

TAMBIÉN ES IMPORTANTE

Realizar ejercicios de estiramientos (stretching)

- 2 a 3 días por semana (idealmente entre 4 y 6).
- Deben incluirse los estiramientos de los grupos musculares de las articulaciones con un arco reducido de movimiento.
- Realizar estiramientos estáticos (mantenimiento de una postura durante un cierto tiempo).
- Estirar entre 15-30 segundos, notando tensión o leves molestias, sin llegar al dolor, repitiendo 3-4 veces cada estiramiento.
- Pueden usarse ejercicios específicos como pilates, taichí, yoga,

....y trabajar el equilibrio y la coordinación

- Intentar permanecer apoyado en un solo pie durante 30 segundos.
- Realizar ejercicios con los ojos cerrados.
- Realizar ejercicios combinados complejos, como caminar hacia atrás o a los lados en una superficie lisa.
- Caminar sobre talones o de puntas sobre una línea.
- Caminar en forma punta-talón con la espalda recta y contracción del abdomen.

¿Y QUÉ HACER EN LA COVID PERSISTENTE?

- ✓ Seguir las pautas generales correspondientes al tipo de paciente (Tabla) adaptando la dosis (Frecuencia-Duración-Intensidad) a la sintomatología que manifieste en cada momento y la tolerancia al EF.
- ✓ Dada la frecuencia de fatiga y disnea en estos pacientes, es fundamental poner especial atención en la prescripción individualizada de los ejercicios respiratorios, adaptando la dosis al momento evolutivo.

A LA HORA DE PRESCRIBIR EF TEN EN CUENTA.....

- Que la Prescripción de EF debe ser siempre individualizada, manejando horquillas amplias de intensidad, frecuencia,...., según la situación clínica y el tipo de paciente.
- El incremento de la carga debe ser gradual y debe ser bien tolerado por el paciente.
- Este incremento será primero en la frecuencia, luego en la duración y finalmente en la intensidad del esfuerzo.
- Cualquier programa de EF requiere la base de un estilo de vida saludable: Alimentación, sueño, no fumar, no consumir (o restringir) las bebidas alcohólicas,
- Y advertir al paciente que siempre deberá consultar con su médico en caso de: Empeoramiento de la respiración, Sat O₂<96%, dolor de pecho, confusión, debilidad local,...
- Y como norma general EVITAR SEDENTARISMO (No permanecer sentado o reclinado sin levantarse por períodos de más de dos horas).

COMO CONTACTAR

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

De lunes a viernes de 8:30 h. a 14:00 h.

DIRECCIÓN

C/ Real de Burgos, s/n, 47011 Valladolid

TELÉFONO: 983 255 400

CORREO ELECTRÓNICO

administracion.cereme@saludcastillayleon.es

SITIO WEB:

<http://www.saludcastillayleon.es/MedicinaDeportiva/es>

Para consultas referentes a la información contenida en esta guía o para cualquier otra relacionada con la Prescripción de EF puede dirigirse a la dirección de correo: pef.cereme@saludcastillayleon.es o consultar la página

<https://www.saludcastillayleon.es/MedicinaDeportiva/es/prescripcion>



Centro Regional de
Medicina Deportiva de
Castilla y León

CEREMEDE



FRENTE A LA COVID PRESCRIBE EJERCICIO FÍSICO



INTRODUCCIÓN

La importancia del ejercicio físico (EF) en la prevención de múltiples patologías es un hecho demostrado y aceptado desde hace muchos años. Pero además el EF posee un claro efecto beneficioso en muchos estadios de la enfermedad, reduciendo la aparición de complicaciones y los efectos secundarios ligados al tratamiento. Por otra parte mejora de forma clara los aspectos psicológicos ligados a la enfermedad, así como el vigor, grado de funcionalidad y funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, muscular e inmunológico. Estos efectos beneficiosos se han relacionado especialmente con las enfermedades crónicas no transmisibles, pero también existe un beneficio potencial del ejercicio físico para reducir las enfermedades transmisibles incluidas las patologías virales.

La pandemia por Coronavirus SARS-CoV-2 ha supuesto una multiplicación de iniciativas desde diversos ámbitos (deportivos, sociales, sanitarios de diferente índole,...) con el fin de promover el ejercicio físico en los diferentes escenarios en los que se ha vivido la situación planteada en los últimos meses.

Ante el bombardeo de información y propuestas de diferente tipo y desde ámbitos muy diversos presentadas en los últimos meses, el equipo del CEREMEDE quiere aportar a través de esta breve guía una información básica contrastada por la evidencia científica y por nuestra propia experiencia, que facilite la utilización del ejercicio físico en los centros sanitarios mediante una prescripción normalizada, que permita obtener los mayores beneficios para la salud en los diferentes escenarios que se presentan la COVID-19.

JUSTIFICACION Y EVIDENCIAS:

El EF induce en el organismo cambios y adaptaciones que pueden ser de gran importancia para la prevención y como complemento al tratamiento de la enfermedad por COVID-19. Estos efectos se producen a tres niveles:

1. Inmunidad:

Se ha visto que el SARS-CoV-2 afecta la respuesta del sistema inmunológico al comprometer gravemente tanto la inmunidad innata como la adquirida. Esta desregulación inmunológica tiene un resultado fatal principalmente en personas con comorbilidades y pacientes ancianos. El EF practicado de forma regular y con una adecuada intensidad produce una activación de diferentes vías de señalización, condicionando una respuesta antiinflamatoria y antioxidante sostenida, así como un retraso de la inmunosenescencia, aumento de la inmunovigilancia y mejora de la competencia inmunológica. Estos efectos pueden ser de gran ayuda para el control de agentes patógenos como el SARS-CoV. No debemos olvidarnos de otros efectos del EF en el organismo que igualmente favorecen la respuesta inmune frente a la infección: Control del peso, incremento de la condición física y cardiopulmonar, atenuación del sistema pro-inflamatorio y estado pro-trombótico,

2. Bienestar psicológico:

Es indudable que la salud mental es un arma fundamental en la lucha contra la enfermedad. Los efectos del ejercicio en la salud mental se producen de dos formas:

- Aumento de la transmisión sináptica de monoaminas inducida por el EF, que se asemeja al mecanismo de acción de los fármacos antidepresivos.
- Secreción de endorfinas (principalmente betaendorfina), que inhibe el sistema nervioso central, creando un estado de calma y relajación mental.

3. Acondicionamiento Físico::

La prescripción de EF concebida como un tratamiento integral (terapia respiratoria, ejercicio combinado aeróbico-anaeróbico...) favorece una buena condición física (cardiorrespiratoria, muscular,) que, especialmente en la COVID persistente puede ser de una gran importancia para la recuperación del paciente.

EJERCICIO FÍSICO FRENTE A LA COVID 19			COVID				
			SIN COVID		COVID		
			Asintomático	Sintomas leves	Sintomas moderados con comorbilidades	Sintomas graves incluido cuidado intensivo con o sin respiración artificial	
			INICIO * Inmediato	14 días	3-4 sem.	2 a 6 meses dependiendo afectación respiratoria y cardiaca	Meses, dependiendo gravedad y total recuperación
			<i>* Desde el comienzo de los síntomas o desde la detección en asintomáticos</i>				
EJERCICIO AERÓBICO	INTENSIDAD	Percepción de esfuerzo: Escala Borg 1-10 Frecuencia cardiaca (% FC max.) ppm	3-5 F.C. = (220-edad) x (0,5 hasta 0,75)		1-3 F.C. = (220-edad) x (0,3 hasta 0,6)		
	DURACION	Minutos/sesión: continuos o intermitentes (cuando pueda según	15-60		15-45		
	FRECUENCIA:	Veces/semana	3-5		3-5		
EJERCICIO ANAERÓBICO	INTENSIDAD	Nº repeticiones/ejercicio Percepción de esfuerzo: Escala OMNI-RES (similar a la de E. Borg)	8-15 4-7		6-10 3-4		
	DURACION	Segundos entre ejercicios Minutos entre series	20-60 1-3		40-90 2-4		
	SERIES	Veces/sesión	1-3		1-2		
	FRECUENCIA:	Veces/semana (días no continuos)	1-3		1-2		
EJERCICIO RESPIRATORIO	INTENSIDAD	Presión Inspiratoria máxima (% PIM) Inspiraciones cada serie	40-70 20-40		30-60 20-35		
	DURACION	Sesiones/día	2-3		2		
	SERIES	Veces/sesión	1-3		1		
	FRECUENCIA:	Veces/semana	5-7		5		
EJERCICIO AEROBICO: Caminar deprisa, trotar, bailar, natación, bicicleta,, elíptica, spinning, circuitos...							
EJERCICIO ANAERÓBICO: 6-10 ejercicios poliarticulares (bandas elásticas, pesos, mancuernas. (Véase video http://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/videos-aula-pacientes/programa-ejercicio-fisicopersonas-enfermedad-cronica							
EJERCICIO RESPIRATORIO: Con dispositivo (Incentivador respiratorio) o métodos manuales (apretar las fosas nasales, poner un pañuelo...)							