

Actividad



Madrid
es
Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

FÍSICA CAYENDO SA LUD

- Autovaloración
- Obesidad e Hipertensión Arterial
- Riesgos cardiovasculares
- Riesgos músculo-esqueléticos
- Estrés, ansiedad y depresión
- Fragilidad en personas mayores
- Embarazo y postparto
- Personas con discapacidad



GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Actividad física Y SALUD

1

**AUTOVALORACIÓN
DE LA SALUD Y LA
CONDICIÓN FÍSICA**

Página 4

2

**TEST PARA LA
AUTOVALORACIÓN
DE LA CONDICIÓN
FÍSICA PARA
LA SALUD**

Página 10

3

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA ANTE
OBESIDAD-SÍNDROME
METABÓLICO (SM)-
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL (HA)**

Página 12

4

**ACTIVIDAD
FÍSICA SEGURA
ANTE FACTORES
DE RIESGO
CARDIOVASCULAR**

Página 16

5

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA ANTE
FACTORES DE
RIESGO MÚSCULO-
ESQUELÉTICOS**

Página 20

6

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA ANTE
SITUACIONES DE
ANSIEDAD, ESTRÉS
Y DEPRESIÓN**

Página 21

7

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA PARA
PERSONAS MAYORES
FRÁGILES**

Página 22

8

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA ANTE
EL EMBARAZO Y
POSTPARTO**

Página 25

9

**ACTIVIDAD FÍSICA
SEGURA PARA
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD**

Página 30

Ejercicio Físico seguro y provechoso

1 Seguir las recomendaciones

Protegerte y proteger a los demás en relación a la enfermedad Covid-19. Usar la mascarilla, observar una rigurosa higiene con el lavado de manos, y mantener la distancia de seguridad, entre otras medidas.

3 Pertenencia a grupos de riesgo

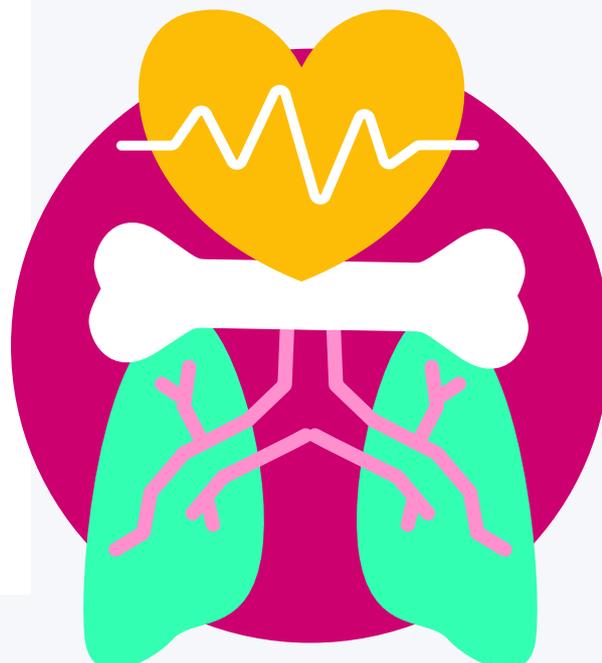
Seguir las recomendaciones específicas para los diferentes grupos de riesgo, si perteneces a alguno de ellos. Es decir, las adaptaciones si te encuentras en situaciones de obesidad, síndrome metabólico e hipertensión arterial; riesgos cardiovasculares; músculo-esqueléticos; estrés, ansiedad y depresión; fragilidad en personas mayores; embarazo y post-parto y/o personas con discapacidad.

4 Sigue las fichas técnicas de ejercicios

para los diferentes grupos de riesgo que te proponemos junto con esta Guía

2 Autoevaluación

De tu salud y tu condición física, seguida de un auto-test. Así conocerás si tu estado actual de salud te permite realizar ejercicio físico directamente, o debes consultar con un médico primero. Además de conocer si tu condición física se corresponde a la de una persona ya iniciada en la práctica, o no. Por último, va a determinar un punto de partida y el objetivo de la práctica, para volver a testar pasado un tiempo y poder ver tu evolución.



Autovaloración

de la salud y la condición física

PERSONAS ADULTOS Y MAYORES

Autoentrevista Salud

¿Ha sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente toma medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Padece dolores osteomusculares habitualmente debidos a alguna lesión ya diagnosticada?	SI	NO
¿Padece obesidad o sobrepeso severo?	SI	NO
¿Es fumador/a habitual?	SI	NO
¿Padece asma o diabetes?	SI	NO
¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación médica, que le impida realizar ejercicio sin supervisión médica?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO



En el caso de contestar **"SÍ"** a alguna pregunta, debes consultar a tu médico, previamente a la realización de actividad física.



En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO"**, puedes (re)comenzar la actividad física, siempre de forma gradual, y siguiendo los consejos correspondientes a la situación de pandemia.

Autovaloración

de la salud y la condición física

PERSONAS ADULTOS Y MAYORES

Autoentrevista condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizaba actividad física regular un mínimo de dos veces semanales?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha seguido realizando ejercicio regular bien de forma autónoma o siguiendo el Canal de YouTube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte y/u otros disponibles?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estaba inscrito en un grupo de actividad física (agua, fitness, o cualquier otro) en alguno de los centros deportivos municipales del Ayuntamiento de Madrid?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿Realizaba clases de una especialidad deportiva concreta en un Club, Gimnasio o Polideportivo Municipal?. Por ejemplo: Pilates máquinas, baloncesto, fútbol, Zumba, Tenis. Pádel, etc.	SI	NO
Su condición física anterior al periodo de confinamiento: ¿Le permitía realizar actividad/ejercicio/deporte con una continuidad igual o superior a una hora diaria?	SI	NO



Si ha contestado **"SÍ"** a 3 o más preguntas puede realizar un autotest de condición física para iniciados o reincorporarse a su actividad anterior a la del periodo de confinamiento.



Si ha contestado **"NO"** a 3 o más preguntas deberá realizar un autotest de condición física para principiantes o NO iniciados.

Autovaloración

de la salud y la condición física

MAYORES FRÁGILES

Autoentrevista sobre Salud

¿Ha sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente toma medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Ha sufrido en el último año alguna fractura como resultado de una caída?	SI	NO
¿Padece dos o más enfermedades (Hipertensión, Colesterol, Diabetes, Osteoporosis)?	SI	NO
¿Ha estado ingresado en el hospital durante el último año?	SI	NO
¿Ha estado encamado o con un largo periodo de inmovilidad (un mes o más) debido a alguna caída?	SI	NO
¿Su salud le impide salir a la calle de forma autónoma, sin ayuda de otra persona?	SI	NO
¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación médica, de cualquier otra razón que le impida realizar ejercicio sin supervisión médica?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO



En el caso de contestar **"SÍ"** a alguna pregunta, debes realizar actividad física siempre en compañía de un o una cuidadora o con supervisión técnica, en clases específicas a cargo de un/a preparador/a físico/a.



En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO"**, puedes (re)comenzar la actividad física, preferentemente en compañía de un cuidador o cuidadora.

Autovaloración

de la salud y la condición física

MAYORES FRÁGILES

Autoentrevista de Condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizaba actividad física de manera autónoma sin asistencia directa de otra persona?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha podido realizar ejercicio de forma Autónoma o dependía de su cuidador o un familiar para movilizarse?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estaba inscrito en algún grupo de actividad física (Mayores, programa de Caídas u otro similar) en los centros deportivos municipales	SI	NO
¿Realiza por si mismo tareas domésticas de la vida diaria que impliquen algo de fuerza o necesita de otra persona?	SI	NO
¿Necesita de alguien que le ayude habitualmente?	SI	NO
¿Necesita de algún tipo de apoyo para caminar, bastón ó andador?	SI	NO
¿Lleva más de 3 meses sin hacer ejercicio físico?	SI	NO



Si has contestado **"SÍ"** a 4 o más preguntas, puedes realizar una autotest de condición física para iniciados/as o reincorporarte a tu actividad anterior a la del periodo de confinamiento.



Si has contestado **"NO"** a 3 ó más preguntas, deberás realizar un autotest de condición física para principiantes o NO iniciados/as.

Autovaloración

de la salud y la condición física

ADOLESCENTES

Autoentrevista sobre Salud

¿Has sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente tomas medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Padeces obesidad o sobrepeso?	SI	NO
¿Eres fumador/a habitual?	SI	NO
¿Ingieres algún tipo de droga de manera esporádica o habitual?	SI	NO
¿Padeces asma u asma de esfuerzo?	SI	NO
¿Padece dolores osteomusculares habitualmente debidos a alguna lesión ya diagnosticada?	SI	NO
¿Tienes constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO



En el caso de contestar **"Sí"** en alguna pregunta debes consultar a tu médico previamente a la realización de actividad física.



En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO"**, puedes (re)comenzar la actividad física, siempre de forma gradual y siguiendo los consejos correspondientes a la situación de pandemia.

Autovaloración

de la salud y la condición física

ADOLESCENTES

Autoentrevista de Condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizabas actividad física regular un mínimo de tres veces semanales?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha seguido realizando ejercicio regular bien de forma autónoma o siguiendo el Canal de YouTube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte y/u otros disponibles?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estabas inscrito/a en un grupo de actividad física para jóvenes o en las Escuelas Deportivas? Por ejemplo: Salvamento acuático, Bádminton, Voley o cualquier otra) en los centros deportivos municipales del Ayuntamiento de Madrid?.	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿Realizabas clases de una especialidad deportiva concreta en un Club o Gimnasio o Polideportivo Municipal? Por ejemplo: gimnasia rítmica, baloncesto, fútbol, Zumba, Tenis...etc	SI	NO
Tu condición física anterior al periodo de confinamiento: ¿Te permitía realizar actividad/ejercicio/deporte con una continuidad igual o superior a una hora diaria?	SI	NO



Si has contestado **"SÍ"** a 3 o más preguntas, puedes realizar una autotest de condición física para iniciados/as o reincorporarte a tu actividad anterior a la del periodo de confinamiento.



Si has contestado **"NO"** a 3 o más preguntas, deberás realizar una autotest de condición física para principiantes o NO iniciados/as.

Test autovaloración

MARCHA Y/O CARRERA

PROPÓSITO: La intención de esta prueba es la de valorar la capacidad aeróbica.

DESCRIPCIÓN: Busca un espacio en la calle libre de obstáculos y que sea medible (25m, 50m...). Una vez lo tengas, y durante 6 minutos intenta recorrer la máxima distancia posible con marcha o carrera (tendrás que contar tus desplazamientos para hacer un cálculo final de metros recorridos).

VALORACIÓN: Una vez realizada la prueba y hecho el cálculo de la distancia que has recorrido, guarda este dato. Te servirá para comprobar, en el tiempo, tu progresión.



FLEXIBILIDAD

PROPÓSITO: Valorar la flexibilidad de la zona lumbar y la cadena posterior.

DESCRIPCIÓN: Sentado en el suelo, con piernas juntas y extendidas, y los pies en ángulo recto respecto al suelo, intenta llegar con las manos a tocarte los pies, sin doblar las rodillas y manteniendo la espalda recta.

ADAPTACIÓN: Si no puedes sentarte en el suelo, o tienes molestias de espalda, hazlo sentado sobre el borde de una silla.

VALORACIÓN: Observa si la distancia para llegar a los pies es mayor a 12 cm, si está dentro de los 12 cms., o si sobrepasas los pies. Apunta esa medida para luego comprobar si mejoras.



Test

autovaloración

FUERZA DE EXTENSORES DE RODILLA Y CADERA

PROPÓSITO: Valorar la fuerza de la musculatura extensora tanto de rodillas como de caderas.

DESCRIPCIÓN:

- OPCIÓN A: desde sentado y con los brazos cruzados por delante del pecho, incorpórate extendiendo completamente caderas y rodillas, acto seguido vuelve a sentarte. Haz todas las repeticiones que puedas durante 30".
- OPCIÓN B: desde de pie y con los brazos cruzados por delante del pecho, flexiona caderas y rodillas 90° (manteniendo la espalda erguida), acto seguido extiende caderas y rodillas y vuelve a la posición inicial. Haz todas las repeticiones que puedas durante 30"

VALORACIÓN: Una vez realizada la prueba anota el número de repeticiones realizadas y guarda este dato. Te servirá para comprobar en el tiempo tu progresión.

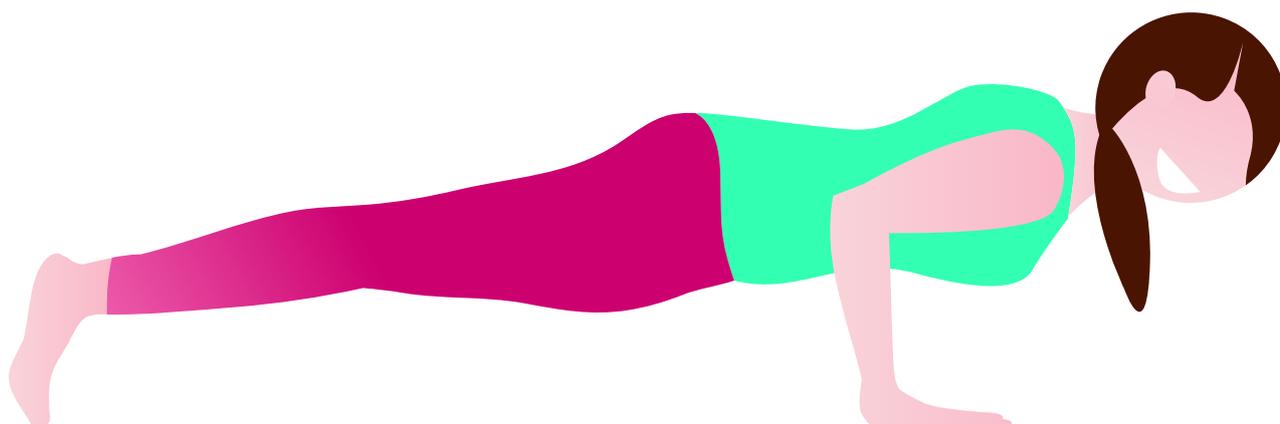
FUERZA DE BRAZOS

PROPÓSITO: Conocer nuestro nivel de fuerza resistencia de los miembros superiores

DESCRIPCIÓN: Tendido prono (boca abajo), con los pies y manos en el suelo, el tronco recto y las manos separadas a la anchura de los hombros, deberemos realizar el mayor número de flexiones y extensiones de brazos, contabilizando las que puedas realizar bien ejecutadas.

- OPCIÓN A: Apoya las rodillas y las manos en el suelo y con el tronco recto realiza el mismo ejercicio.
- OPCIÓN B: Con el cuerpo ligeramente inclinado apoya las manos en una pared y los pies en el suelo, separa las manos a la anchura de los hombros y realiza una flexión de brazos, repítela tantas veces como puedas.

VALORACIÓN: Cuenta el número de veces que flexionas y extiendes los brazos, y toma nota para poder valorar tu evolución más adelante.



Actividad física segura

Sobrepeso y Obesidad

Son los principales detonantes de un importante número de desequilibrios en nuestro organismo,

como la resistencia a la insulina, el exceso de grasa abdominal, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, entre otros.

En la actualidad alrededor del 22 por ciento de la población adulta y aproximadamente el 17 por ciento de los niños españoles tienen obesidad.

Unos apuntes médicos...

1

La Obesidad y la Hipertensión arterial (HTA) son enfermedades multifactoriales con mucha historia. Sin embargo el "síndrome metabólico" (SM) es una acepción relativamente nueva en medicina, renombrada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998, que la define como un cuadro de varios factores relacionados con trastornos en el metabolismo, que normalmente se traducen en sobrepeso y obesidad: glucosa alterada (más de 110 mg/dl); HDL - colesterol bajo (< 45 mg/dl en los hombres y < 55 mg/dl en las mujeres); Triglicéridos (> 150 mg/dl); Presión arterial elevada (sistólica (alta) > 130mmHg o diastólica (baja) > 85mmHg).

2

La confluencia de 3 o más de los factores indicados más arriba, en una misma persona, supone un riesgo superior al que se tendría si se tienen en cuenta por separado. Su unión tiene un efecto multiplicador, que les hace más potentes en cuanto a consecuencias negativas para la salud, y que puede derivar en diabetes tipo II o en enfermedades cardiovasculares, que cada vez afectan a más personas.

3

La causas del síndrome metabólico (SM) se pueden deber a varios factores. Se sabe que los genéticos tienen bastante influencia, y que el sobrepeso y la obesidad son fundamentales para que estos factores puedan desarrollarse.

4

La obesidad es una enfermedad crónica tratable (que una vez que aparece no se cura y hay que estar siempre vigilando para que el peso no vuelva) que aparece cuando existe un exceso de grasa (tejido adiposo) en el cuerpo. Las causas del sobrepeso y la obesidad tienen mucho que ver con el entorno y los hábitos de vida, principalmente relacionados con una alimentación excesiva y con un alto contenido en azúcar, grasas y sal, unido a la inactividad y una vida sedentaria.

6

Si se controla el sobrepeso y/u obesidad, se controla al mismo tiempo, al mismo tiempo algunas de las alteraciones objeto de esta guía como la hipertensión arterial, el síndrome metabólico y la Diabetes tipo II.



No abuses de la báscula porque no nos dice mucho: no mide nuestro esfuerzo ni tampoco indica los cambios que se producen en la composición corporal, que es la relación que existe entre el peso de grasa respecto de la masa o peso muscular.

Puedes combinar varias formas de medir para tener una mayor información de tu composición corporal y porcentaje de grasa.

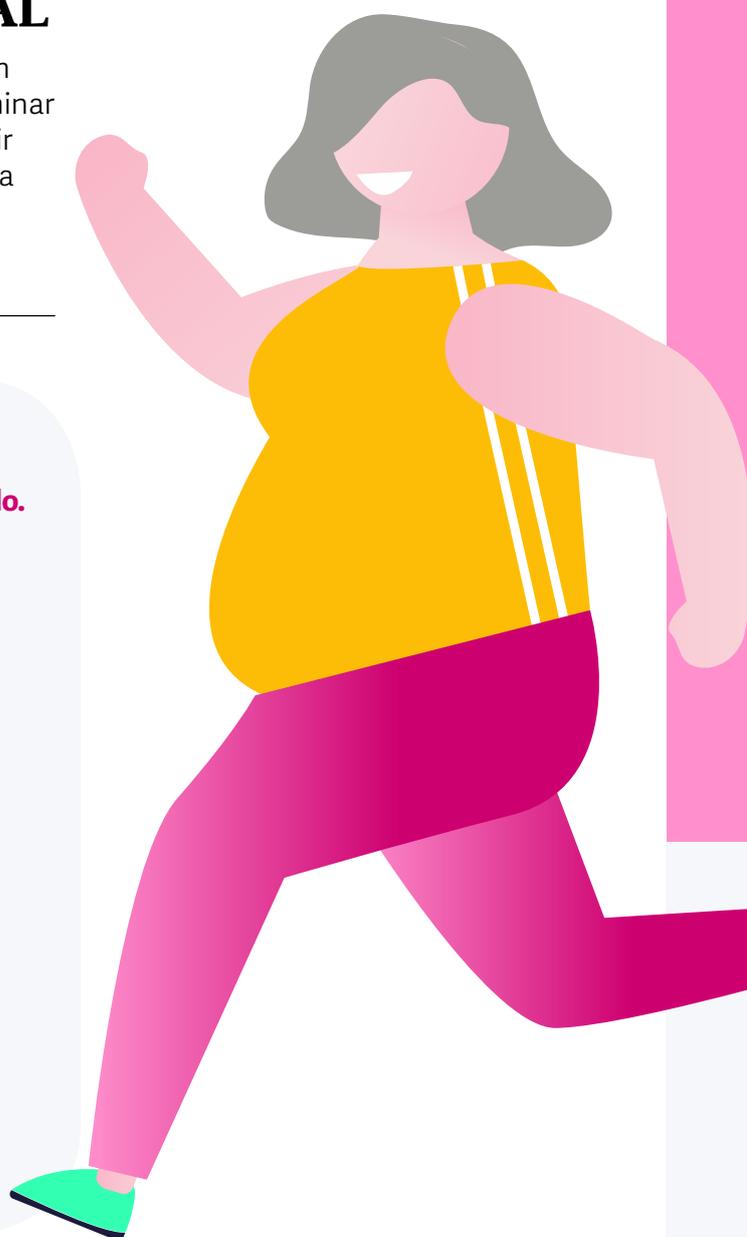
ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Normalmente los profesionales de la salud suelen utilizar el Índice de Masa Corporal (IMC) para determinar si es sobrepeso (entre 25 o 30) u obesidad (a partir de 30). Evaluar la acumulación del exceso de grasa abdominal y debajo del diafragma puede ser un indicador de mayor riesgo cardiovascular.

IMC (Índice de masa corporal) = Peso en kilos dividido entre la estatura (en metros) al cuadrado.

Peso insuficiente	→	Menor de 18.5
Peso normal	→	Entre 18.5 y 24.9
Sobrepeso	→	Entre 25 y 26.9
Pre-obesidad	→	Entre 27 y 29.9
Obesidad	→	Mayor de 30
Obesidad mórbida	→	Mayor de 40

El Perímetro de cintura es un indicador de la obesidad central relacionada con la grasa visceral perjudicial para tu salud. Se considera excesiva cuando es mayor o igual a 102 cm en hombres y mayor o igual a 88 cm en mujeres.



Todos/as tenemos la capacidad de prevenir, adquiriendo hábitos de vida saludables en nosotros y nuestro entorno que nos mantengan alejados del sobrepeso y la obesidad, a través de una vida activa y una dieta sana.

Trabajo físico

multidisciplinar

El trabajo físico deberá ser multidisciplinar, realizando acciones a dos niveles: el **nutricional**, atendiendo a unas normas básicas a la hora de hacer la compra;

y el de **actividad física** atendiendo al siguiente protocolo de seguridad:

1

SAL A LA CALLE

Si no tienes síntomas de COVID-19 o los has tenido hace más de 15 días; si nadie con quien convives está afectado/a o podría estarlo; si no eres persona de riesgo por tus patologías previas. Si no cumples esto deberás seguir entrenando en casa.

2

AUTOPROTECCIÓN

Evita los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones; mantén distancia con otras entre personas de 2 mts., usa mascarilla; lávate las manos antes y después de la actividad; y en la medida de lo posible, realiza la actividad física de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público

3

ESPACIOS

Vías o espacios de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas, siempre que se respeten los límites establecidos; o instalaciones deportivas con los límites que se establezcan.

4

AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos fuera del domicilio o en el lugar destinado a ello, antes de acceder a éste; quitarse la ropa y meterla en la lavadora; lavarse las manos; ducharse al finalizar el trabajo.

5

PROGRAMA NUTRICIONAL

Sigue un programa nutricional supervisado para controlar, si es tu caso, el sobrepeso. Distribuye tu comida a lo largo del día; disminuye la ingesta de grasas, azúcar y sal así como de alimentos procesados y bollería industrial.

Programa

de actividad física tipo para controlar el sobrepeso

Está demostrado que **la obesidad** provoca una disminución de la masa muscular (sarcopenia) por lo que se recomienda:

1

Ejercicios de fuerza con un componente

de intensidad alto, para provocar en el organismo un estrés metabólico global. Esto se puede traducir a ejercicios de fuerza globales realizados a un nivel de intensidad alta, ya sea por el ejercicio en sí, o por el reducido tiempo de trabajo realizado.

2

Un programa de ejercicios funcionales y globales

de fácil ejecución, y los mismos para iniciados y no iniciados, no olvidemos que en las personas con sobrepeso la movilidad es algo limitada y normalmente con forma física escasa. La diferencia entre iniciados y no iniciados será el tiempo al que se someten en el trabajo de mayor intensidad, que en los primeros como es lógico este será menor.

3

La duración

será en series de 10 minutos y deberán hacerlo 2 veces.

4

En cada serie de ejercicio

El ejercicio de baja intensidad será carrera continua o en su defecto caminar rápido durante 45 sg los no iniciados y 40 sg los iniciados y los ejercicios metabólicos de alta intensidad se realizarán los primeros 15 sg y los segundos 20 sg y serán del tipo de:

Carrera elevando rodillas

Sentadillas

Tumbarse y levantarse del suelo

Carrera de cuatro pasos laterales tocando el suelo, hacia la derecha y lo mismo hacia la izquierda

Bajar a cuclillas apoyar manos en el suelo y sacar pierna derecha hacia atrás, para después ponerse de pie y después repetir lo mismo con la otra pierna.

MANERA DE REALIZARLO:



Se correrá el tiempo indicado, según nivel, y al finalizar, sin descanso, se realizará el primer ejercicio para, sin descanso, volver a correr; y así se procederá a realizar los cinco ejercicios y sin ninguna pausa se repetirá todo una vez más.

Al finalizar, se volverá a casa siguiendo los protocolos adecuados indicados en el apartado correspondiente y se realizará una rutina de 6 series de 15 segundos de planchas frontales con antebrazos y rodillas con descanso de 30sg.

Se finalizará con unos ejercicios de movilidad de brazos (círculos) sin esfuerzo, y de piernas (patadas adelante y atrás también sin esfuerzo).

Actividad física segura

Riesgo cardiovascular

EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

está compuesto por EL CORAZÓN, LOS VASOS SANGUÍNEOS (arterias, venas y capilares) y la SANGRE.

Unos apuntes médicos...

El aire que respiramos por la boca va a los pulmones. El oxígeno del aire es absorbido por el torrente sanguíneo a través de los pulmones. El corazón bombea la sangre rica en oxígeno a través de una red de vasos sanguíneos: las arterias, a través de los tejidos, incluidos órganos, músculos y nervios, por todo el cuerpo.

Cuando la sangre llega a los capilares, en los tejidos se libera oxígeno, que utilizan las células para obtener energía. Estas células liberan los productos de desecho, como el dióxido de carbono y agua, que son absorbidos y transportados por la sangre.

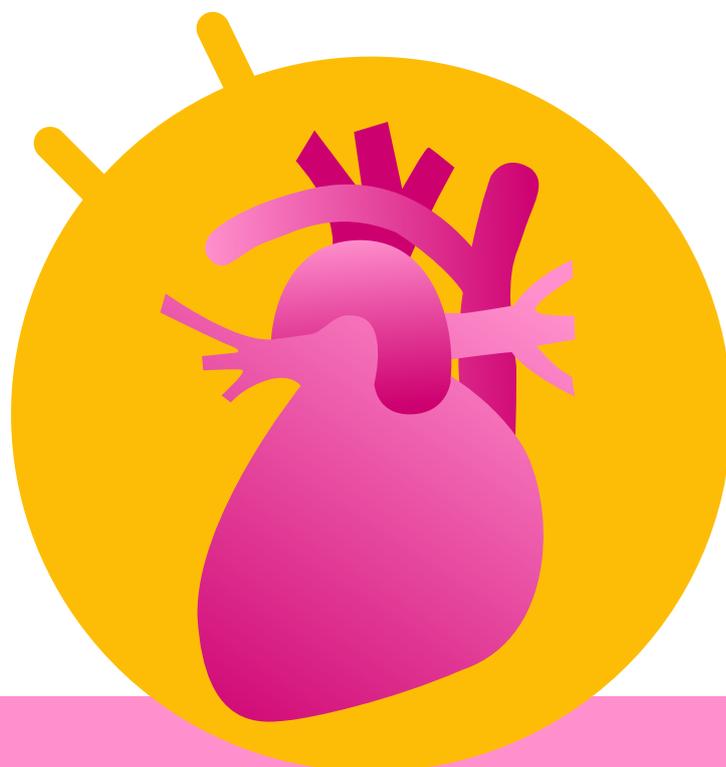
La sangre usada, "desoxigenada" viaja por las venas y retorna al corazón. Este bombea sangre desoxigenada de nuevo a los pulmones, donde absorbe el oxígeno comenzando nuevamente el ciclo.

Puedes mejorar la salud de tu corazón (resistencia cardiovascular), mediante diferentes tipos de actividad física o ejercicios.

-El mejor tipo de ejercicio para tu corazón es la actividad aeróbica que involucra, o mejora, la utilización del oxígeno en tu organismo, lo

que es esencial para mejorar tu resistencia cardiovascular.

-“Actividad aeróbica” puede ser cualquier ejercicio moderado, repetido en el tiempo, que involucre a grandes grupos musculares. El nivel saludable recomendado es de 30 minutos de ejercicio moderado, al menos 5 días a la semana (moderado significa que tu respiración es más rápida, tu frecuencia cardíaca aumenta, y tu corazón y tus pulmones están siendo estimulados).



Personaliza

tu actividad física

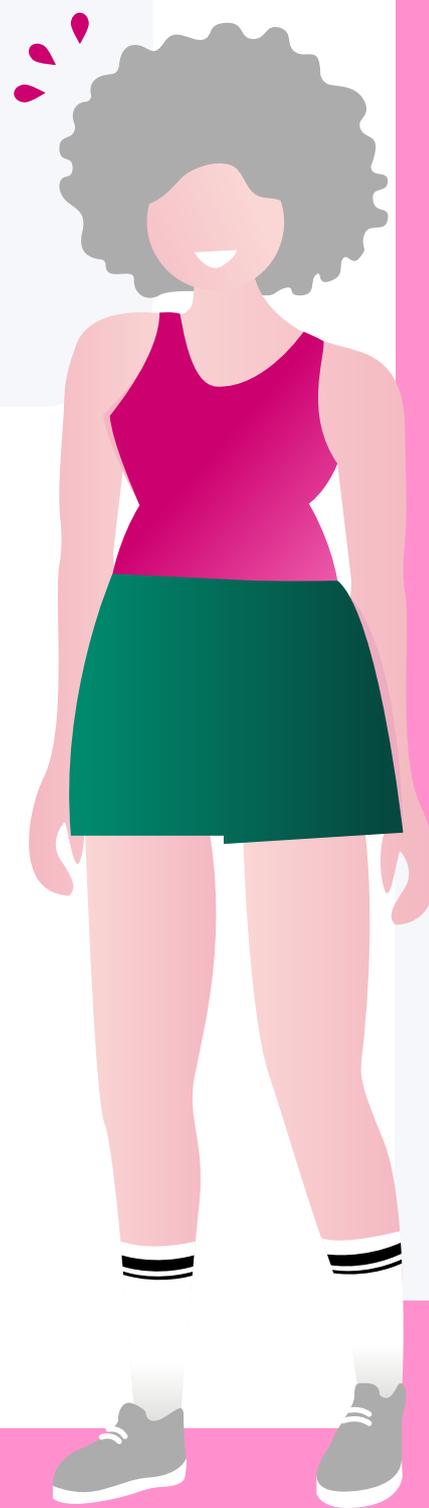
- ➔ Si tienes patología inmunológica, defensas bajas o tratamiento con inmunodepresores, haz un entrenamiento moderado en casa según recomendación médica.
- ➔ Si tienes enfermedad cardiovascular o pulmonar controlada, y el médico te recomienda ejercicio moderado, retrasa o atiende con mayor atención y seguridad el entrenamiento en la calle; o bien combina entrenamiento en casa con paseos cortos fuera (10 a 15 min),

Objetivos

- ➊ Alcanzar y/o mantener una buena condición física.
- ➋ Seguir mejorando en tu proceso, siguiendo las indicaciones prescritas por tu médico.
- ➌ Adquirir el hábito de ejercicio, previniendo el sedentarismo.
- ➍ Combatir el estrés, incidiendo en el equilibrio psicológico.
- ➎ Entretenerse y divertirse.

Tipo de actividad

- ➊ Entrenamiento individual de la resistencia aeróbica y entrenamiento individual de la fuerza resistencia.
- ➋ La actividad física recomendable en esta fase debe de ser individual. Se puede realizar, en casa o al aire libre, si no tienes problemas de salud, o no eres de riesgo, ni convives con personas que lo sean.



Recomendaciones específicas

1

Alcanza, progresivamente, un nivel de condición física saludable.

4

En una escala del 1 al 10, tu nivel de cansancio al finalizar el día, en la situación actual, que se entiende de adaptación, no debería superar el 6.

7

Tómate la tensión con regularidad. Ante cualquier descompensación, subida o bajada consulta con tu médico.

2

Mantén una actividad moderada de 30 min. combinada con descansos de 5 a 10 seg. durante los ejercicios de un circuito, por ejemplo. **Si la actividad es continuada,** no es conveniente descansar, sino reducir la intensidad del ejercicio a tu nivel de condición física.

5

Si estabas o estás siguiendo un Programa de Acondicionamiento Cardiovascular Fase 1 supervisado por tu médico, consúltale, él debe dirigir tu actividad física.

8

Durante el ejercicio, no superes 120 pulsaciones por minuto (puedes ayudarte de un pulsómetro y si no dispones de éste, respeta el índice que señala que para mantenerte en niveles de ejercicio aeróbicos, podrías hablar sin dificultad).

3

Si te sientes excesivamente fatigado/a, baja el nivel de actividad. Si te mareas, notas sudor frío, arritmias... o cualquier signo de malestar, no insistas, para, siéntate y consulta con tu médico.

6

Si estabas o estás siguiendo un Programa de Acondicionamiento Cardiovascular Fase 2, no dejes de consultar a tu médico, y ten en cuenta las recomendaciones previas y las que se exponen a continuación para población sana y con condición física media.

9

Tómate el pulso también al finalizar la actividad, o entre series, si realizas un circuito, tras 1 min. de reposo. El pulso debería bajar significativamente. Cuánto más entrenado o entrenada estés, más pronto recuperarás y por tanto, las pulsaciones bajarán más y en menos tiempo de recuperación.

Contenidos

del ejercicio

➔ **CARRERA.** Si no tienes problemas de salud, ni riesgo para salir de 10 a 30 min. En personas mayores es aconsejable realizar actividades sin impacto por ser más moderadas en intensidad y también más aconsejables a nivel articular.

➔ **BICICLETA.** Al aire libre o en casa de forma moderada, con paseos en zonas llanas. Si es en casa, intensidad moderada, controlada por pulsómetro. Durante 20 a 40 min.

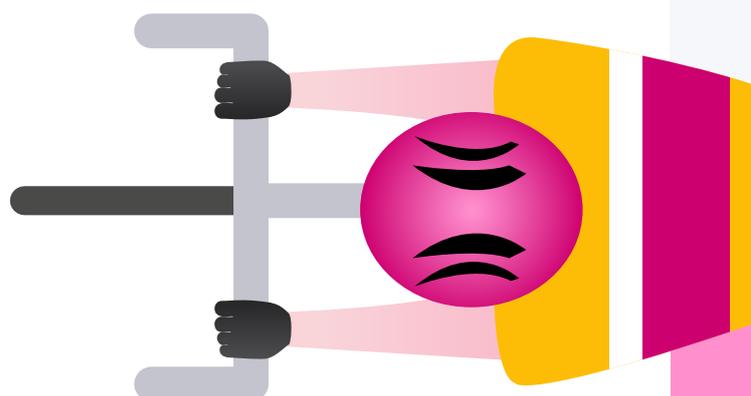
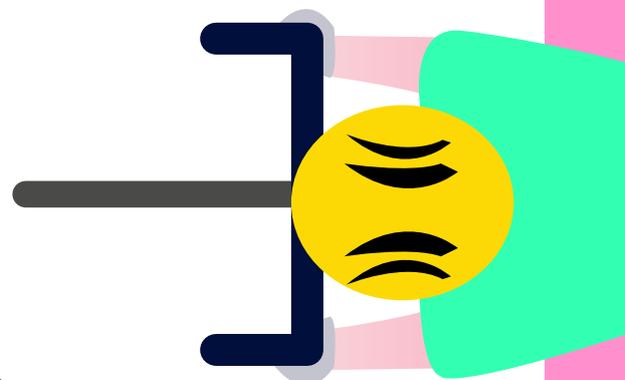
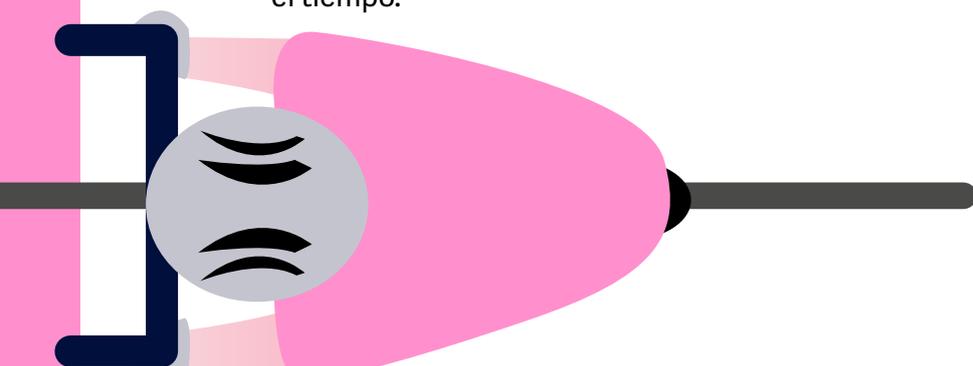
➔ **PASEOS DINÁMICOS.** A buen paso, si tienes un nivel de condición física medio. Durante 30 min. como mínimo, aumentando poco a poco el tiempo.

➔ **PASEOS MODERADOS.** Si tienes nivel de condición física baja, has perdido el estado de forma, eres mayor de 65 años... durante 15 min a 40 min. Si entrenas en casa puedes combinar la marcha con ejercicios dinámicos.

➔ **YOGA O TAICHI.** Al aire libre, realizados de forma individual.

➔ **BAILE.** En casa, siguiendo videos.

➔ **CIRCUITOS DE FUERZA Y RESISTENCIA.** En casa.



Transferencia con otras áreas:

El **entrenamiento de salud cardiovascular** tiene transferencia con otros factores de riesgo como:

Obesidad y síndrome metabólico / Músculo esquelético / Ansiedad estrés y síntomas depresivos / Mayores.

Actividad física segura

Músculo-esqueléticos

Según el informe de la OMS de agosto de 2019, los problemas músculo-esqueléticos afectan a entre 1 de cada 3 y 1 de cada 5 personas en el mundo. Estos problemas cursan con dolor y limitación de la movilidad, destrezas y capacidad funcional. Pueden sufrirse a cualquier edad pero lo más habitual es encontrarlos entre la adolescencia y la vejez por diversos motivos.

La importancia de la prevención es mayor en las circunstancias actuales. La actividad física, el control del peso y la psicoterapia combinada con tratamientos farmacológicos son, ahora más que nunca, fundamentales.

Objetivos

- 1 Mejora de la capacidad cardiovascular.
- 2 Mejora de la movilidad articular.
- 3 Mejora de la sensación de dolor.
- 4 Mejora del estado de ánimo.

Las dolencias más comunes son:

Artrosis
Dolor de espalda y cuello
Fracturas por debilidad ósea
Traumatismos
Enfermedades Inflamatorias Sistémicas. (Artritis reumatoide)

Actividades y/o ejercicios

- 1 Paseos relajados.
- 2 Marcha ligera y/o con variaciones (pasos largos, elevación de rodillas...).
- 3 Movimientos circulares de hombros y brazos.
- 4 Movimientos de manos y muñecas.
- 5 Movimientos de tobillos, tanto sentados como de pie.
- 6 Movilidad suave de la columna, de pie, de pie con apoyo o sentado si es necesario.
- 7 Movilidad suave y lenta del cuello.
- 8 Trabajo de respiraciones tanto torácicas como diafrámicas.

Actividad física segura

Éstres y ansiedad

Según la OMS:

La depresión

es la principal causa mundial de discapacidad.

La ansiedad

es un sistema de alerta ante situaciones que nos afectan.

El estrés

es un sentimiento de tensión física o emocional.

Las personas con bajos niveles de actividad física

tienen más posibilidades de padecer síntomas de cualquiera de estas tres dolencias.

Objetivos

- 1 Mejorar el estado de ánimo.
- 2 Mejorar la capacidad cardiovascular y movilidad articular.
- 3 Implantar una rutina de autocuidados.

Un estudio realizado en el Instituto Karolinska de Suecia muestra que...



...el ejercicio físico induce cambios en el músculo esquelético que, a su vez, ocasionan la limpieza de una sustancia que se acumula en sangre durante los momentos de estrés.

...el ejercicio físico libera la mente para poder salir del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión, ayuda a ganar confianza, y mejora el estado de ánimo.

Actividades y/o ejercicios

- 1 Paseos al aire libre y cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico moderado (baja los niveles de cortisol y adrenalina y aumentan las endorfinas)
- 2 Trabajo de técnicas de liberación del estrés y de relajación (sobre todo después del ejercicio).
- 3 Marcha vigorosa acompañada de música.
- 4 Ejercicios respiratorios.

Actividad física segura

Personas Mayores Frágiles

El envejecimiento implica una serie de cambios morfológicos y fisiológicos en todos los tejidos, y su conocimiento permite comprender las diferencias fisiopatológicas, entre las personas adultas mayores, sobre todo las de edad más avanzada, y el resto de la población adulta.

Los cambios asociados al envejecimiento, son múltiples, y su análisis completo pudiera terminar en una lista interminable. Por esta razón, se pueden mencionar cuatro sistemas específicos, cuyos cambios morfológicos y funcionales asociados al envejecimiento, son de alta relevancia, tanto por lo común de sus alteraciones, como por las consecuencias que ellas tienen. Las más destacadas son:

CARDIOVASCULARES:

Hipertrofia cardíaca: engrosamiento. Rigidez vascular y cardíaca. Mayor riesgo de arritmias.

RENALES:

Adelgazamiento corteza renal. Menor capacidad para contener la orina. Menor capacidad para sintetizar Vitamina D.

NERVIOSO CENTRAL:

Menor velocidad de procesamiento, destreza motora y disminución de memoria de trabajo.

MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:

Pérdida de densidad ósea y masa muscular, y disminución de la fuerza.

FRAGILIDAD - RIESGO DE CAÍDAS

Durante el confinamiento hemos podido ofrecer a los mayores, **atención personalizada de forma virtual**, y recomendaciones sobre actividad física que han realizado en sus casas; asociándolo a todas las medidas de seguridad y recomendaciones ofrecidas **a través de diversos medios**, teléfono, canal de YouTube, redes sociales...

El reto actual es hacer salidas individuales, o con acompañantes, manteniendo las medidas de distanciamiento establecidas, **de manera saludable y segura** para ofrecer **"el suficiente blindaje"** a las personas mayores frágiles.



Medidas de Seguridad



1

Si estás contagiado/a. Descansa



2

Si crees que puedes estarlo (si tienes síntomas como temperatura más de 37°C, tos seca...) consulta a tu médico. Descansa.



3

Si tienes patología inmunológica, defensas bajas o tratamiento con inmunodepresores haz un entrenamiento moderado en casa, según recomendación médica.



4

Si tienes factores de riesgo o convives con personas con factores de riesgo entrena en casa.



5

Si tienes enfermedad cardiovascular o pulmonar controlada, y el médico te recomienda ejercicio moderado, retrasa o atiende con mayor atención y seguridad tu actividad en la calle, o bien combina entrenamiento en casa con paseos cortos fuera (10 min).



6

Se ha pasado el testigo, de la que trabaja en el hospital a la gente que trabaja en los servicios de salud pública. Lo tenemos que hacer bien porque ha costado mucho llegar hasta aquí.

Recomendaciones

1 Mantén un buen estado de salud. Debes ir de menos a más, alcanzando nuevos retos.

2 Cuida tu alimentación.

Respetar horarios de comidas y beber agua a menudo, sin esperar a tener sed. Amplía tu información sobre alimentación en:

<http://madridsalud.es/retos-semanales-alimentacion-y-actividad-fisica/>

3 El ejercicio no debe suponer fatiga excesiva y sí una **forma saludable de entretenerse y divertirse.**

4 Si sientes mareos o fatiga, suspende el ejercicio. Si sientes molestias, reduce la amplitud y/o la intensidad del ejercicio, y en todo caso, si persisten, interrumpe el ejercicio y descansa.

5 Crea hábitos saludables.

Busca un horario fijo para hacer ejercicio, realiza siempre un calentamiento previo y una vuelta a la calma con estiramientos después.

6 Prevé la inactividad.

No te quedes más de dos horas parado: camina, mueve las piernas, levántate. Cuando hables con el móvil, camina. Realiza como mínimo 30 min de ejercicio al día, y si puedes, mejor que sean 2 sesiones de 30 min, combinando mañana y tarde.

7 Lucha contra el estrés y la soledad, apoyándote en diversos medios (apoyo familiar, llamadas de tu profesor/a, programas de mayores en compañía, redes sociales con otros/as alumnos/as).

8 Comunícate ahora, también en la distancia, y sigue las sesiones de tus profesores/as a través de vídeos, WhatsApp, SMS, teléfono...).

9 Intenta manejar nuevas tecnologías, respetando tus limitaciones y animándote a aprender.

10 Pasear de forma moderada, siempre con mascarilla, de menos tiempo a más, según te vayas sintiendo.

11 Paseos cortos y una sesión de entrenamiento en casa. O bien un paseo largo y una sesión de entrenamiento en casa por la tarde (si has salido a pasear por la mañana).

12 Consulta con tu médico ante cualquier duda respecto a tu salud.

Actividad física segura

Embarazo y postparto

El embarazo obliga a atender a los tres períodos que lo definen:

PRECONCEPCIONAL

- ➔ La salud de la mujer durante el embarazo depende en gran medida de su estado de salud antes de la concepción.
- ➔ La realización de actividad física en este período va orientada a que la futura mujer embarazada pueda llegar a tener unos parámetros saludables de peso y composición corporal, que le ayuden a superar los cambios que esta etapa le va a suponer.
- ➔ Si es practicante habitual deberá continuar con sus entrenamientos y vigilar sus parámetros de peso y porcentaje graso. Si siendo practicante estuviera fuera del rango de peso adecuado debería plantearse alguna o las dos de estas acciones: la primera, aumentar la intensidad y frecuencia de los entrenamientos y segunda someterse a un plan nutricional supervisado.
- ➔ Si no es practicante, el control debería ser también la primera pauta para ver como es el estado inicial y a partir de ahí diseñar un plan de actuación que, si estuviera dentro los rangos adecuados de peso y porcentaje graso, tan solo requeriría de un plan de actividad física que preparara a su organismo para soportar los cambios que en un futuro van a llegar, tanto físicos, como fisiológicos y psicológicos.

GESTACIÓN

- ➔ Es importante saber que el **periodo de mayor vulnerabilidad para el embrión son las 10 primeras semanas de gestación**, por lo que habrá de poner especial atención en la forma e intensidad de nuestra actividad física en estos momentos, sobre todo si no éramos practicantes antes del embarazo.
- ➔ En cuanto a la actividad física, en el nivel moderado, se considera beneficiosa para la salud, tanto de la madre como del bebé, en sus dos ámbitos de desarrollo, el intra y el extrauterino; quedando claro **que el sedentarismo en ningún caso es beneficioso para ninguno de los dos**. No obstante, no existe un consenso en cuanto a cuándo, cuánto y qué hacer. Puede ser por esto, que la mayoría de las embarazadas, sobre todo en el tercer trimestre disminuyen su actividad física en general.
- ➔ Ante esta situación de incertidumbre la recomendación se orientará a dejar clara la no idoneidad de una actitud sedentaria, tanto a nivel físico y fisiológico, de la madre y del bebé, así como psicológico.
- ➔ En las recomendaciones generales para paliar la pandemia de sobrepeso y obesidad que asola el mundo, la mayoría de los organismos competentes en este tema, entre ellos American College of Sports Medicine (ACSM) y el CDC de Atlanta, ya en 1995 aconsejaban la práctica de actividad física de intensidad moderada durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana, incluyéndose también a la población de mujeres embarazadas en estos consejos.

Recomendaciones de actividad física durante la gestación o embarazo:

Hay que precisar que este período no es de mejora de la forma física, y que nos referimos a mujeres con embarazos sin complicación o de bajo riesgo, haciendo una distinción entre embarazadas que practicaban actividad física antes de este período (embarazadas practicantes, EP) y las que no practicaban (embarazadas no practicantes, ENP)

① Es suficiente realizar ejercicio cinco días a la semana (al menos 30 min./ día), incluso la mitad, 75 min semanales, serían suficientes para mejorar parámetros de salud como hipertensión arterial, aproximación al peso saludable, correcto equilibrio entre masas corporales (grasa y muscular), prevención de diabetes gestacional...

② El objetivo para ENP deberá ser hacer un programa gradual para alcanzar una práctica de 30 min., de 3 a 5 días a la semana.

③ Para EP su trabajo, deberá oscilar entre 45/60 min por sesión, de 3 a 5 veces a la semana adaptando ese tiempo a las circunstancias (salud y ganancia de peso).

④ La intensidad es el factor más difícil de concretar, además de no disponerse de una evidencia científica clara, tampoco se suele disponer de material para cuantificarla. Para poderlo hacer de manera simple, la embarazada debe controlar las pulsaciones (entre 120-140 pulsaciones por minuto en función del nivel de condición física) y/o a través de la percepción subjetiva del

esfuerzo con una intensidad de esfuerzo de 5-6 en una escala del 1 al 10; siendo el borde inferior en ambos datos el de referencia para ENP y el superior para EP.

⑤ Entre los tipos de actividad, hay una idea de que la idoneidad es la actividad física en el medio acuático, por la liberación de peso que conlleva el contrarrestar la fuerza de gravedad con la de flotación. Pero este tipo de actividad a veces, como en el momento actual, no suele estar al alcance de todas, por lo que el denominador común que tendrá cualquier actividad que practiquemos, es que tengan la mínima posibilidad de impactos y caídas. Es importante tener en cuenta sobre todo en EP la práctica de las actividades que más controle y le gusten, si son apropiadas; o en las que se encuentre más segura. Para las ENP deberán ser de carácter continuo y de fácil ejecución como caminar, bicicleta estática y sencillos ejercicios de fuerza.

⑥ Para su realización sería ideal que utilizara las nuevas tecnologías para ver cómo se ejecutan de manera adecuada (pulsómetros, apps...).



PUERPERIO

Período en el cual el organismo de la mujer embarazada vuelve a sus valores pregestacionales. Se deberá planificar un programa que sea compatible con el cuidado y alimentación del bebé. Las pautas generales serán, ir recuperando poco a poco: las EP, los niveles de actividad pregestacionales, y la ENP, aprovechar esta etapa para planificarse y hacer que esta rutina adquirida durante el embarazo se convierta en un hábito permanente que le permita ir mejorando su forma física paulatinamente para mantenerse dentro de sus parámetros saludables.

Independientemente del período del estado gestacional en el que te encuentres, durante el estado de pandemia, deberás atender al siguiente protocolo:

→ SAL A LA CALLE:

Si no tienes síntomas o los has tenido hace más de 15 días; si nadie con quien convives está afectado/a o podría estarlo; si no eres persona de riesgo por tus patologías previas. Si no cumples esto deberás seguir entrenando en casa.

→ LUGARES

Vías o espacios de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas; o instalaciones deportivas; respetando siempre los límites que se establezcan.

→ AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos fuera del domicilio o en el lugar destinado a ello, antes de acceder a este; quitarse la ropa y meterla en la lavadora; lavarse las manos; ducharse al finalizar el trabajo.

→ AUTOPROTECCIÓN:

Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones; mantener una distancia entre personas de 2 mts., usar mascarilla; lavarse las manos antes y después de la actividad; en la medida de lo posible, la actividad física debe realizarse de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.



Si estás pensando en quedarte embarazada...

Si eres practicante de actividad física habitual:

Sigue con tus entrenamientos habituales, haciéndote un control de peso y porcentaje graso, para saber si estás en los parámetros adecuados (IMC entre 18,5-24,9 y porcentaje graso <25%).

➔ **En caso afirmativo**, continúa con tus rutinas habituales con controles mensuales para observar que no te desvías de lo correcto.

➔ **En caso negativo**, aumenta la intensidad y duración de tus entrenamientos y/o ponte en manos de un profesional de la nutrición para que te ayude a cambiar tus hábitos alimenticios que sin duda están influyendo.

Si no eres practicante de actividad física habitual,

Hazte una toma de datos inicial para ver cuál es tu punto de partida.

- **Si estás lejos de lo correcto**, deberías de poner en marcha, de manera conjunta, un plan nutricional y físico con profesionales de cada ámbito.
- **Si tuvieras unos datos adecuados** deberías ir pensando en comenzar una rutina física guiada por un profesional que tuviera esta estructura:

- **Trabajo de resistencia** a realizar en la calle siguiendo las pautas antes establecidas:

- **Caminar 20/30 min** con la siguiente estructura, caminar rápido 20 sg y caminar normal 40 sg. Repitiéndose ese patrón hasta cubrir esa cantidad de tiempo total.

- **Trabajo de movilidad.** También a realizar en casa siguiendo las pautas establecidas:

- 1 Ejercicios de movilidad pélvica fundamentalmente.
- 2 Ejercicios de movilidad de brazos.
- 3 Ejercicios de movilidad de piernas.

- **Trabajo de fuerza** a realizar en casa siguiendo las pautas indicadas anteriormente. Entre cada uno de los 6 ejercicios que se proponen se caminará sobre el sitio 45 sg.:

- 1 Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 3 series de 5/6 repeticiones.
- 2 Fondos de tríceps en silla con piernas flexionadas: 3 series de 5/6 repeticiones.
- 3 Sentadillas: 3 series de 6/8 repeticiones.
- 4 Ejercicios de fuerza global: tumbarse boca abajo + elevar brazos y piernas en extensión/levantarse a de pie: 3 veces 8 repeticiones.
- 5 Plancha con codos y rodilla: 3 series de 10/15sg.
- 6 Sobre el sitio con manos en nuca elevar rodillas alternativamente al pecho, como variante para aumentar intensidad se llevará el codo a la rodilla contraria.

Si ya estás embarazada...

Si eres practicante habitual de actividad física:

Antes de comenzar deberás hacerte todos los chequeos correspondientes y si todo está correcto...

Eliminar los ejercicios de impacto.

- **Trabajo de resistencia.** El ejercicio continuo más apropiado es caminar por un espacio, de 30/40 min, haciendo series de 20 sg de caminar rápido y 40 sg caminar normal, haciendo cada 3 min., 8 sentadillas. Tu médico te indicará cuál será la fecha idónea para comenzar y hasta cuándo será conveniente evitar impactos como saltos, carrera etc.
A partir del primer trimestre (el de mayor riesgo) se podrá añadir algo de impacto, con lo que se podrá correr (si ya lo hacías antes de quedarte embarazada) manteniendo esas 8 sentadillas cada 3 min.

- **Trabajo de fuerza.** Se realizará en casa para evitar estar parada en la vía pública y los ejercicios podrán ser del mismo tipo y estructura que los realizados por la ENP. A medida que el tiempo pase será recomendable aumentar la intensidad, por ejemplo, quitando de las repeticiones que se pueda, el apoyo de las rodillas en ejercicios que primero se apoyaban; hacer más repeticiones o las mismas en menos tiempo, pasando de caminar sobre el sitio a carrera sobre el sitio, entre ejercicio y ejercicio. Evitarás ejercicios boca abajo apoyada la zona abdominal en el suelo, por el aumento de presión que se ejerce sobre esa zona.

- Se hará un **trabajo de movilidad** de cadera y pelvis.

Si no eres practicante de ejercicio

Antes de comenzar, como seguro que estarás haciendo, también deberás hacerte todos los chequeos correspondientes y si todo está correcto...

Comenzar con ejercicios sin impacto.

- Resistencia. El ejercicio continuo más apropiado será caminar, y cada 3 min. hacer 5 sentadillas.
Tu médico te indicará cuál será la fecha idónea para comenzar y hasta cuándo será conveniente evitar impactos como saltos, carrera etc.
Después del primer trimestre se podrá añadir algo de impacto, caminar 2 min y correr 1 min por espacio de 15/20min.

- Fuerza. Se realizará en casa para no estar parado en la vía pública y siguiendo las pautas indicadas. Entre cada uno de los 6 ejercicios propuestos, se caminará sobre el sitio 45 sg.

- 1 Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 3 series de 5/6 repeticiones.
- 2 Fondos de tríceps en silla con piernas flexionadas: 3 series de 5/6 repeticiones.
- 3 Sentadillas: 3 series de 6/8 repeticiones.

- 4 Ejercicios de fuerza global: tumbarse boca abajo + elevar brazos y piernas en extensión/ levantarse a de pie: 3 veces 8 repeticiones.
- 5 Plancha con codos y rodilla: 3 series de 10/15sg.
- 6 Sobre el sitio con manos en nuca elevar rodillas alternativamente al pecho, como variante para aumentar intensidad se llevará el codo a la rodilla contraria.

- Trabajo de movilidad

- 1 Ejercicios de movilidad pélvica fundamentalmente.
- 2 Ejercicios de movilidad de brazos.
- 3 Ejercicios de movilidad de piernas.
- 4 Si ya has dado a luz, deberás volver a tu vida normal paulatinamente, debiendo estar recuperada en unos 40 días.

Si eres practicante, deberás ir aumentando la intensidad en base a dos parámetros, las indicaciones de tu médico y tus propias sensaciones, hasta llegar a tus niveles pregestacionales.

Deberías de aprovechar esta etapa para planificarte y hacer que esta rutina adquirida durante el embarazo se convierta en hábito permanente que te permita ir mejorando tu forma física paulatinamente y mantenerte dentro de parámetros saludables

Actividad física segura

Personas con discapacidad

Se definen como personas con discapacidad aquellas que teniendo algún tipo de déficit físico, intelectual o sensorial, previsiblemente permanente, al interactuar con las diversas barreras existentes, presentan limitaciones en las acciones de su vida cotidiana y/o restricciones en la participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones y oportunidades con los demás.



Objetivos

1

Hacer que la persona con discapacidad participe de su situación, promoviendo el descubrimiento de sus capacidades para la mejora de su autonomía funcional y social.

2

Promover la inclusión e incorporación de las personas con discapacidad en los canales de comunicación e interrelación social.

3

Desarrollar pautas para el fomento de la actividad física y la reducción del sedentarismo que mejoren sus parámetros de salud, funcionalidad y calidad de vida.

4

Apoyar a los padres/madres o tutores, en el cuidado de las personas con discapacidad en atención a las capacidades por encima de las limitaciones.

5

Llegar a todas las personas sea cual sea cual sea el tipo de discapacidad, grado o edad.



Criterios para la adaptación de las tareas

1

Diseñar actividades con varios grados de dificultad y niveles de ejecución.

2

Intentar diseñar actividades distintas para trabajar un mismo contenido.

3

Proponer actividades que faciliten diferentes posibilidades de ejecución y expresión.

4

Proponer actividades de libre elección.

5

Incluir actividades que supongan un reto asumible, asegurando una participación activa y efectiva.

6

Utilizar distintos canales para transmitir la información (oral, escrito, visual y gestual).

7

Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de cada colectivo.

Aspectos a cuidar diariamente

1

Alimentación saludable (registro de alimentación semanal: plato saludable; 5 piezas de fruta/verdura todos los días, pirámide de la alimentación, beber 2 litros mínimos de agua).

2

Horario de sueño (Entre 8 y 9 horas de descanso). No más de 20-30 minutos de siesta.

3

Mantener una rutina diaria de horarios (Usar agenda, pictogramas...)

4

Tener un registro de actividades diarias a hacer con orden cronológico. Incluida actividad física diaria.

5

Distribuir diferentes espacios de la casa para cada actividad. Conocer los posibles riesgos de hacer actividad física en función del espacio de actividad, haciendo un uso correcto de los materiales utilizando indumentaria adecuada en cada caso.

6

Usar de manera adecuada las tecnologías de la información.

7

Estar atentos a los cambios de conducta (trabajo interdisciplinar si es necesario, contar con el apoyo de profesionales en este ámbito).

8

Presentar las actividades como juegos en la medida de lo posible.

9

Implicarlos en tareas del hogar (otorgar responsabilidades asumibles, refuerzo de la autoestima-autoconfianza).

10

Animar a incorporar rutinas de cuidado personal (importancia de diferenciar entre pijama/ropa de diario, higiene, medicación, algo de ejercicio, tareas cognitivas, tareas lúdicas...).

11

Diferenciar los días de semana y fin de semana. (actividades diferentes y motivadoras).

12

Animar o fomentar las llamadas y multillamadas de amigos y familiares.

13

Dar información precisa, honesta y veraz sobre lo que solicite y le sea de ayuda.

14

Procurar un ambiente seguro y de apoyo que le de tranquilidad.

15

Normalizar sus emociones y estar atento a sus cambios de estado.

16

Ser ejemplo y referente en comportamientos y medidas de seguridad (tanto en casa como en la calle). Mantenerle informado/a acerca de lo que puede o no puede hacer en el exterior. Pautas claras, utilizando un lenguaje sencillo.

17

Promover como obligatorio el paseo diario al aire libre.

18

Disfrutar del tiempo a su lado. Aprovechar para compartir tiempo de ocio en familia. Darle la posibilidad de elegir y proponer actividades para hacer todos juntos.

Consejos generales

- 1 Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. (intentar agrupar tiempos de práctica de ejercicio físico de un mínimo de 10 minutos).
- 2 Limitar y concretar el tiempo de uso de pantalla (televisión, tabletas, consolas, teléfonos u ordenadores).
- 3 Planificar las salidas y actividades (Lugar, material, equipamiento y tipo de actividad).
- 4 Adaptar la actividad física a su estado de salud y capacidades: Mantente activo/a hasta donde te sea posible y de forma progresiva. Termina el ejercicio diario con ganas de seguir haciendo (no exhausto).

Actividades físicas y cognitivas que se pueden hacer en casa

1 Juegos de estimulación (con diferentes texturas, sonidos, colores, juegos sensoriales).

2 Juegos manipulativos (puzles, construcciones, manualidades...).

3 Juegos coordinativos.

4 Juegos de disfraces.

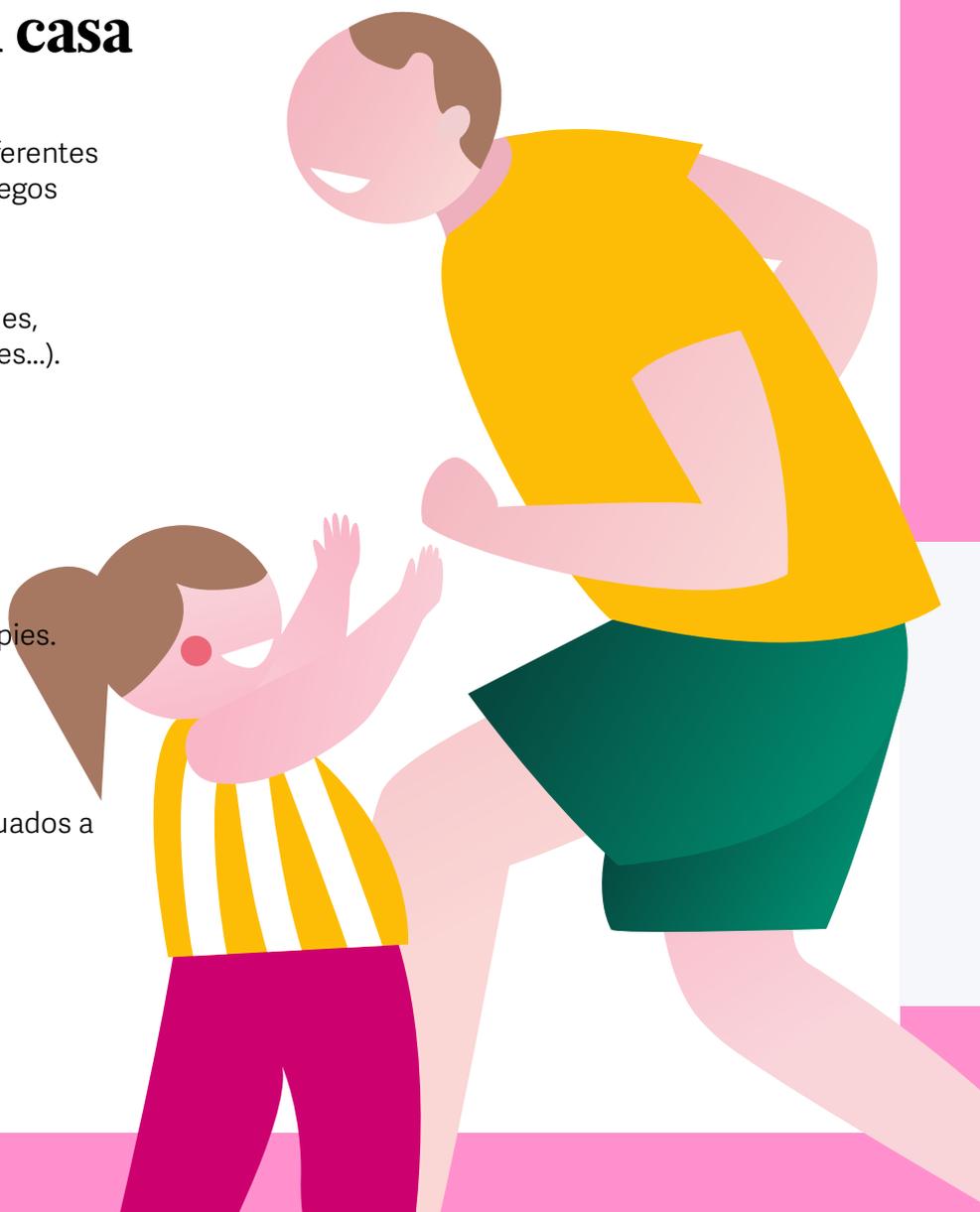
5 Pinturas con dedos, manos, pies.

6 Plastilinas.

7 Juegos de mesa (si están habituados a ellos).

8 Lectura.

9 Bailar.



Recomendaciones sobre actividades físicas

Personas con autonomía de movimiento.

Y siempre según tipo y grado de discapacidad (sensorial, alguna intelectual y motriz, discapacidades derivadas de trastornos mentales).



Tener en cuenta patologías/ lesiones previas que puedan condicionar la práctica deportiva (consultar consideraciones/ adaptaciones a realizar).



Consultar cualquier tipo de molestia/dolor al profesional del deporte.



Prestar atención a la explicación de la técnica del ejercicio a realizar (modelo visual, pautas de realización, pautas/feedback para saber si se está realizando correctamente).

Progresión en las actividades y esfuerzos (duración-intensidad)



- Trabajo cardiovascular (andar, correr, montar en bicicleta, nadar).
- Favorecer el trabajo de duración frente al de intensidad.
- Favorecer el trabajo interválico alternando los periodos aeróbicos con los periodos de descanso o descanso activo (trabajos resistidos).
- Desde 10 a 45 minutos diarios.
- Ritmo moderado.
- Trabajo progresivo de menos a más.
- Trabajo fuerza o resistidos.



- Variados (Flexiones, dominadas, abdominales, sentadillas, trabajo de core).
- Con autocarga o material auxiliar (gomas, balones peso, mochilas...), siempre elementos de uso personal.
- 8-10 repeticiones/ejercicio.
- 1-3 series.
- 6-10 ejercicios/sesión.
- Trabajo moderado (5-7) sobre escala de esfuerzo de 1 a 10.
- Trabajo de flexibilidad.
- El objetivo no es alcanzar una postura, sino notar tensión muscular sobre la musculatura activada.



- A diario, en cada sesión.
- Antes de comenzar ligeros y dinámicos, al finalizar intensos y estáticos (10-30"/ejercicio).
- Movilidad articular. Trabajo del rango de movimiento articular o amplitud de movimiento de las articulaciones (ROM).
- Trabajos coordinativos, estimulativos, manipulativos y de mejora del equilibrio.
- Se pueden realizar en casa (explicados anteriormente) (Utilizar diferentes canales de información, visual y auditiva en la explicación de los ejercicios/juegos).

Personas con capacidad de desplazamiento, con movimientos segmentarios.

Y siempre según tipo y grado de discapacidad (alguna intelectual y motriz)



Masajes, manipulaciones,
movimientos asistidos...

Movilidad articular.

Relajación.



Trabajos de fuerza
segmentaria.

Prensil, lanzamientos de
objetos pesados.



Tren inferior.

Manipulación segura de
objetos pesados (higiene
postural).

Otras consideraciones a tener en cuenta:



SI TU FAMILIAR SE ENCUENTRA EN SITUACION DE AISLAMIENTO EN CASA:

Mantén una rutina cotidiana de contacto.
(Mantén visitas constantes, periódicas y de
todos los miembros de la unidad familiar a su
habitación respetando las medidas mínimas de
seguridad, hazle participe de contexto familiar,
grupos de WhatsApp, video llamadas)



SI TU FAMILIAR SE ENCUENTRA EN SITUACION DE AISLAMIENTO EN RESIDENCIA:

Mantén una rutina cotidiana de contacto.
(Hazle participe del contexto familiar a través
de grupos de WhatsApp, video llamadas).

Cuida de tu salud mental



- Es importante mantener las rutinas y responsabilidades cotidianas de trabajo o teletrabajo, familiares, ocio...

- Mantén tus horarios de sueño y comidas.

- Si convives con alguien procura tener tus espacios y momentos de intimidad.



- Procura hacer ejercicio físico en la medida de tus posibilidades.

- Evita el contacto físico, no el contacto social.

- Realiza actividades de relajación, incluyendo la música y la respiración profunda y pausada como recursos.



- Incluye actividades creativas a lo largo de la semana.

- Es importante disponer de un espacio o momento diario/semanal para expresar y compartir como nos sentimos a nivel emocional, aspectos positivos/negativos del día (utilizar diferentes herramientas de comunicación en función de las características personales).

Si sales a la calle

Para menores de 14 años

(recomendaciones para los padres/madres o tutores):



- Es importante animar a salir a todos los/as menores, es algo que tiene beneficios a nivel físico y psicológico.
- Máximo 1 hora. Siempre acompañados por una persona adulta; recomendando en todo momento el uso de mascarilla.
- Llevar documentación de identificación personal.



- Realizar un buen calentamiento (previamente) y estiramiento (posteriormente y preferiblemente en casa).
- Es importante que no se limiten a pasear, sino que puedan correr, saltar, realizar algún juego con padres/madres y/o hermanos/as mientras están en la calle, y así aumentar su actividad física.



- La salida a la calle, debe ser complementaria a los ejercicios que debemos seguir haciendo en casa de fuerza, relajación, bailes...
- Muy importante, al llegar a casa, cuidar la limpieza y desinfección. Es un momento ideal para trabajar los hábitos de higiene y de hacerles también responsables de las tareas del hogar.

Para mayores de 14 años:



- Es importante animar a salir a la calle, es algo que tiene beneficios a nivel físico y psicológico.
- Es muy importante ir poco a poco, si llevamos mucho tiempo parados/as y nuestro sistema musculo-esquelético no está en buenas condiciones.



- Realizar un buen calentamiento (previamente) y estiramiento (posteriormente y preferiblemente en casa).
- Máximo 1 hora recomendando en todo momento guantes y el uso de mascarilla.
- La salida a la calle debe ser complementaria a los ejercicios que debemos seguir haciendo en casa de fuerza y/o relajación.



- Es importante mantener el distanciamiento con el resto de la gente que está haciendo deporte, entre 5 y 10 metros si vamos corriendo. Evitar los espacios donde haya mucha gente.
- Muy importante, al llegar a casa, cuidar la limpieza y desinfección. Es un momento ideal para trabajar los hábitos de higiene y de hacernos responsables de las tareas del hogar.

Recomendaciones FINALES

1

Si tienes síntomas **cov-19** o estás **en cuarentena** no puedes salir a la calle a hacer actividad física.

5

Evita los espacios concurridos y las aglomeraciones.

10

Mantén una **hidratación** correcta, sin esperar a tener sed. Lleva tu botella de agua y evita beber en las fuentes públicas.

2

Si tienes alguna **patología previa** a la pandemia y no estás acostumbrado/a a hacer deporte, consulta con tu médico.

6

Es obligatorio el uso de **mascarillas**, pero ten en cuenta que cambia las condiciones de tu entrenamiento ya que afecta al flujo del aire. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.

11

Evita expectorar en las vías o espacios públicos. Lleva pañuelos de papel para ello y también para secarte el sudor de la cara y evita tocártela con las manos.

3

Respetar el **distanciamiento social** al menos de 2 metros en ausencia de viento. Si caminas rápido detrás de otra persona mantén 4 o 5 metros de distancia. A mayor velocidad mayor distanciamiento. Si vas corriendo aumenta la distancia a 10 metros. Si vas en bici o patinando hazlo a 15 metros.

7

No realices ejercicio físico en ayunas ni justo después de haber comido.

12

Sal con el material necesario y **evita tocar** cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

8

Utiliza ropa y calzado adecuado para la práctica de la actividad física que vayas a realizar.

13

Toda aquella actividad física que puedas realizarla **en casa**, evita hacerla fuera.

4

Si vas a **adelantar** a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta) salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.

9

Empieza poco a poco y regula la intensidad según tus sensaciones llevando siempre una respiración fluida.

14

Limpia y desinfecta la ropa y los objetos que hayas sacado a la calle.

Otra información **de interés**

Madrid Salud. Retos semanales en alimentación y actividad Osica (Programa A.L.A.S.):

→ <http://madridsalud.es/programa-alas-alimentacion-actividad-fisica-y-salud/>

Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física y Salud de la OMS:

→ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Página web del Ministerio de Sanidad: Estilos de vida saludables”:

→ <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>

Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables "Hacia rutas saludables”:

→ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Guia_Rutas_Saludables.pdf

Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad, 2015):

→ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf



#YoEntrenoEnCasa

#SiempreContigo

Madrid es Deporte