



## Consejos para mantener la forma física durante el confinamiento en casa

Con el objetivo de evitar que la falta de movilidad derivada del confinamiento pueda producirnos problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular, estasis venosa en miembros inferiores con la aparición de edemas y afectación del estado mental por la falta de actividad física, les recomendamos una serie de consejos:

- No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama. Respetar siempre que se pueda las horas habituales de descanso.

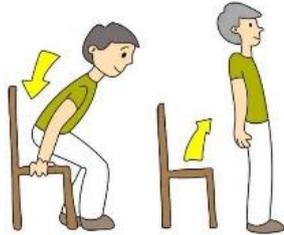


- Hidratarse bien y ajustar la dieta a las necesidades reales del momento (a menos actividad, menos necesidades calóricas).



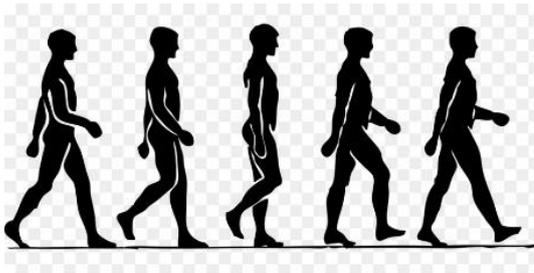
- Cuando estemos sentados podemos movilizar los pies levantando y bajando las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el tronco hacia delante y atrás y hacia los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, alrededor de nuestra posición sentada puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.



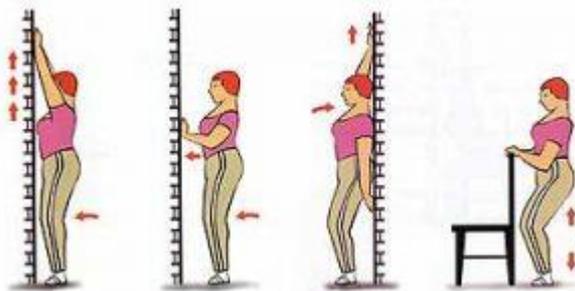


- Un ejercicio muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar el acondicionamiento es levantarse y sentarse desde una silla 15 o 20 veces seguidas, manteniendo un buen ritmo; teniendo en cuenta que la cantidad deberá ajustarse si se detectan molestias o entramos en fatiga. Subir y bajar "escaleras" utilizando un pequeño taburete estable.

- Si podemos caminar, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos más alejados del domicilio durante 5 minutos cada hora. Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la "marcha simulada", es decir, caminar en el lugar sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.



- Para mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones en la pared. De pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con las dos manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos. Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.





- Si realizamos habitualmente disciplinas como, por ejemplo, el pilates, el yoga o algo similar, hay que saber que son absolutamente recomendables para mantenernos activos.

- Si disponemos de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps o mancuernas, son, sin duda, un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios y pueden ser un buen aliado en nuestro plan de choque contra la inactividad.

