las personas que estaban acostumbradas a caminar de 30 minutos a una hora por día (unos 7.000 a 10.000 pasos)?

Que intenten hacerlo caminando en sus casas.

¿Es necesario caminar ese tiempo recomendado en una sola vez?

No es recomendable para evitar el aburrimiento. Lo más recomendable es caminar de un extremo a otro de la casa en franjas de, por ejemplo, 5 minutos cada hora, 10 minutos cada 2 horas o 15 minutos cada 3 horas, hasta alcanzar un tiempo total de unos 30 a 60 minutos diarios, según lo que se esté acostumbrado a andar en época de libertad.

¿Los efectos sobre la salud son los mismos cuando se camina todo seguido de una vez que cuando se divide en franjas más cortas?

Parece que sí.

¿Es necesario caminar muy deprisa hasta llegar a sudar?

No. Basta con caminar normalmente como cuando se va de paseo por la calle.

¿Qué recomendación se puede dar a las personas que caminan en total menos de 30 minutos al día (menos de 7.000 pasos diarios)?

Que puede ser la gran oportunidad para cambiar sus hábitos si durante el confinamiento se acostumbran a caminar.

¿Por qué es conveniente que las personas que caminan menos de 30 minutos diarios aumenten su tiempo de actividad?

Porque varios estudios han mostrado que si las personas que habitualmente caminan poco, aumentan unos dos mil pasos (unos 20 minutos) su caminar diario, en los próximos 5 a 10 años disminuirá un 8% su riesgo de mortalidad precoz y de sufrir enfermedades cardiovasculares. Y si logran adquirir el hábito de caminar todavía más pasos diarios, hasta un máximo de unos 10.000, disminuirá todavía más y de modo proporcional su riesgo de mortalidad y de enfermedad.

¿Qué ocurre si el piso en el que se vive es muy pequeño o hay muchas personas habitando en él?

Que en vez de caminar normalmente de un extremo a otro de la casa, se puede andar sin moverse del sitio subiendo más las rodillas o incluso corriendo sobre el mismo sitio o saltando a la cuerda, etc. Siempre por franjas de 5, 10 o 15 minutos.

¿Qué consejos se pueden dar para no engordar o coger grasa durante el confinamiento?

Algunos consejos son:

- servirse **raciones algo menores** de lo habitual,
- **no repetir** platos en las comidas,
- hacer **tres comidas** diarias manteniendo un **horario regular** de comidas
- **evitar picar** entre comidas.

¿Se puede recomendar alguna actividad física más, además de caminar?

Sí. También es recomendable realizar algunos **ejercicios de fuerza y de movilidad de las articulaciones**.

¿Conviene realizar diariamente los ejercicios de fuerza y de movilidad?

No es necesario. Basta con hacerlo **dos días por semana**.

¿Qué hay que tener en cuenta cuando se hacen ejercicios de fuerza?

Cuando se hacen ejercicios de fuerza hay que **respirar echando el aire mientras se está haciendo el máximo esfuerzo** (cuando se contrae el músculo; por ejemplo al levantarse de la silla), y **coger el aire mientras se está haciendo el mínimo esfuerzo** (por ejemplo, cuando se vuelve a sentar en la silla). Se recomienda hacer 8 a 10 repeticiones a ritmo vivo (se podrían hacer 12 a 20 hasta agotarse). Repetir estas 8 a 10 repeticiones 2 veces separadas con dos minutos de descanso entre ambas. **No hay que sentir dolor, ni quedarse agotado**. Progresión: cuando se sienta que en ese ejercicio se podrían hacer más de 20 repeticiones seguidas sin agotarse, hay que aumentar la dificultad del ejercicio.

¿Qué hay que tener en cuenta cuando se hacen ejercicios de movilidad articular?

Cuando se hacen **ejercicios de movilidad** articular conviene hacer el **movimiento lentamente hasta sentir tirantez, pero sin dolor**. Mantenerse 10 segundos en posición de tirantez. Después volver a la posición inicial. Repetir 3 veces. No es necesario descansar después de hacer un ejercicio de movilidad. Progresión: se notará que, con el tiempo, para llegar a la tirantez el movimiento será cada vez más amplio.

¿Se puede poner un ejemplo de tabla de ejercicios de fuerza y de movilidad que se pueden hacer durante el confinamiento en casa?

Hay una gran variedad de ejercicios recomendables de fuerza y de flexibilidad. En el apartado siguiente se muestra un ejemplo de programa de ejercicio físico de fuerza y de movilidad a realizar 2 días por semana. Cada ejercicio de fuerza tiene distintos niveles de dificultad. Hay que elegir el que mejor se adapte a las recomendaciones (se hacen 8 a 10 repeticiones con un esfuerzo que nos agotaría si hiciéramos de 12 a 20 repeticiones).

En el caso de que me parezcan muchos ejercicios para lo que acostumbro **¿se pueden seleccionar los ejercicios básicos más convenientes?**

Sí. Si tenemos que elegir entre los ejercicios de fuerza y los de movilidad, parece más conveniente elegir los ejercicios de fuerza porque algunos estudios han encontrado que si se entrena la fuerza correctamente, también se gana movilidad articular. Y si no tenemos tiempo y hay que seleccionar los ejercicios básicos de fuerza para hacer dos días por semana, podrían ser los ejercicios número 3, 6, 12, 15 y 23 del programa que se muestra a continuación.

PROPUESTA SEMANAL DE EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD

DÍA 1 (EJEMPLO: MIÉRCOLES)

1.1. Ejercicios de movilidad de cuello

- Ejercicio 1: de pie, con las manos en la cintura, girar la cabeza lentamente hacia un lado, manteniendo el tronco recto. Hacer lo mismo al otro lado (Figura 1).



Figura 1

- Ejercicio 2: de pie, con las manos en la cintura, mover lateralmente la cabeza intentando tocar el hombro con la oreja. Mantener el tronco recto y los hombros relajados. Hacer lo mismo al otro lado (Figura 2). **ISI SE SIENTE UN ROCE O FRICCIÓN EN EL CUELLO MIENTRAS SE ESTÁN HACIENDO ESTOS DOS EJERCICIOS, ES MEJOR NO HACERLOS!**



Figura 2

1.2. Ejercicios de fuerza de brazos, hombros y pecho:

- Ejercicio 3: flexión y extensión de brazos (Figura 3). Los 4 dibujos (a, b, c, d) muestran diferentes grados de dificultad de este ejercicio, empezando por el más fácil (a), y terminando por el más difícil (d). Sólo hay que hacer uno de los ejercicios (el que le agotaría haciendo entre 12 y 20 repeticiones seguidas). Cuando uno de los ejercicios es demasiado fácil, pasar al siguiente.

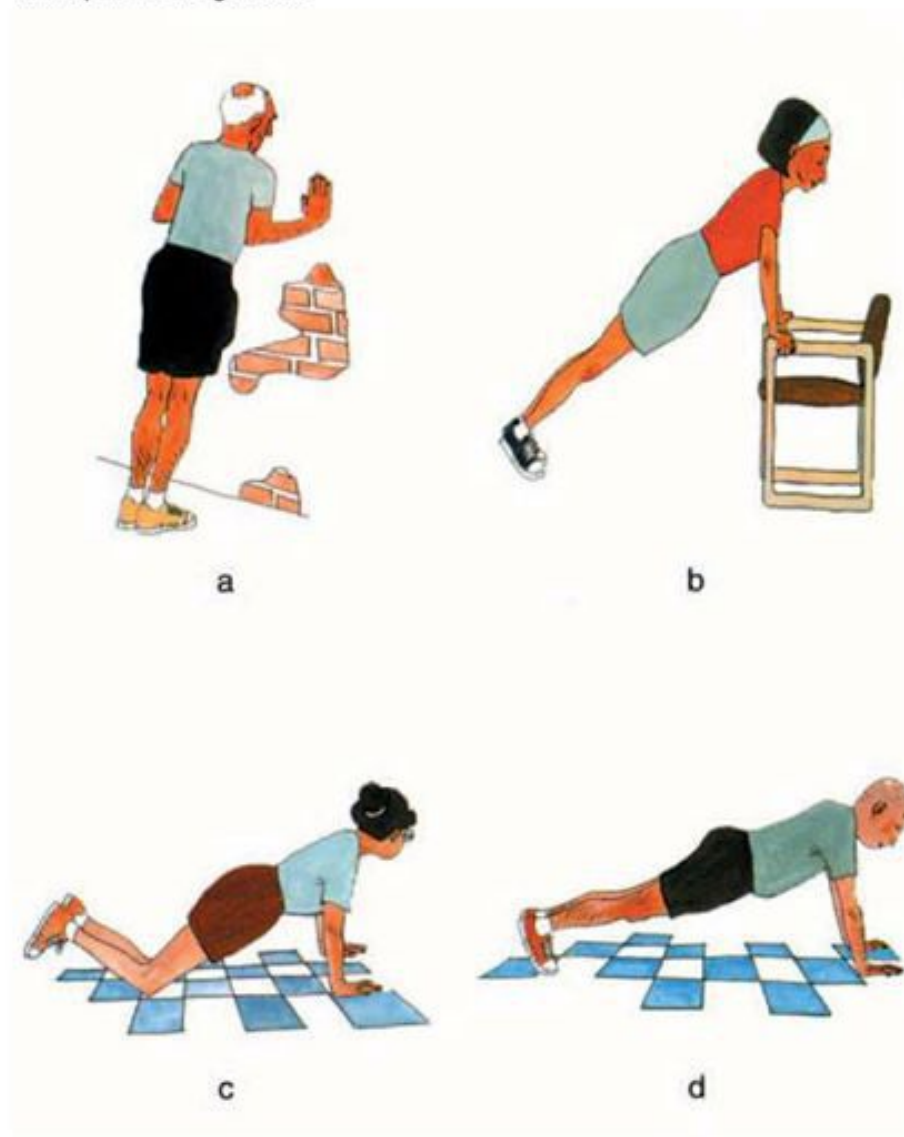


Figura 3

1.3. Ejercicios de movilidad de los hombros:

- Ejercicio 4: de pie, llevar la mano hacia el hombro contrario hasta sentir tirantez, manteniendo con la otra mano el codo pegado al pecho. La mano que mantiene el codo debe sostener el codo, no empujar de él. Hacer lo mismo con el otro brazo (Figura 4).



Figura 4

- Ejercicio 5: de pie, con los brazos colgando lateralmente y las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo, levantar lentamente el brazo hasta llegar a la posición de tirantez. Hacer lo mismo con el otro brazo (Figura 5).



Figura 5

1.4. Ejercicio de fuerza de los músculos abdominales:

Precaución particular: la posición de partida es siempre tumbado en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y las plantas de los pies en contacto con el suelo. El ejercicio básico consiste en levantar ligeramente el tronco adelante, sin necesidad de elevarlo hasta quedarse sentado. De lo contrario, se puede forzar excesivamente la espalda.

- Ejercicio 6: sólo se debe hacer uno de los 4 ejercicios; el que suponga un esfuerzo óptimo (se podrían hacer de 12 a 20 repeticiones seguidas hasta agotarse). a) Con los brazos cruzados sobre el pecho, levantar solamente la cabeza y el cuello, b) Levantar solamente la cabeza y la parte superior de la espalda, c) Levantar también la parte media de la espalda, manteniendo el cuello ligeramente flexionado, y d) Hacer el mismo ejercicio que en el c) pero situando los brazos estirados a lo largo del tronco (Figura 6).

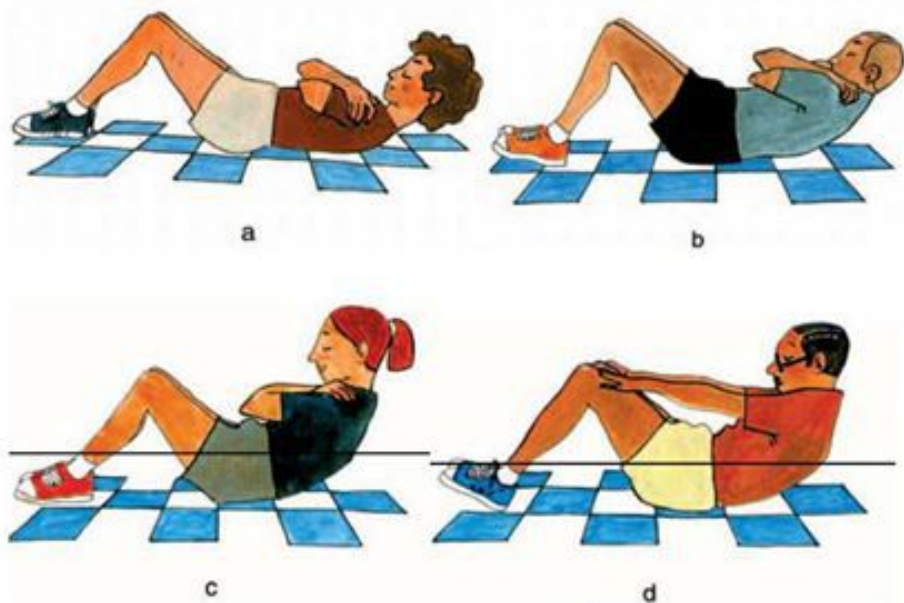


Figura 6

1.5 Ejercicios de movilidad de la parte inferior de la espalda y de la parte posterior de la pierna:

- Sólo se debe hacer uno de los 4 ejercicios: el que suponga un esfuerzo óptimo

- Ejercicio 7: sentado en la posición de la imagen, con una pierna estirada y la otra con la rodilla flexionada con la planta del pie situada lo más cerca posible de la rodilla contraria. Flexionar el tronco suavemente hacia adelante intentando acercar las dos manos hacia el pie. Flexionar suavemente. Hacer lo mismo con la otra pierna (Figura 7).



Figura 7

- Ejercicio 8: tumbada boca arriba con las piernas estiradas y las rodillas juntas, flexionar las piernas acercándolas hacia el pecho, agarrándolas por detrás de las rodillas (Figura 8).



Figura 8

1.5. Ejercicio de fuerza de los glúteos:

- Ejercicio 9: tumbado boca abajo con las piernas estiradas, flexionar la pierna levantando el pie hasta la vertical. Hacer lo mismo con la otra pierna. Si el ejercicio es demasiado fácil, poner pesos en el tobillo (sacos pequeños de arena, lastres) que provocarán el agotamiento tras realizar 12 a 20 repeticiones (se harán 8 a 10 repeticiones como máximo) (Figura 9).



Figura 9

1.6. Ejercicios de movilidad de pierna y glúteos:

- Ejercicio 10: de pie, agarrada a una silla, flexionar la pierna llevando el pie hacia los glúteos, agarrando el pie con la mano. Hacer lo mismo con la otra pierna (Figura 10).



Figura 10

- Ejercicio 11: sentada en la posición que indica la imagen, empujar con el codo contra la rodilla al mismo tiempo que la parte superior del cuerpo gira lentamente en sentido contrario. Mantener la otra mano fija contra el suelo con la palma tocando el suelo. Repetir el ejercicio con la otra pierna (Figura 11).



Figura 11

1.7. Ejercicio de fuerza de las piernas:

- Ejercicio 12: solo se debe hacer uno de los 4 ejercicios; el que suponga una intensidad óptima (se agotaría haciendo 12 a 20 repeticiones seguidas). a) Sentado en una silla con respaldo, levantar el pie del suelo hasta estirar la pierna. Repetir el ejercicio con la otra pierna. b) El mismo ejercicio que en a) pero una vez que se ha estirado completamente la pierna, levantar también el muslo con la pierna estirada. Repetir el ejercicio con la otra pierna. c) De pie delante de un escalón, con las manos en la cintura, subir el escalón con un solo pie, mantenerse sobre ese pie un momento y después bajar. Repetir con el otro pie. d) Sentado en una silla con la espalda recta y las manos en la cintura, levantarse sin despegar las manos y sin doblar la espalda (Figura 12).

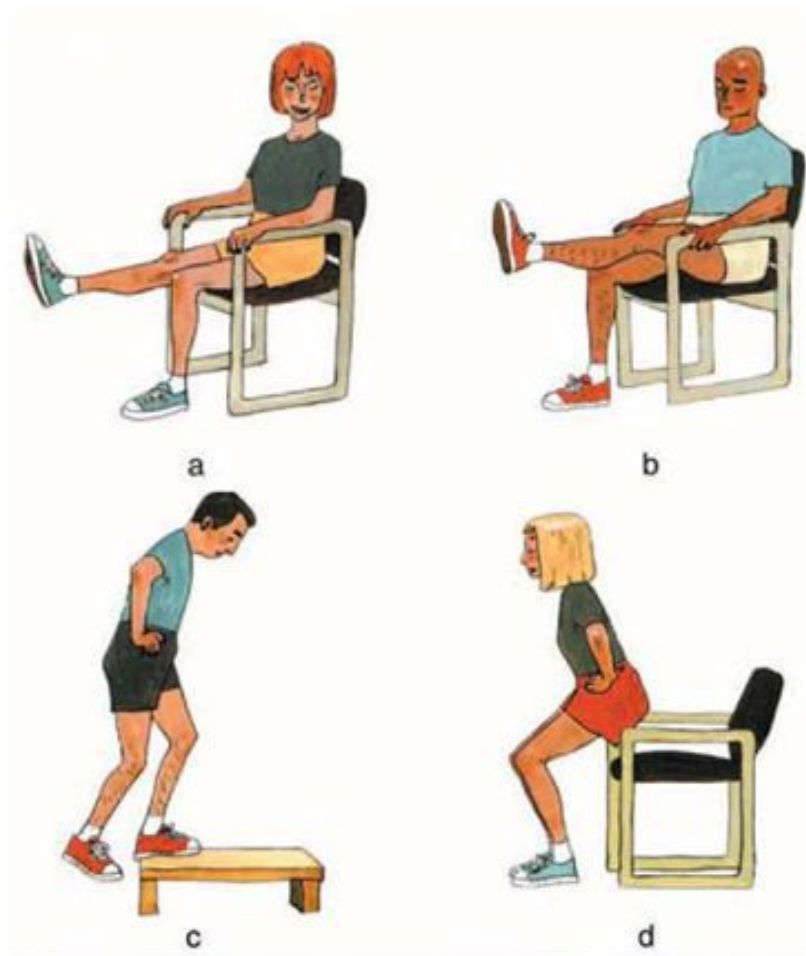


Figura 12

DÍA 2 (EJEMPLO: SÁBADO)

2.1. Ejercicios de movilidad del cuello:

- Ejercicio 13: de pie, con las manos en la cintura, flexionar la cabeza hacia adelante y girar lentamente hacia la derecha y la izquierda intentando llevar el mentón en dirección hacia el hombro. Mantenerse en situación de tirantez del cuello durante 10 segundos (figura 13).



Figura 13

- Ejercicio 14: desde la misma posición inicial del ejercicio anterior, flexionar la cabeza hacia adelante, sin intentar tocarse el pecho con el mentón (Figura 14).



Figura 14

2.2. Ejercicio de fuerza de los brazos, hombros y pecho:

- Ejercicio 15: de pie, con las piernas ligeramente dobladas, el tronco inclinado hacia adelante, con la espalda recta, una mano sobre la rodilla y sosteniendo una mancuerna con la otra mano. Levantar la mancuerna lateralmente usando los músculos de la parte superior de la espalda. Si no se tiene mancuerna, utilizar una botella de medio litro de agua o de un litro (Figura 15).



Figura 15

2.3. Ejercicios de movilidad de los hombros, pecho y espalda:

- Ejercicio 16: tumbado boca arriba en el suelo o en una colchoneta, mantener la parte inferior de la espalda en contacto con el suelo y los brazos estirados por detrás de la cabeza lo más cerca posible del suelo (Figura 16).



Figura 16

- Ejercicio 17: de pie, colocado lateralmente con el hombro pegado a la pared, levantar el brazo con la palma de la mano pegada a la pared, manteniéndose mirando al frente. Repetir con la otra mano (Figura 17).



Figura 17

2.4. Ejercicio de fuerza de los músculos abdominales:

- Repetir el ejercicio número 6.

2.5. Ejercicios de movilidad de la parte inferior de la espalda, abdominales y de la parte posterior de la pierna:

- Ejercicio 18: sentarse en el suelo con las piernas juntas y las puntas de los pies mirando hacia arriba. Acercar lentamente las manos hacia los tobillos intentando mantener la espalda recta (Figura 18).



Figura 18

- Ejercicio 19: tumbado boca abajo con los brazos flexionados y pegados al tronco y las palmas de las manos mirando hacia abajo. Levantar suavemente la cabeza sin separar el abdomen del suelo y sin doblar el cuello hacia atrás (Figura 19).



Figura 19

2.6. Ejercicio de fuerza de los músculos glúteos y de la parte posterior de la pierna:

- Ejercicio 20: tumbado boca abajo con las piernas estiradas, flexionar una pierna llevando el pie hacia arriba. Repetir con la otra pierna. Si el ejercicio es demasiado fácil, poner pesos en el tobillo que permitiesen agotarse cuando se realizan 12 a 20 repeticiones (Figura 20).



Figura 20

2.7. Ejercicios de movilidad de la parte interna de la pierna, de la cadera y de las pantorrillas:

- Ejercicio 21: sentarse con las piernas flexionadas y separadas, las plantas de los pies lo más cerca posible entre sí y las manos agarrando las puntas de los pies. Inclinarse lentamente hacia adelante (Figura 21).



Figura 21

- Ejercicio 22: de pie con las palmas de la mano tocando la pared, mover lentamente un pie hacia atrás sin despegar el talón del suelo y sin doblar la rodilla hasta notar tirantez en la pantorrilla. El otro pie estará más adelantado, con la pierna ligeramente flexionada (Figura 22).



Figura 22

2.8. Ejercicio de fuerza de los músculos de la parte inferior de la espalda:

Solamente se debe hacer uno de los 3 ejercicios; aquél que suponga un estímulo óptimo (se podrían hacer de 12 a 20 repeticiones seguidas hasta agotarse).

- Ejercicio 23a: tumbado en el suelo boca abajo, con el mentón pegado al suelo, levantar ligeramente el cuello y los hombros sin extender el cuello hacia atrás (Figura 23a).



Figura 23a

- Ejercicio 23b: tumbado en el suelo boca abajo, con el mentón tocando el suelo, con los brazos doblados y las palmas de las manos tocando el suelo, levantar ligeramente la pierna desde la cadera, manteniendo el mentón en contacto con el suelo. Repetir con la otra pierna (Figura 23b).



Figura 23b

- Figura 23c: comenzando desde la misma posición de partida del ejercicio 23b, levantar a la vez una pierna y la cabeza sin extender el cuello hacia atrás. Repetir con la otra pierna (Figura 23c).



Figura 23c