

¡IMPORTANTE!

El tiempo dedicado a diferentes actividades sedentarias ha aumentado debido al aislamiento social preventivo por causa de la COVID-19, tales como el uso de computadores para trabajo, estudio, ver televisión, entre otras (2).

De la misma manera, **los factores de riesgo para un desenlace negativo en la salud aumentan**, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, que son las principales causas de muerte en Colombia (3).



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana (4).

Es importante iniciar cualquier actividad física con ejercicios de estiramiento y calentamiento. Los primeros, mejoran la flexibilidad, aumentan la capacidad de movimiento en las articulaciones y previenen lesiones. El calentamiento permite que los músculos, tendones y ligamentos se muevan en un rango más amplio (5).

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

UNA OPORTUNIDAD PARA MANTENERTE EN FORMA

Se entiende por actividad física como cualquier movimiento del sistema musculoesquelético que genere un gasto energético (1). Por lo tanto, actividades como caminar, barrer, o subir escaleras, se consideran en esta definición.

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física contribuye a la salud mental, disminuyendo la ansiedad, por la producción de hormonas como las endorfinas, dopamina, serotonina, las cuales reducen el estrés, la irritabilidad y los síntomas de depresión (2).

En la salud física ayuda en la prevención de problemas cardiorrespiratorios, aumenta la masa muscular y fortalece el sistema óseo (2).



RECOMENDACIONES

Seleccione un espacio para hacer las actividades.
Utilice ropa adecuada.
Manténgase hidratado.
Mantenga una rutina, teniendo en cuenta sus límites.
Incluya a otras personas, preferiblemente.

Para las personas que quieran iniciar una rutina, se recomienda, durante las primeras semanas, realizar ejercicios que usan el propio peso corporal y que no generan sobrecarga muscular (2)

Alba Idaly Muñoz Sanchez - Profesora Titular, Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia -Sede Bogotá

Paulo Cesar Caguazango Atiz - Estudiante de Postgrado Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

Heidy Natalia Urrego Parra - Estudiante de Pregrado Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

Autor:

FLEXIONES CON SILLA:

Sujete el asiento, con los pies a medio metro de distancia de la silla. Doble los brazos mientras baja las caderas al suelo, luego estire los brazos. Realice este ejercicio de 10 a 15 veces (o más), descanse durante 30 a 60 segundos y repita hasta 5 veces. Este ejercicio fortalece sus tríceps (4).



MEDITACIÓN:

Siéntese cómodamente en el piso con las piernas cruzadas. Asegúrese de que su espalda esté recta. **Cierre los ojos, relaje su cuerpo y progresivamente profundice y concéntrese en su respiración.**



Permanezca en esta posición durante 5 a 10 minutos para relajarse y despejar la mente (4).

Referencias bibliográficas

1. Actividad física, la mejor aliada en la cuarentena | Revista Pesquisa Javeriana [Internet]. [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/actividadfisica-la-mejor-aliada-en-la-cuarentena/>
2. DANE. Defunciones no fetales 2019. Version preliminar [Internet]. 2019 [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones/defunciones-no-fetales/defunciones-no-fetales-2019>
3. Cuesta Hernández M, Calle Pascual AL. Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. Endocrinol Nutr. 1 de junio de 2013;60(6):283-6.
4. Organización Mundial de la Salud. Stay physically active during self-quarantine [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/healthtopics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>
5. ¿Por qué debo calentar antes de hacer ejercicio? [Internet]. [citado 30 de junio de 2020]. Disponible en: <http://difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/293-por-que-debo-calentar-antes-de-hacer-ejercicio>