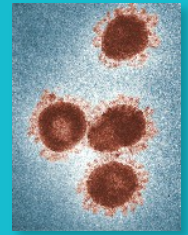


ACTIVIDAD FÍSICA



Recomendaciones generales para la práctica de Actividad Física dentro del estado de emergencia por Covid-19.



EJEMPLOS DE AF LIGERA

- Caminar a ritmo suave, 1 Km/ 15-20 min.
- Practicar movimientos de brazos y piernas en la piscina, sin nadar.
- Ciclismo a ritmo muy suave (5km/h).
- Limpiar ventanas, quitar polvo de los muebles, etc.

EJEMPLOS DE AF MODERADA

- Caminar a ritmo 1km/10 min.
- Footing o marcha (6 km/hora) o ciclismo a ritmo suave (15 Km/ hora).
- Aeróbic suave, tenis con intensidad suave.
- Baile de salón, fregar suelos, etc.

EJEMPLOS DE AF VIGOROSA

- Caminar cuesta arriba a 1 km/10 minutos.
- Footing a unos 10 km/hora o ciclismo a ritmo vivo (25-30 Km/ hora). Aeróbic, natación y tenis con intensidad moderada.
- Jardinería pesada, transporte de cargas y baile moderno, etc.

La publicación del BOE 01 de mayo 2020 modifica las condiciones de emergencia sanitaria y permite que se retome la actividad física al aire libre.

- La Actividad Física (AF) regular reduce el riesgo de muchos problemas de salud en un amplio espectro de edades.
- Ahora bien, obtenemos importantes beneficios para la salud cuando la cantidad de AF es ligera o moderada, pero cuando la actividad es muy intensa pasaremos a escasos beneficios.
- A mayor número de horas de práctica deportiva y sin supervisión especializada asumimos mayor riesgo de eventos de salud negativos y lesiones.

Beneficios de la Actividad Física

1

MEJORA LA FATIGA Y DEBILIDAD.
MEJORA LA ESTABILIDAD Y RIESGO DE CAÍDAS.
HAY MAYOR MOVILIDAD Y MENOS RIGIDEZ.

2

DISMINUYE EL RIESGO DE APARICIÓN Y MEJORA EL CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO HIPERTENSIÓN, DIABETES, ARTERIOSCLEROSIS, DEPRESIÓN, ETC.

3

AYUDA A MANTENER EL EQUILIBRIO METABÓLICO DISMINUYENDO EL RIESGO DE OBESIDAD.
AYUDA AL CONTROL DE PESO Y MEJORAR LOS NIVELES DEL COLESTEROL.

1. En la AF de intensidad leve una persona debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras la lleva a cabo.
2. En la AF de intensidad moderada una persona debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad mientras la lleva a cabo.
3. En la AF de intensidad vigorosa una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad mientras la lleva a cabo.

- **La Condición Física** es aquel nivel de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo los quehaceres diarios, disfrutar de un tiempo libre activo y enfrentarse a las urgencias imprevistas sin una fatiga excesiva.
- Debemos entender que debido al estado de cuarentena y limitación de movimiento durante estas semanas *partimos de una menor condición física todos*. Además muchos de nosotros no realizábamos actividad física previa a la crisis.
- **Debemos entonces planificar** nuestro inicio de actividad y *adaptarlo a nuestra condición física actual*.
- El riesgo es algo inherente a la práctica física pero debemos minimizarlo mediante *seguimiento de recomendaciones*.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Se debe acumular al menos **30 min/día, 5 días/semana** de AF de **intensidad ligera o moderada** (150 min/ semana) o 15 min/día, 5 días/semana de AF de alta intensidad (75 min/semana) o una combinación.
- Las *sesiones de ejercicio mas breves* (< 10 min) también son apropiadas, sobre todo para personas con baja condición física. Además hay que reducir los períodos sedentarios prolongados.
- La *AF de fuerza* debe dirigirse a los principales grupos musculares e incluir movimientos compuestos. Para cada sesión de ejercicios, se propone realizar 2-3 series de 8-12 repeticiones a una intensidad del 60-80% respecto a 1 repetición máxima individual, 2 días por semana.
- En mayores de 65 años, al menos 3 días por semana, iniciar actividades para *mejorar el equilibrio*.
- En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, *cualquier aumento de AF producirá beneficios* para su salud.
- La AF se debe acompañar una **Dieta saludable y equilibrada**, sin olvidar al menos 2 raciones de verduras y hortalizas, más de 3 raciones de frutas y 2-4 raciones de lácteos al día, junto con una adecuada hidratación (4-8 raciones al día).
- Se recomienda que el *gasto calórico* por AF oscile entre 150-400 calorías diarias (en principiantes 150 calorías/día).

- ✓ Resaltar una correcta hidratación.
- ✓ Establecer unos objetivos realistas y evitar poner metas que no se pueden alcanzar.
- ✓ Tratar de involucrar en el cambio de actitud a otras personas de su entorno.
- ✓ Aprovechar la actividad cotidiana para incrementar el nivel de actividad física (subir escaleras, salir a comprar a pie, etc.).
- ✓ Es mejor realizar ejercicio físico de forma mantenida, aunque sea poco intenso.
- ✓ Realizar actividades físicas variadas para no aburrirse.
- ✓ Emplear siempre vestuario y calzado cómodo y adecuado.
- ✓ Evitar realizar ejercicio en condiciones adversas (frío excesivo, calor, etc.).

- * Las sesiones de AF deben incluir fases de calentamiento, acondicionamiento, enfriamiento y estiramiento/flexibilidad.
- * Los adultos inactivos deben empezar gradualmente, a una intensidad ligera o moderada durante periodos cortos. Al mejorar la tolerancia cada persona avanza en el nivel de AF.
- * La sesión ideal debe tener una duración de entre 20 y 60 minutos de actividad continua aeróbica con la intensidad elegida.

- ▶ El riesgo de una respuesta Cardiovascular adversa durante la AF es extremadamente bajo para los adultos aparentemente sanos y AF suave.
- ▶ Antes de iniciar actividades de ocio más intensas (actividad estructurada o competitiva, deportes amateur, ejercicio y entrenamiento en un gimnasio), se debe hacer una evaluación del riesgo individual clínico y cardíaco, su grado de AF habitual y el nivel de AF que quiere alcanzar.

Antes de iniciar cualquier actividad física hágase estas 7 preguntas

1. ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que solo puede hacer actividad física regulada por un médico?
2. ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
3. ¿En el último mes ha tenido dolor en el pecho cuando está haciendo algún tipo de actividad física?
4. ¿Pierde el equilibrio con mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?
5. ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones y que puedan agravarse por la práctica de la actividad física?
6. ¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la hipertensión o para el corazón?
7. ¿Sabe alguna otra razón que pueda ir en contra o poner en riesgo su plan de acondicionamiento?

Si responde **SI** a alguna de las 7 preguntas hable con su médico antes de empezar a estar más activo físicamente.

Si usted respondió **NO** honestamente a las 7 preguntas, entonces puede estar razonablemente seguro de comenzar a ser más activo físicamente.

- * Un comienzo *demasiado intenso*, así como una *falta de calentamiento* y vuelta a la calma suelen ser el origen de la mayor parte de lesiones, inconvenientes y abandonos.
- * En las personas de *mayor edad y/o con menor grado de acondicionamiento* físico, es más apropiado *aumentar la duración* de AF en lugar de la intensidad, sobre todo durante la fase inicial.
- * Los programas individualizados de ejercicio se dividen en *fases de acondicionamiento, avance o progreso y mantenimiento*. Una fase inicial de acondicionamiento debe durar al menos entre 1 y 6 semanas.