

¡MANTENERSE ACTIVO ES IMPORTANTE!

Durante este periodo de confinamiento en nuestras casas, el Grupo de trabajo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico (GENEFSEEN) de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recuerda que mantenerse activo es muy importante. Evitar los efectos indeseables del sedentarismo sobre la salud, tanto en jóvenes como en mayores, está en nuestras manos.

La **actividad física de intensidad moderada** estimula el funcionamiento del sistema inmunitario y reduce el riesgo de infecciones virales de las vías respiratorias. Además puede tener beneficios psicológicos y contribuye a **reducir los niveles de estrés y ansiedad** que se pueden presentar a raíz de la pandemia de COVID-19. Por último puede ayudar a **mejorar el control de enfermedades crónicas** como hipertensión, diabetes o dislipemias).

Debemos advertir que en algunos casos realizar **ejercicio físico prolongado y de alta intensidad** puede debilitar el sistema inmune, por lo que no es aconsejable.

La actividad física, tanto aeróbica como de fuerza, ayuda a aumentar el gasto calórico y a mantenerse en forma.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

Beneficio: mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, sistema osteomuscular y sistema inmunitario.

Actividades:


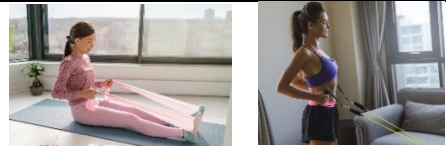

- Caminar dentro de casa 10-15 minutos varias veces al día.
- Subir y bajar tramos de escaleras dentro de casa si es posible.
- Hacer ejercicio siguiendo un vídeo de eSalud, de internet o de una aplicación móvil.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

Beneficio: preservar la musculatura y fuerza, salud ósea y aumentar el metabolismo basal.

Actividades: a continuación se propone un ejemplo de entrenamiento muscular sencillo de cuerpo entero. Es importante que variables como la intensidad, carga o selección de los ejercicios sean adaptados por cada persona (idealmente con ayuda de un profesional) según su grado de entrenamiento y material disponible.

TABLA DE EJERCICIOS DE FUERZA

PIERNAS	Sentadillas En mayores se podría iniciar el movimiento de sentadilla levantándose desde una silla. Alternativa: zancada con o sin peso en los brazos)	
HOMBROS	Elevación lateral de brazos (sin peso, con bandas elásticas, pesas o mancuernas según nivel individual)	
GLÚTEOS	Elevación de pelvis (con 2 piernas apoyadas para principiantes y a una sola avanzados)	
PECTORALES	Flexiones Contra pared, mesa o suelo (con/sin rodillas apoyadas) según estado físico	
DORSALES	Remo tracción con bandas elástica	
ABDOMEN	Plancha Principiantes sobre silla Avanzado en suelo	
<p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar rutina cuerpo entero 3 veces por semana. • Realizar entre 10-15 repeticiones con cada ejercicio. • Repetir el circuito de 2-4 veces • Pasar de una estación o ejercicio al siguiente con breve descanso. 		
<p>Cada sesión se puede iniciar y finalizar con algunos ejercicios de flexibilidad o estiramientos:</p>		

¡Reducir el tiempo de sedentarismo al máximo posible, durante este período debe ser un objetivo prioritario para todos!