



Asociación Colombiana
de Medicina Física y Rehabilitación

La Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación invita a la población colombiana en general a mantenerse en casa activa durante la pandemia de COVID-19

¡EL EJERCICIO ES MEDICINA!

La actividad física de intensidad moderada se asocia con una mejor función del sistema inmune, puede ayudar a reducir percepción de estrés y ansiedad, cuando se compara con un estilo de vida sedentario.

En el caso de los adultos mayores (personas mayores de 60 años) y que, de acuerdo a la información publicada hasta el momento, son los que tienen mayor probabilidad de ser hospitalizados por la infección de COVID-19, se recomienda mantener la actividad física realizando ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad, los cuales disminuyen el riesgo de caídas, fortalecen el sistema inmune y mejoran la calidad de vida en general.

Hasta el momento las investigaciones actuales han demostrado que los riesgos del ejercicio en casa no son mayores que los de realizar ejercicio en grupo; sin embargo, los cuidadores de las personas con cualquier tipo de discapacidad deben estar atentos a la seguridad durante las sesiones de ejercicio en casa.

RECOMENDACIONES

- ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!, procure hacer mas desplazamientos en el interior de su vivienda.
- Manténgase más activo y ayude a los adultos mayores a moverse más; por ejemplo, levántese mientras ve televisión (durante los comerciales), también puede realizar una caminata en los corredores y los espacios comunes de su vivienda.
- Verifique que el espacio donde va a realizar las actividades sea seguro, evite que en este sitio el piso este húmedo, además que esté

Teléfono:
(57-1) 6215337
Fax:
(57-1) 6350841

Dirección:
Calle 94 No. 15 - 32
Oficina 609
Bogotá - Colombia

acmfr@acmfr.org
www.acmfr.org



Asociación Colombiana
de Medicina Física y Rehabilitación

libre de cables en el piso o tapetes que pueden provocar caídas o aumentar el riesgo de resbalar.

- Tenga presente que, si tiene un padecimiento de salud, debe seguir las recomendaciones previas de su médico tratante (no todos pueden hacer la misma actividad física).
- Si usted ha asistido a algún programa de rehabilitación relacionado con su enfermedad, procure repetir las rutinas que el equipo de terapeutas y fisiatras le ha ordenado.

EJERCICIO AERÓBICO EN CASA

- Ponga su música favorita y camine alrededor de su casa o escaleras 15 minutos 2-3 veces al día.
- Baile su música favorita, sea creativo, si tiene niños busque la forma de involucrarlos.
- Si tiene disponible máquinas de ejercicio cardiovascular como una elíptica o una caminadora (no son únicamente para colgar la ropa), empiece en modo manual para ir acondicionándose, luego inténtelo con alguno de los programas pre diseñados por el fabricante.

¿CÓMO SABER SI ES LA INTENSIDAD CORRECTA Y SEGURA?

Si usted puede mantener una conversación mientras camina (o está haciendo la actividad física) está haciendo ejercicios de manera segura; si no lo logra debe disminuir la intensidad de lo que esté haciendo.

- **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR**
 - Sentarse y levantarse 20 veces de su silla 2-3 veces al día.
 - Realice flexiones de pecho en posición de pie apoyándose contra la pared



Asociación Colombiana
de Medicina Física y Rehabilitación

- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
 - El yoga puede ser de ayuda.
 - Usted también puede movilizar cada grupo de articulaciones (hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos), al igual que la región del cuello y de la columna lumbar.

Estoy en cuarentena, pero no estoy infectado. ¿Debería limitar mi actividad física?

No hay recomendaciones, en este momento, para limitar la actividad física si no tiene síntomas. Contáctese con los números de emergencia previstos en cada región del país si presenta tos, fiebre o dificultad para respirar

Estoy en cuarentena e infectado, ¿debo limitar mi actividad física?

Las personas infectadas, pero sin síntomas pueden continuar actividad de intensidad moderada, usando los síntomas como guía; si presenta tos, fiebre o dificultad para respirar contáctese con los números de emergencia.

Actividad física y de rehabilitación para situaciones de salud específicas:

El Ministerio de Salud y de la Protección Social ha publicado varias guías que usted puede consultar en los siguientes enlaces:

1. **Si usted ha sufrido un Infarto agudo de miocardio:**
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_500/GPC_s_coronario/gpc_s_coronario_padres.aspx
2. **Si ha tenido un ataque cerebrovascular:**
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_acv/GPC_acv_padres.aspx



Asociación Colombiana
de Medicina Física y Rehabilitación

3. Si su médico le ha diagnosticado falla cardiaca:
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_falla_cardiaca/gpc_falla_cardiaca_padres.aspx
4. Usted fue amputado por diabetes mellitus, enfermedad vascular o por trauma:
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_amputacion/gpc_amputacion_pacientes.aspx
5. Si tiene el colesterol alto:
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_563/GPC_dislipidemias/GPC_dislipidemias_padres.aspx
6. Si usted es diabético:
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_diabetes/gpc_diabetes_tipo_2_pacientes.aspx
7. Si sufre en enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):
http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_563/GPC_epoc/GPC_epoc_padres.aspx

Autores:

- Thomas Franklin Torres Cuenca, medico especialista en medicina física y rehabilitación Universidad Nacional del Colombia
- Jesús Alberto Plata Contreras, medico especialista en medicina física y rehabilitación Universidad de Antioquia. Profesor Universidad de Antioquia
- Mónica Rincón, médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, Jefe Servicio de Rehabilitación Fundación Cardio infantil, Bogotá

Teléfono:
(57-1) 6215337
Fax:
(57-1) 6350841

Dirección:
Calle 94 No. 15 - 32
Oficina 609
Bogotá - Colombia

acmfr@acmfr.org
www.acmfr.org