

EVITAR EL SEDENTARISMO EN LA PANDEMIA POR EL CORONAVIRUS



En medio de esta pandemia por el coronavirus (**COVID-19**), cuya transmisión se da a través de micro gotas por ejemplo con conversaciones cercanas, al estornudar o toser, y además por contacto con superficies contaminadas por el virus, se hace perentorio que nos quedemos en casa por autocuidado, y por cuidar la población en general; sin embargo, esto no debe significar estar en quietud total.

Colombia es un país con un nivel elevado de sedentarismo, especialmente en población preescolar, escolar y adolescencia, y donde los adultos alcanzan un nivel de sedentarismo del 50%; todos estos factores han desencadenado que el 56.4% de la población tenga sobrepeso/obesidad, datos del ENSIN 2015.

Quedarnos en casa durante esta contingencia, no debe sumar al problema aumentando las cifras de sobrepeso y obesidad. Hemos decidido realizar un instructivo sobre cómo dejar a un lado el sedentarismo durante la cuarentena, puesto que el aislamiento social será una medida que nos acompañe por buen tiempo, pero no debe ser una barrera para que nos ejercitemos y para que gocemos además de los beneficios de la actividad física que podemos realizar sin dificultad alguna en casa, como son una mayor vitalidad y energía, mejor estado de ánimo, mayor rendimiento cognitivo, la estimulación del sistema inmunológico, por mencionar algunos de muchos.

¿Cuál es la población más vulnerable con la infección por el virus?

- Personas mayores de 70 años
- Personas con enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades pulmonares, obesidad, entre otros)

Es importante saber que esta población también se beneficia de realizar actividad física en casa, incluso dentro del plan terapéutico definido para sus enfermedades de base pues el ejercicio mejora, por ejemplo, el metabolismo del azúcar, las cifras tensionales, las condiciones de fragilidad, entre otros.

Antes de iniciar con la actividad física, debemos aclarar, que si tienes alguna condición de salud debes consultar primero si puedes hacer estos programas y recibir instrucciones personalizadas, y esto se puede hacer a través de tele consulta con Medicina del Deporte.

Dividiremos los programas de actividad física en dos grupos:

GRUPO 1: Actividad física para pacientes sedentarios

GRUPO 2: Paciente con actividad física leve.

GRUPO 1:

Actividad física para pacientes sedentarios

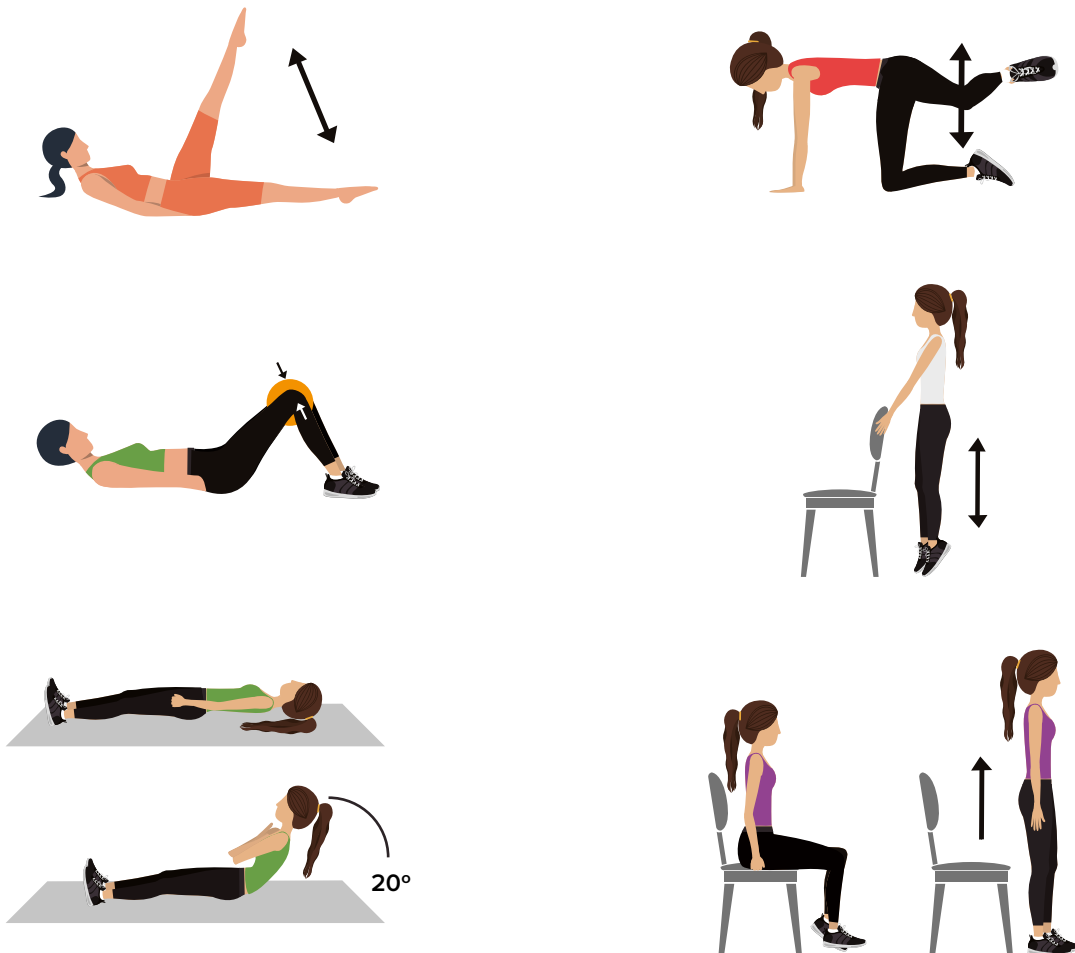
(Etapa 1 RMA, propio peso)

DÍA 1 (LUNES)

Iniciar con **8 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

10 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios (no hacer un ejercicio 3 veces seguida, hacer toda la secuencia e iniciar de nuevo).



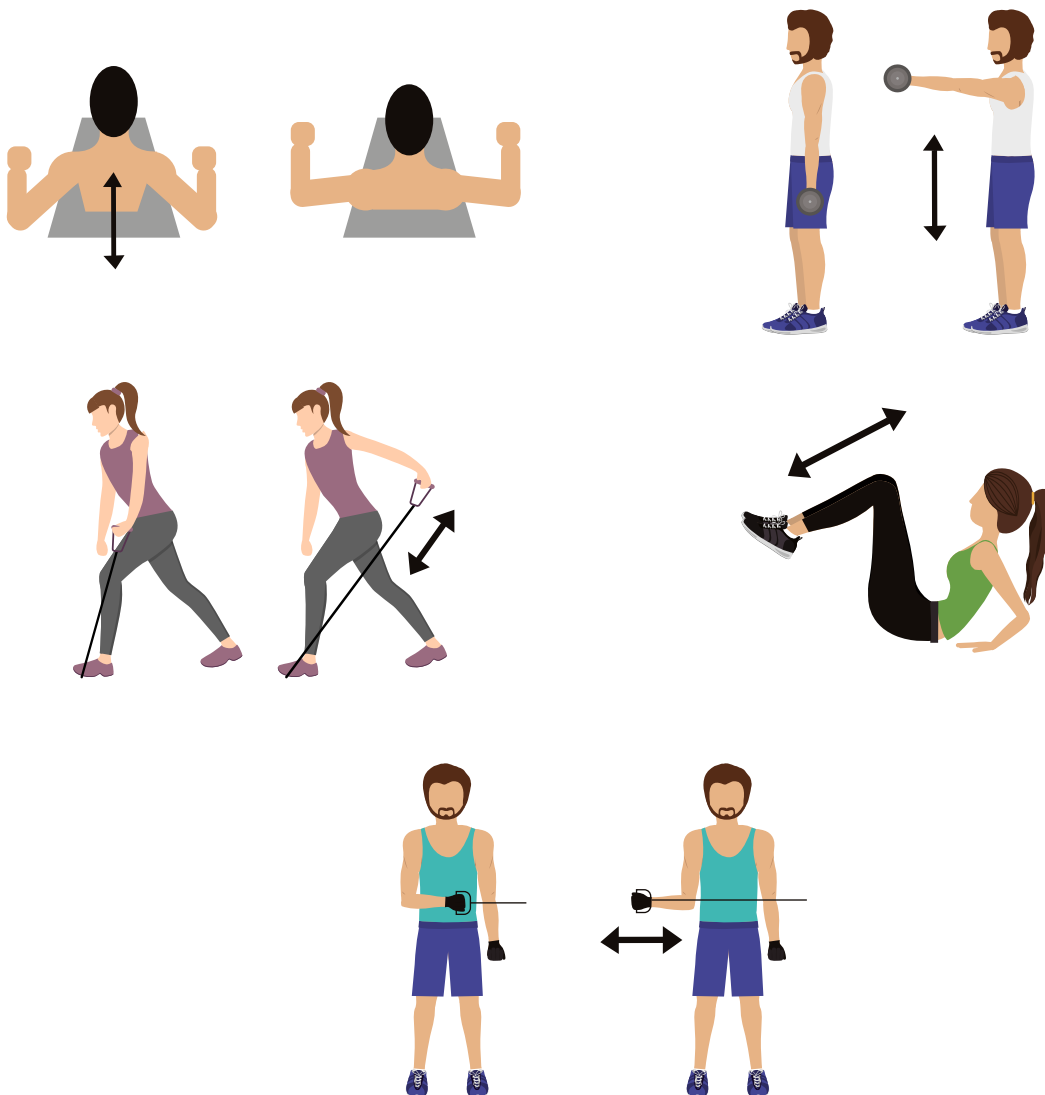
Finalizar con **10 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

DÍA 2 (MARTES)

Iniciar con **8 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

10 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios (no hacer un ejercicio 3 veces seguida, hacer toda la secuencia e iniciar de nuevo).



Finalizar con **10 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

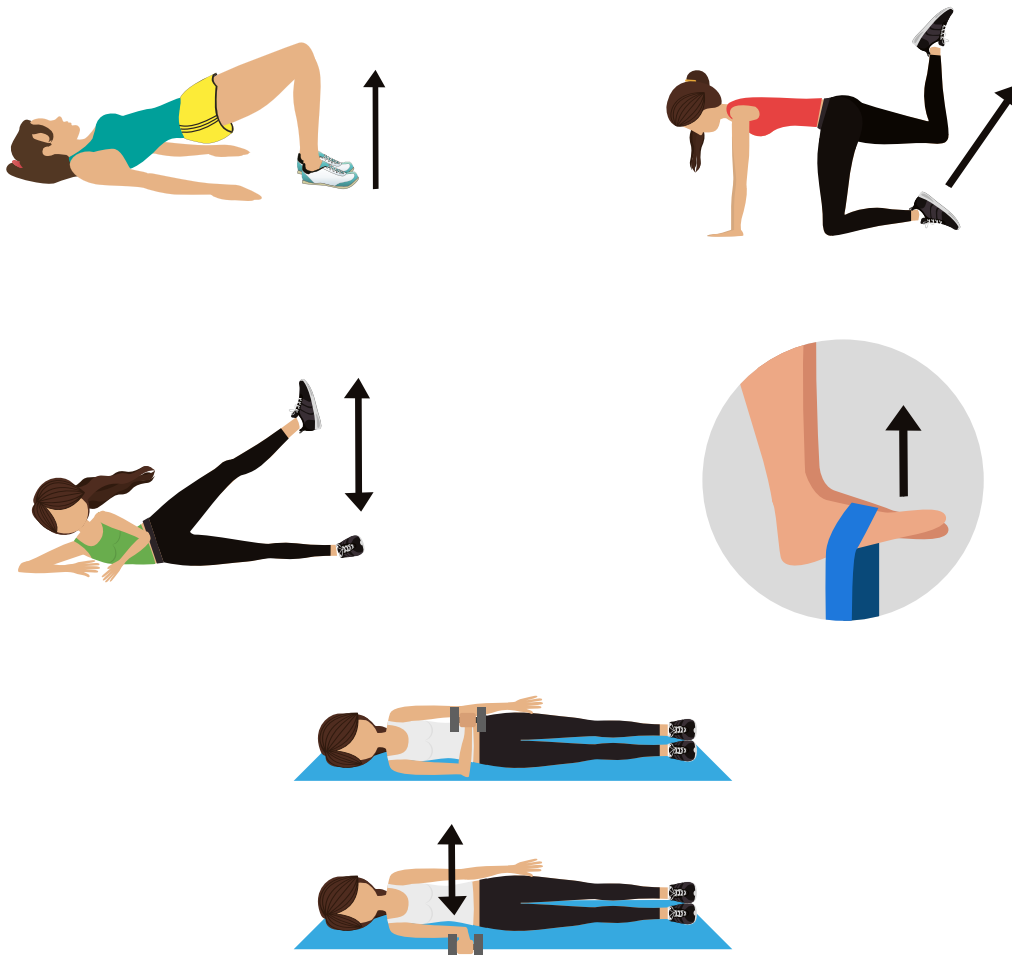
MIERCOLES DESCANSO

DÍA 3 (JUEVES)

Iniciar con **8 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

10 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios (no hacer un ejercicio 3 veces seguida, hacer toda la secuencia e iniciar de nuevo).



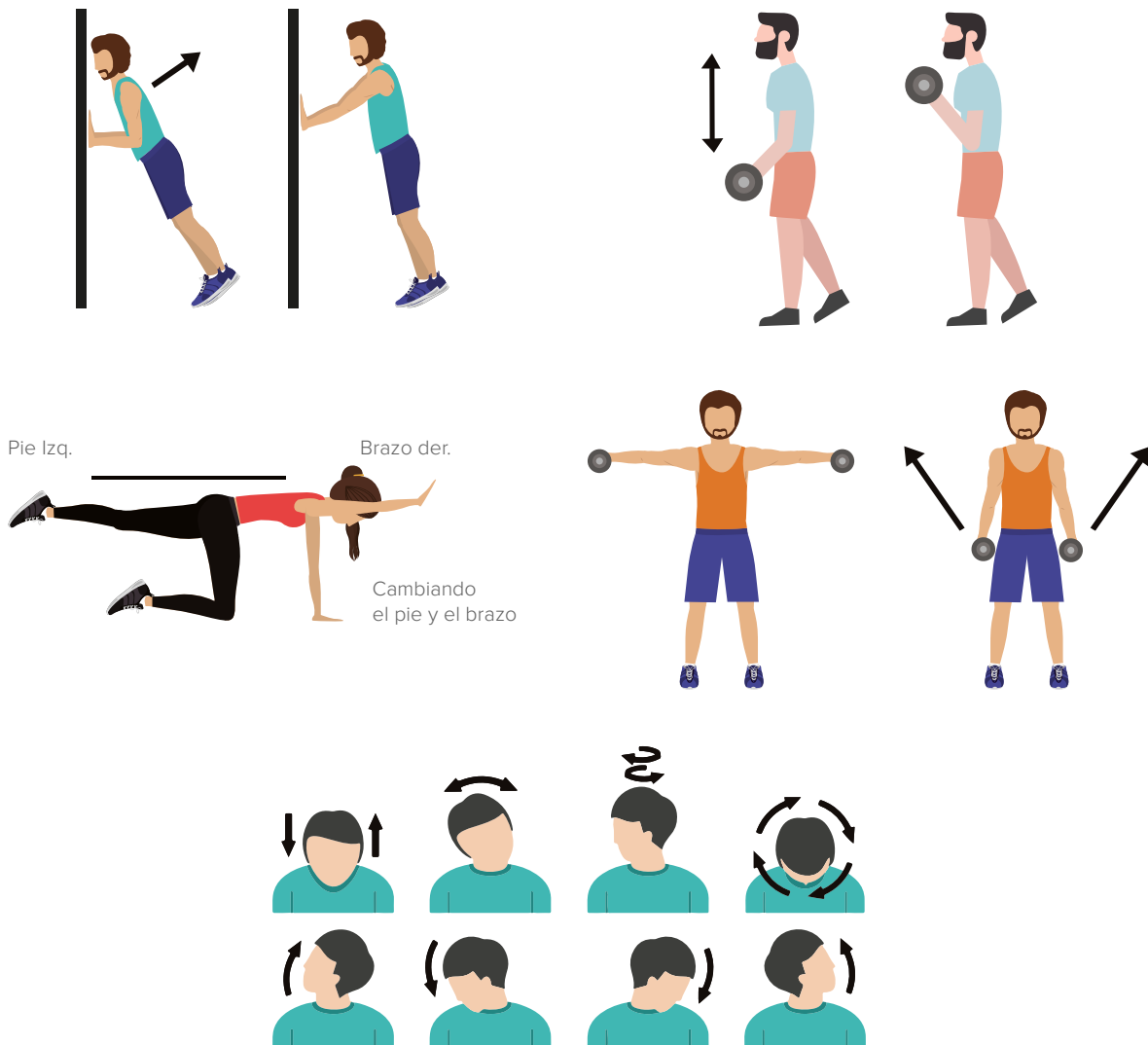
Finalizar con **10 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

DÍA 4 (VIERNES)

Iniciar con **8 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

10 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios (no hacer un ejercicio 3 veces seguida, hacer toda la secuencia e iniciar de nuevo).



Finalizar con **10 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

GRUPO 2:

Paciente con leve actividad física

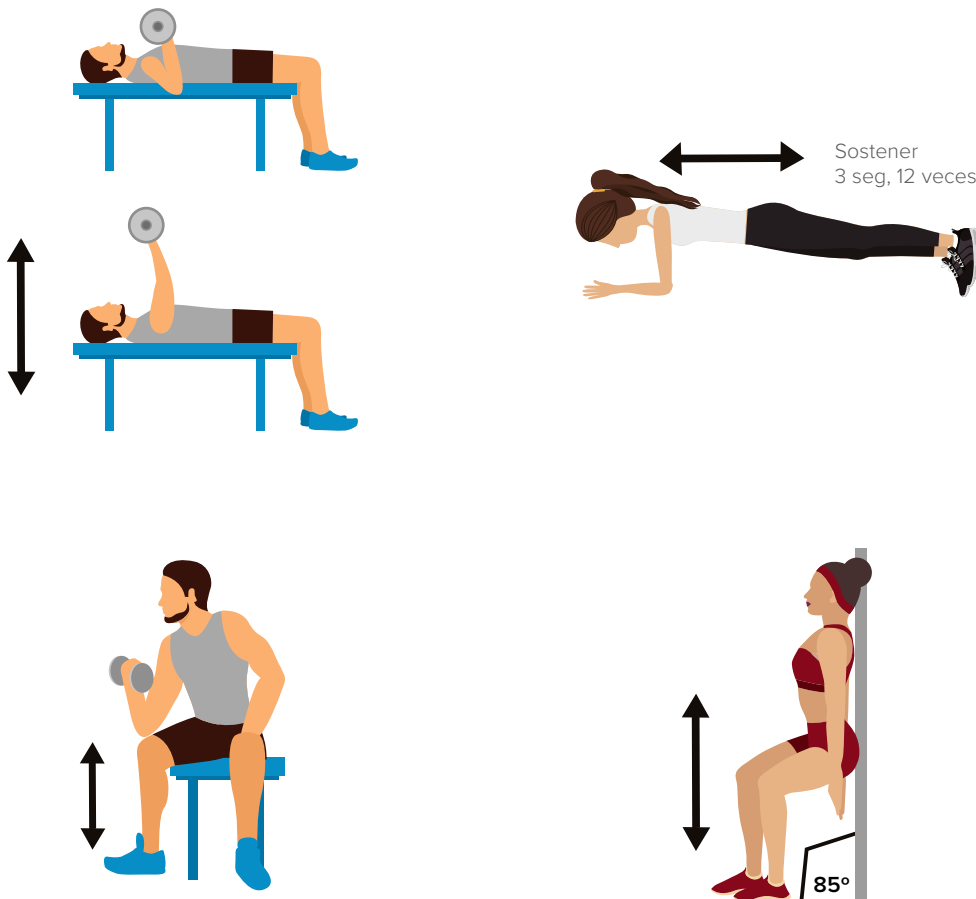
(Etapa 2.0 DMP, con bandas elásticas)

DÍA 1 (LUNES)

Iniciar con **10 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

12 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios. Se recomienda **THRERABAND AZUL**. (No hacer un ejercicio 3 veces seguida, hacer toda la secuencia e iniciar de nuevo).



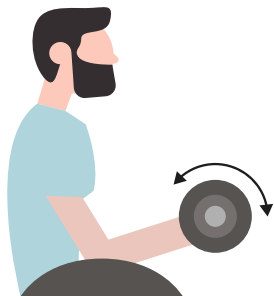
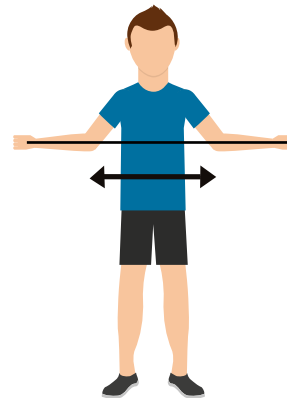
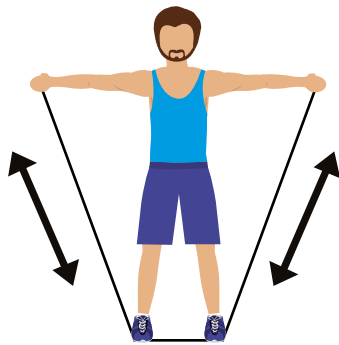
Finalizar con **15 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

DÍA 2 (MARTES)

Iniciar con **10 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

12 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios.



Finalizar con **15 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

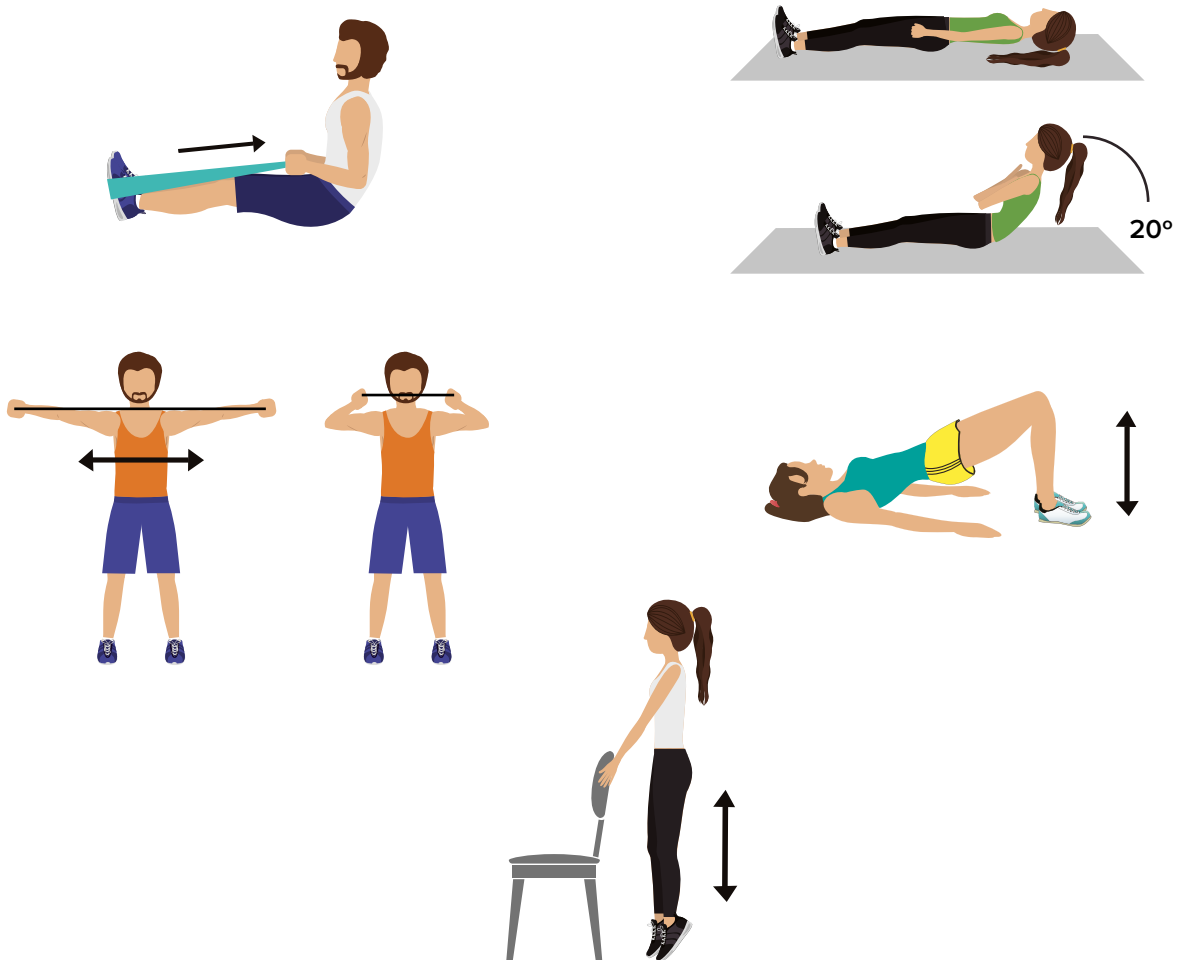
MIÉRCOLES DESCANSO

DÍA 3 (JUEVES)

Iniciar con **10 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

12 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios.



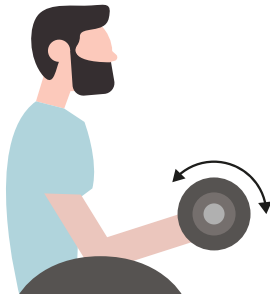
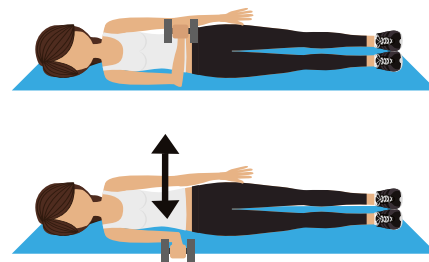
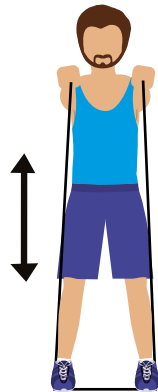
Finalizar con **15 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

DÍA 4 (VIERNES)

Iniciar con **10 minutos caminando** en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene.

Continuar trabajos de fortalecimiento así:

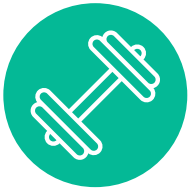
12 repeticiones por ejercicio, se repite **3 veces** la secuencia de ejercicios.



Finalizar con **15 minutos** caminando en casa o en banda, bicicleta recumbent o elíptica si se tiene, y estirar al terminar.

Los que tengan ya programas establecidos de actividad física, pueden continuar con su rutina del gimnasio pero utilizando bandas elásticas o mancuernas si las tienen, también se vale ser creativos y usar peso con botellas con agua o arena, o con propio peso.

Datos importantes



Si estás en casa y no tienes síntomas del **COVID-19**, te invitamos para que hagas actividad física.



Recuerda que todo es cuestión de actitud. Haz actividad física en esta pandemia, cuida tu salud y tu mente, ten en cuenta los múltiples beneficios que tiene el moverse.



Trata de involucrar a tu familia en el proceso de actividad física invitando a tu pareja e hijos.



Recuerda que la actividad física estimula el sistema inmune, sin embargo no hará que no te contagies.



Si tienes síntomas, debes llamar a los números dispuestos por la gobernación y la alcaldía, no salgas de casa si no es estrictamente necesario (presencia de síntomas de alarma), y durante la duración de los mismos no realices actividad física, puede representar un riesgo para tu salud.

¡Ánimo!

COMITÉ DE OBESIDAD
Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo

Elaborado por:
Dr. Jorge Palacio Uribe
Médico Deportólogo

www.endocrino.org.co