

# PREPARADOS, LISTOS...

Llevas mucho tiempo esperando este momento, parece que pronto podremos hacer ejercicio al aire libre. Tanto si has estado haciendo deporte en casa como si te lo has tomado con calma, sigue estas recomendaciones para volver de forma segura y eficaz.

## NO TENGAS PRISA POR RECUPERAR LO PERDIDO

1

La vuelta debes hacerla de forma progresiva. Planifícala como si fuera una pretemporada deportiva y cuida aspectos como el equilibrio entre el entrenamiento y los periodos de recuperación.

## CUIDADO CON LAS LESIONES

2

Durante el periodo de confinamiento has sufrido una fase de desentrenamiento, así que tus músculos, articulaciones, etc. necesitan tiempo para adaptarse a nuevos estímulos: volumen de carga, tipo de actividad, intensidad...

## ASESÓRATE CON UN PROFESIONAL TITULADO

3

Tanto si ya hacías ejercicio regularmente como si vas a empezar a hacerlo, consulta con un entrenador personal. Este podrá hacer una valoración adecuada, un plan de acción individualizado y el seguimiento oportuno. En la Comunidad de Madrid esta actividad está reservada a profesionales Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o con el Grado que lo sustituya.

## ¿HAS PASADO EL COVID-19?

4

Tanto si has sido diagnosticado y has superado la enfermedad como si crees que has podido pasarla, consulta a tu médico para evaluar si estás en disposición de reiniciar tu entrenamiento con seguridad. En todo caso, si tienes síntomas o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda, tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar, no hagas ejercicio.

## TOMA PRECAUCIONES

5

Asegúrate de cumplir las medidas vigentes de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias. Te sugerimos algunas recomendaciones:

- Desinfecta tu ropa y calzado deportivo al volver a casa.
- Utiliza toalla para el sudor.
- Utiliza tu propia botella de agua.
- Lávate frecuentemente las manos.
- No compartas material deportivo.
- Evita espacios concurridos

## DISTANCIA DE SEGURIDAD

6

Respetar las condiciones de práctica autorizadas y mantén siempre la distancia de seguridad recomendada. Al caminar o correr, procura desplazarte de forma paralela o en diagonal respecto a otras personas. Si te colocas detrás, deberías incrementar la distancia de seguridad. Hay estudios que consideran hacerlo incluso 10m.

## EVITA CONDUCTAS SEDENTARIAS

7

Recuerda que hacer tu sesión diaria de entrenamiento no compensa el riesgo que entraña para tu salud permanecer periodos prolongados de inmovilidad mientras trabajas o durante tu tiempo de ocio. Consulta nuestras [recomendaciones](#).

8

**MÁS INFORMACIÓN** [Clica aquí](#) o [aquí](#).



**#YoEntrenoEnCasa**  
**#YoMeQuedoEnCasa**



# **SEDENTARISMO**

## **FICHAS PRÁCTICAS**

¿Cómo romper periodos prolongados de inmovilidad?



# Instrucciones

## Sedentarismo

Se considera como conducta sedentaria al hecho de permanecer sentados más de dos horas seguidas al día casi todos los días de la semana.

Esta circunstancia se asocia a un incremento de riesgo cardiovascular.

En esta serie de fichas vamos a desarrollar diferentes propuestas prácticas para romper aquellos periodos prolongados de inactividad que suelen darse mientras estamos teletrabajando e incluso durante nuestro tiempo de ocio con medios audiovisuales.

En la mayoría de las ocasiones no somos conscientes del tiempo que permanecemos sentados sin movernos y por ello hay que recordar que la premisa es evitar estar sentado más de dos horas seguidas, ya que esta circunstancia supone un incremento del riesgo cardiovascular.

Lo ideal es levantarse cada cierto tiempo y realizar alguna actividad física de baja intensidad durante 5-10 minutos.

Aquí no vamos a detallar qué actividades puedes hacer durante ese tiempo, sino facilitarte estrategias o excusas que hagan recordarte el hecho de tener que levantarte y moverte cada cierto tiempo.

Esta recomendación se dirige especialmente a población adulta y mayor, si bien hay que señalar que esta filosofía podría aplicarse a niños y jóvenes, especialmente en el ámbito educativo.



### Advertencia:

Estas propuestas están dirigidas a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No hagas ejercicio físico si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a tu médico.



## 1. Camina con el móvil

**¿Cuántas llamadas de móvil haces o atiendes al cabo del día?**

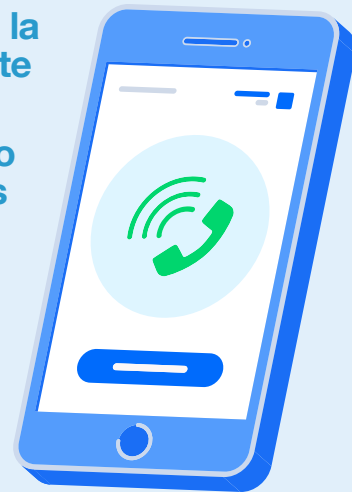
**¿Cuánto tiempo duran de media esas llamadas?**

Te proponemos algo muy sencillo que te resultará útil tanto para romper los periodos prolongados en los que estás sentado como para sumar minutos de actividad diaria.

Camina por casa mientras dure la llamada. Puedes regular la intensidad manteniendo como referencia el punto en el que te costaría seguir hablando mientras caminas.

**¿Dudas?** Comprueba en el historial de llamadas de tu teléfono móvil el tiempo que has empleado esta última semana y verás el potencial de esta simple propuesta para mejorar tu salud. Por ejemplo, si hicieras un mínimo de 6 llamadas al día con una duración media de 5 minutos, serías capaz de acumular 30 minutos de actividad física.

- Puedes utilizar el altavoz para evitar mantener forzada la posición del brazo.
- No te aconsejamos que sigas esta propuesta mientras que lees mensajes o noticias ya que estarás forzando innecesariamente la posición de tu cuello.



## 2. Levántate a por agua

Estar bien hidratado es clave para mantener las funciones fisiológicas del organismo y por ello se suele recomendar que consumamos unos dos litros de agua por día.

Recuerda que la sensación de sed se presenta cuando tu cuerpo ya presenta cierto estado de deshidratación, así que lo más recomendable es consumir líquidos de forma continuada, incluso cuando no tengas sed.

Con esta premisa coge el hábito de levantarte cada cierto tiempo para ir a beber agua a la cocina en lugar de tener una botella o vaso al lado.

O si prefieres beber sin tener que levantarte, llena el vaso a la mitad para obligarte a ir a rellenarlo.

- En la medida de lo posible, evita tomar bebidas que contengan mucho azúcar.
- Las bebidas con cafeína en dosis altas pueden causar deshidratación.
- También puedes tomar algún alimento que contenga gran cantidad de agua.



### Advertencia:

Estas propuestas están dirigidas a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No hagas ejercicio físico si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a tu médico.



Comunidad  
de Madrid

### 3. Mueve los pies

#### ¿Conoces el síndrome de la clase turista?

El hecho de permanecer sentado durante periodos prolongados aumenta el riesgo de producir problemas circulatorios en las extremidades inferiores. Esto puede suceder en viajes de largo recorrido en avión, tren, coche, pero también en situaciones de nuestra vida habitual.

Si no puedes levantarte para hacer una pausa activa y moverte, evita cruzar las piernas mientras estés sentado y realiza alguno de estos movimientos para activar la circulación:

- Con los pies apoyados en el suelo, haz movimientos simulando que te pones de puntillas.
- Extiende las piernas de forma alternativa.
- Levanta ligeramente una de las piernas y haz círculos con los pies, en uno y otro sentido.
- Eleva las rodillas de forma alternativa.



### 4. Excusas para levantarte

Pon una alarma que te avise cada hora. Levántate, muévete y activa tu cuerpo. Lo ideal sería que pudieras moverte durante 5-10 minutos, pero...

#### ¿Necesitas excusas para recordar que necesitas levantarte?

1. Deja el móvil lejos de la mesa de trabajo.
2. Prueba a vivir sin el mando a distancia.
3. Acércate a la ventana y aprovecha para descansar la vista.
4. ¿Publicidad en la tele? Levántate y muévete.
5. Ponte objetivos intermedios o tareas a terminar en un tiempo.
6. ¿Tienes plantas? Hazles una visita y riégalas un poco.
7. Levántate y ve a picar algo... algo saludable, claro.



#### Advertencia:

Estas propuestas están dirigidas a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No hagas ejercicio físico si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a tu médico.



## 5. Palabra mágica

Se trata de una actividad que puedes plantearla como un simple recordatorio para levantarte y hacer una pausa activa, o como un juego con el resto de personas que hay en casa, incluidos los más pequeños.

**Exige una palabra, frase, expresión o canción... mágica.**

La dinámica es muy sencilla, cuando estés haciendo cualquier tarea que te obligue a estar sentado y escuches tu “palabra” mágica, tienes que dejar lo que estés haciendo, levantarte y realizar alguna acción que hayas acordado previamente (saltos, paseo, sentadilla, baile...)

- Esa “palabra” mágica puedes escucharla en la televisión, radio o incluso puede decirla durante cualquier conversación en casa.
- También podéis acordar una palabra común y en el caso de oírla, todo el mundo tiene que hacer la acción acordada de forma conjunta.

## 6. Habitaciones temáticas

Esta propuesta está enfocada especialmente a la situación de inmovilidad prolongada que se suele dar durante el teletrabajo.

La idea se basa en agrupar las tareas que tienes que llevar a cabo durante la jornada en temas, conceptos, etc. y elegir en qué lugar de la casa tienes que hacer cada una de ellas.

De esta forma evitarás estar toda la jornada en un único espacio de tu casa, y promover a su vez el hecho de tener que levantarte y moverte para cambiarte a otro espacio.

Evidentemente tendrás limitaciones si el 100% de las tareas las tienes que realizar en un ordenador de sobremesa, pero seguro que se te pueden ocurrir algunas acciones al respecto.

- Si tienes que llevar material a tu nueva ubicación no lo hagas de una vez. Hazlo en varios “viajes” para aprovechar a caminar un poco.
- Puedes también hacer un juego con el resto de la familia, y cada cierto tiempo obligar a todo el mundo a cambiar de espacio.



### Advertencia:

Estas propuestas están dirigidas a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No hagas ejercicio físico si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a tu médico.



## 7. Apuesta de tiempo

Elabora un listado de cosas pendientes o acciones que deberías llevar a cabo a lo largo de la jornada. Escribe en una nota cada una de esas acciones y estima el tiempo que te llevará completar cada una de ellas.

Coloca en orden todas las notas y déjalas en alguna habitación alejada de la zona de trabajo. Cuando acabes alguna de las tareas que habías terminado, levántate, ve a mirar las tarjetas y comprueba si has cumplido el objetivo.

Esta actividad se basa en distribuir las tareas del día en objetivos intermedios, ordenarlas y establecer el tiempo que deberían llevarte.



- Puedes fijarte recompensas si consigues ajustar tu trabajo a las tareas planificadas.
- Por supuesto, utiliza la excusa de haberte levantado para movilizar el cuerpo
- Prueba a poner en alguna de las tarjetas 10 minutos de ejercicio físico cada cierto tiempo.



### Advertencia:

Estas propuestas están dirigidas a personas sin ningún síntoma o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda. No hagas ejercicio físico si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. En caso de duda consulte a tu médico.

# MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA

TÚ LO HARÁS POSIBLE

#YoEntrenoEnCasa



Comunidad de Madrid

#YoMeQuedoEnCasa