

UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA TELEDIRIGIDO

SEGUIMOS APLANANDO CURVAS

El brote de COVID-19 ha sido declarado una emergencia de salud pública de interés internacional. Las personas de avanzada edad, enfermedad cardiovascular y que padecen muchos de los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, obesidad) son algunos de los colectivos más vulnerables ante la infección por el nuevo coronavirus. Como profesionales de la salud, los cardiólogos atendemos un elevado porcentaje de pacientes con esta susceptibilidad aumentada y, por ello, es parte de nuestro cometido alertar, prevenir y procurar que su patología de base se encuentre lo más estable posible para: a) evitar descompensaciones agudas; b) prevenir que, ante un contagio por COVID19, sufran las complicaciones propias de la infección (fundamentalmente, una respuesta inflamatoria descontrolada) o del estrés cardiovascular sobreañadido¹.

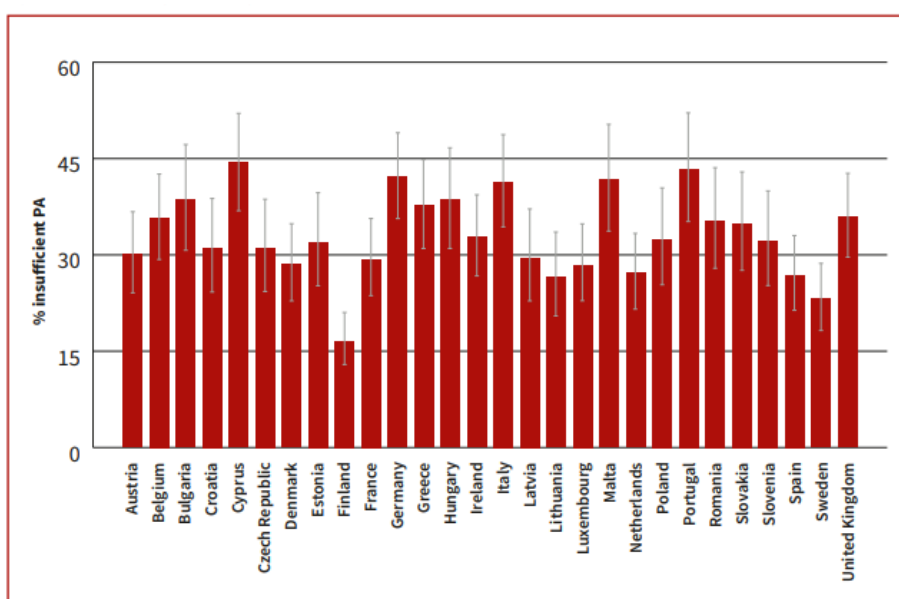
Además de asegurar el abastecimiento, conocimiento y cumplimiento de su medicación, nuestros pacientes deben tratar de mantener un estilo de vida correcto. Es importante no descuidar la [alimentación](#), abstenerse del [consumo de tabaco](#), moderar el [consumo de alcohol](#) y mantener una [actividad física](#) regular.

Esta última recomendación es una de los que más peligran en el contexto actual de confinamiento social, y que debe ser abordado de forma específica para evitar las consecuencias deletéreas que la inactividad física puede originar. Se sabe que la actividad física tiene un rol prioritario en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular, y que la pérdida de movimiento asociado al desarrollo económico y tecnológico conlleva una pérdida de salud en diferentes aspectos (físico, emocional, mental).

Los datos de inactividad física previos al confinamiento eran preocupantes, con estimaciones globales de un 28% de personas clasificadas como “físicamente inactivas”, más acusado en mujeres (33%) que en hombres (23%).

Las diferencias entre países europeos son importantes, con una tendencia a que países del norte de Europa sean físicamente más activos que los del Sur, pero con variaciones también regionales dentro de cada país. Parte de estas diferencias son atribuibles a regulaciones, acceso y políticas sanitarias diferentes. Estas diferencias también son patentes en las condiciones de restricción de movilidad que cada país establece para la cuarentena en la situación actual de estado de alarma por COVID19.

Aunque hay países que permiten realizar actividad física guardando el distanciamiento social, en el caso de España, la restricción es absoluta en ese sentido.



Fuente: Physical activity policies for cardiovascular health
European Heart Network (Informe Diciembre 2019)

Es necesario desarrollar y ofrecer herramientas de apoyo que permitan a nuestra población adaptar las recomendaciones de actividad física a esta situación extraordinaria. Es evidente que debemos mantener la indicación y estímulo de “moverse cuanto sea posible”³, de forma que se preserven los incuestionables beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud.

Por estos motivos, y con la ineludible ayuda de una licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, hemos diseñado un programa muy sencillo de ejercicio físico dirigido especialmente a nuestra población más frágil. No precisa de requerimientos especiales en cuanto a espacio que impida realizarlo cómodamente en nuestros hogares.

Es de máxima importancia insistir en que supervisemos y acompañemos a las personas frágiles/de edad avanzada a las que va dirigido. De esta forma, seremos capaces de aplanar una segunda curva: la de la pérdida de funcionalidad y de independencia.

El ejercicio físico es la mejor herramienta de salud que tenemos en nuestras manos,

PRACTÍQUELO

Referencias:

1.-Tao Guo, Yongzhen Fan, Ming Chen, et al. Cardiovascular Implications of Fatal Outcomes of Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) JAMA Cardiol. 2020 (in press). doi:10.1001/jamacardio.2020.1017

2.- Physical activity policies for cardiovascular health. European Heart Network . Fighting Heart Diseases and Stroke (Informe Diciembre 2019) (<http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1243:physical-activity-policies-for-cardiovascular-health.html>)

3.-Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd Edition. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Contenido elaborado por:

Dra. María Dolores Masía, cardióloga. @icorvilud

Dra. Amelia Carro, cardióloga. @mariado_masía