

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o martes 31 de marzo de 2020, ás 14.00 h

A IMPORTANCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA DURANTE O CONFINAMENTO

Segundo a OMS considérase actividade física a calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos que esixa gasto enerxético.

Un axeitado nivel de actividade física regular nos adultos:

- Reduce o risco de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cancro de mama e de colon, depresión e caídas;

- mellora a saúde ósea e funcional, e

- é un determinante chave do gasto enerxético, e é polo tanto fundamental para o equilibrio calórico e o control do peso.

Nestes días de confinamento, a nosa actividade física vese limitada, xa que temos restrinxidas case todas as tarefas que habitualmente facemos fora da nosa casa (pasear, desprazarse ao traballo, facer recados, levar aos nenos ao colexio, pasear os cans, etc...)

A actividade física non debe confundirse co exercicio. Este último é unha variedade de actividade física planificada, estruturada, repetitiva e realizada cun obxectivo relacionado coa mellora e o mantemento dun ou máis compoñentes da aptitude física.

Xa que, como dicíamos, a nosa actividade física habitual vese limitada durante o confinamento, propoñemos a través da empresa Motricidad Laboral (que ven colaborando coa Deputación nalgunhas actividades) unha serie de exercicios para realizar na casa durante o tempo de confinamento.

Os exercicios propostos por Motricidad Laboral achéganse ao final do boletín de hoxe.

Estes divídense en tres bloques segundo a súa tipoloxía:

- Exercicios de resistencia. A resistencia é a capacidade de realizar unha actividade ou un esforzo concreto durante a maior cantidade de tempo posible sen comprometer o rendemento físico.

Este tipo de exercicios:

- aumentan o consumo máximo de osíxeno,

- melloran a presión sanguínea, xa que fan que o sangue circule con máis fluidez,

- aumentan o número de capilares, o que favorece que cheguen máis nutrientes aos músculos e

- facilita a eliminación de refugallos en sangue, etc...

- Exercicios de forza. A forza en termos de capacidade física básica é a capacidade de xerar tensión intramuscular fronte a unha resistencia, independentemente de que se xere ou non movemento.

Este tipo de exercicios:

- prevén a perda de masa muscular,

- prevén a fraxilidade e a debilidade do sistema musculoesquelético,

- prevén o envellecemento,

- prevén a osteoporose,

- reduce a dor de costas e articulacións,

- reduce as molestias relacionadas coa artrose, etc...

- Exercicios de flexibilidade. A flexibilidade é a capacidade que teñen as articulacións para realizar movementos coa maior amplitude posible. A flexibilidade non xera movemento, senón que o posibilita.

Este tipo de exercicios:

- melloran o rendemento físico e reducen o risco de lesión,

- reducen as molestias musculares e melloran a postura,

- reducen o risco de dor na parte baixa das costas, etc...

RECOMENDACIÓNS DE APOIO EMOCIONAL A NENOS E NENAS DURANTE A EPIDEMIA DE COVID-19

Nestes momentos as nosas vidas mudaron. Os nenos e nenas poden requirir máis atención, ter problemas para durmir ou/na alimentación e mostrar enfado, tristura, cansazo ou medos.

Normaliza as túas emocións: explícalle que estar triste, ter medo ou sentir calquera outra emoción é normal e que as persoas adultas tamén o sentimos e pódese manexar.

Organízate na casa:

- Facilita o contacto con familiares e amigos mediante videochamadas.
- Establece unha rutina familiar adaptada á súa idade e involúcralo nas tarefas domésticas.
- Intenta diferenciar as rutinas de diario coas da fin de semana e planifica actividades para que xoguen e se relaxen.

Explícalle o que está pasando. Con palabras axeitadas á súa idade e sen engadir medos. escoita as súas preocupacións e contesta ás súas preguntas. Procura que non estean moito tempo recibindo información sobre o tema. Lémbrale que é algo temporal.

Un exemplo vale máis que mil palabras. Sé un referente á hora de manexar as túas emocións e evita as discusións. Cumpre as medidas do estado de alarma e segue as medidas de hixiene. Está pendente do uso que fan das pantallas e da exemplo desconectándote ti tamén.

ÚLTIMA HORA

Hoxe publícase no BOE:

- Resolución do 27 de marzo de 2020, da Dirección Xeral de Aviación Civil, pola que se establecen as condicións para a prestación, e adxudícase de forma directa, o servizo de transporte aéreo en determinados roteiros aéreos do Arquipélago Canario durante o estado de alarma declarado con motivo do COVID-19.

- Resolución do 27 de marzo 2020, da Dirección Xeral de Aviación Civil, pola que se modifica a duración, e prorrógase a adxudicación, do servizo de transporte aéreo nos roteiros aéreos Palma de Mallorca-Menorca e Palma de Mallorca-Ibiza durante o estado de alarma declarado con motivo do COVID-19.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados na Coruña provincia	1.687
Casos confirmados en Galicia	3.723
Casos confirmados en España	94.417
Casos confirmados en Europa	415.383
Casos confirmados no mundo	697.244
Defuncións acumuladas en España	8.189
Persoas recuperadas en España	19.259
Persoas hospitalizadas en España	49.243

EJERCICIO físico para la CUARENTENA


RESISTENCIA


FUERZA


FLEXIBILIDAD

#QuedateEnCasa



Elaborado por:

 motricidad**laboral**

DOS 
DEPORTE, OCIO Y SALUD



RESISTENCIA

El ejercicio cardiovascular reduce el riesgo de multitud de enfermedades. Es fundamental para luchar contra el sedentarismo agudo prolongado.

Si no dispones de equipamiento específico (bici estática, cinta,...) puedes realizar esfuerzos cortos y repetidos con pequeños descansos. Hazlo diariamente.



FUERZA

Desarrollar y mantener la masa muscular son objetivos de los programas de salud y antienvjecimiento. Es fundamental trabajar la fuerza en estos momentos.

Ejercita cada grupo muscular 2 veces por semana como mínimo.



FLEXIBILIDAD

Trabajar la flexibilidad reduce la rigidez y el anquilosamiento. Disminuye el riesgo de dolor articular por falta de movimiento y/o malas posturas.

Realiza ejercicios de movilidad y estiramientos diariamente.



RECOMENDACIONES

La OMS recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad moderada a vigorosa y 2 días de entrenamiento de fuerza.

No dejes que pasen más de 2 horas entre cada píldora de ejercicio aunque solo dure 5 minutos.

Elaborado por:

IMPORTANTE

1

Selecciona los ejercicios y los niveles de intensidad de acuerdo con tu estado actual de condición física.

2

Respetar cualquier posible problema de salud, lesión o dolencia a la hora de realizar ejercicio.

3

Si alguno de los ejercicios seleccionados te genera dolor o molestias, más allá de los efectos normales del ejercicio físico (cierto cansancio inmediato, "agujetas"), deja de realizarlo. Es posible que la ejecución no sea correcta o simplemente no sea adecuado para tus características particulares.

4

A medida que vayas realizando sesiones, podrás ir incrementando la cantidad e intensidad de los entrenamientos.

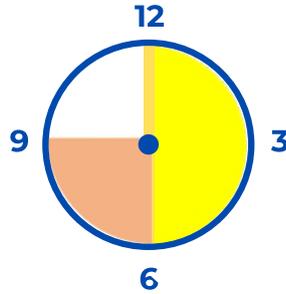
Elaborado por:



RESISTENCIA

Si dispones de equipamiento específico realiza:

30-45 minutos continuos o en dosis de 10'-15' a lo largo del día



En caso contrario, realiza ejercicios que consigan elevar tu frecuencia cardíaca, o provocar sudoración y/o jadeo en la respiración.

Puedes hacerlo de forma continua o realizar esfuerzos cortos,

30"/1' + descanso + 30"/1' + descanso + hasta completar 5 minutos.

Repítelo varias veces al día hasta alcanzar los 30' diarios.

SELECCIONA, SEGÚN TUS POSIBILIDADES, EJERCICIOS DE NIVEL BÁSICO O DE MAYOR DIFICULTAD.

NIVEL BÁSICO

Camina enérgicamente por el pasillo



Sube y baja escaleras, si se disponen



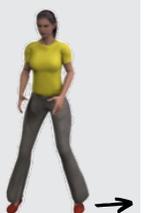
Sube y baja un taburete o similar (estable)



Subir y bajar rodillas sin saltar



Caminata lateral de un lado al otro



NIVEL AVANZADO

Correr por el pasillo



Subir escaleras corriendo



Jumping Jacks



Subir y bajar rodillas saltando



Saltar a la comba



Elaborado por:



FUERZA

1. Core

Realizar una sesión de fuerza al menos 2 veces por semana, o distribuir los ejercicios de fuerza en pequeñas píldoras de actividad para realizar a lo largo del día.

Selecciona ejercicio/s de cada bloque: Core, extremidades superiores y extremidades inferiores.

Cada ejercicio presenta tres niveles de dificultad. Selecciona el adecuado para ti y podrás ir progresando. De cada ejercicio seleccionado puedes realizar de 1 a 3 series.

1

Mantén la espalda en posición neutra activando la musculatura del abdomen (10-30 s.)

1c: eleva piernas lentamente de manera alternativa.



2

Mantén la espalda en posición neutra activando la musculatura del abdomen (10-30 s.)

2b: separa ligeramente las rodillas.



3

Mantén la espalda y la pelvis estáticas.

3a: alterna extensión de piernas

3b: incluye elevación brazo contrario

3c: igual a 3a pero sin apoyar la rodilla (8 R con cada lado)



4

4a: trata de girar lentamente el cuerpo en bloque y regresa a la posición inicial (6 R para cada lado).

4b y 4c: ejerce fuerza contra la pared manteniendo todo el cuerpo estático (20-30 s. cada lado)



Elaborado por:



FUERZA

2. Piernas

Cada ejercicio presenta dos niveles de dificultad.
Elige el nivel acorde a tu capacidad.

5

Flexiona tus piernas sin levantar los talones del suelo. Intenta mantener el tronco relativamente erecto, no más inclinado que tus tibias. Utiliza una silla por mayor seguridad. 10 repeticiones.



Da un pequeño paso hacia atrás y flexiona la rodilla adelantada mientras acercas al suelo la rodilla de atrás, (manteniéndola razonablemente cerca del talón del pie adelantado). 8-10 repeticiones con cada pierna.



6

Flexiona las rodillas apoyando los pies en el suelo y eleva los glúteos extendiendo las caderas. Mantén 6 s la posición. Repite 6 veces.



Igual que el nivel anterior pero una vez arriba, mantente con una sola pierna mientras flexionas la cadera contraria. Mantén 6 s la posición. Repite 5 veces con cada pierna.



7

Ponte de puntillas. 15-20 veces. Puedes usar una pared para equilibrarte si es necesario.



Ponte de puntillas sobre un pie. 10-12 veces. Usa una pared para equilibrarte.



Elaborado por:



FUERZA

3. Brazos

8

En este ejercicio selecciona el nivel acorde a tu capacidad, y a medida que te resulte fácil duplicar el número de repeticiones con un nivel más complejo.

Apóyate sobre una mesa o similar, pero que proporcione estabilidad. Flexiona tus codos para acercar el pecho a la línea imaginaria entre las manos. Realiza 10-20 repeticiones.



8b

Cuanto más abajo esté el apoyo de manos, más difícil será el ejercicio. Realiza 10-20 repeticiones.



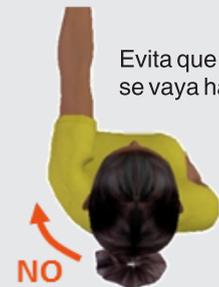
9

Boca abajo, levanta ligeramente el pecho del suelo manteniendo la mirada hacia el mismo, sin extender el cuello. Sucesivamente vas a dibujar las siguientes letras con tus brazos: "T" brazos en cruz, "W" codos flexionados, y "A" manos hacia atrás. Siempre con los pulgares hacia arriba. Mantén 3-4 s cada letra y después descansa otros 3-4 s. Repite 3-4 veces



10

Colócate en el hueco de una puerta para agarrarte con una mano al marco a la altura del pecho. Los pies siempre pegados a la pared. Vete hacia atrás con el cuerpo recto hasta extender el codo. Luego ejerciendo fuerza con el brazo vuelve a la posición inicial. Realiza 10 repeticiones con cada brazo.



Elaborado por:



FLEXIBILIDAD

1. CV / Tórax

Realizar pequeñas píldoras de 5-10 minutos, al menos un par de veces al día. Selecciona al menos un ejercicio de cada complejo articular en cada píldora.

1



Rodillas y pies tocan la pared. Aproxima el pecho a la pared. Realiza 8 repeticiones.

Mantén una posición en extensión sobre antebrazos durante 5". Descansa 5" y repite 5 veces



Túmbate de lado con las caderas flexionadas. Rota el pecho acercando el hombro al suelo. 8 repeticiones a cada lado.

En cuadrupedia, rota el pecho hacia el techo, manteniendo la pelvis estable. Realiza 8 repeticiones a cada lado.



2



En cuadrupedia, flexiona y extiende la columna vertebral. Realiza 8 repeticiones



Apoyado en una mesa o similar, inclínate lateralmente soportando el peso del tronco sobre la mano de apoyo mientras elevas el otro brazo. 15"-20" a cada lado.



En cuadrupedia, flexiona y extiende la columna vertebral. Realiza 8 repeticiones.

Elaborado por:



FLEXIBILIDAD

2. Brazos / Piernas

Realizar pequeñas píldoras de 5-10 minutos, al menos un par de veces al día. Selecciona al menos un ejercicio de cada complejo articular en cada píldora.

3



Flexiona y extiende en x los hombros alternativamente. 8 veces.

Apoya la cabeza en el suelo y acerca la barbilla al pecho. Ten la sensación de crecer. Mantén durante 5", descansa 5" y repite 5 veces.

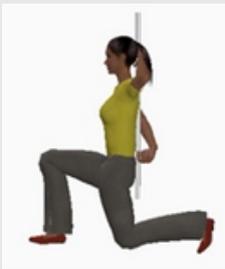


Flexiona los hombros completamente manteniendo la espalda pegada al suelo. Realiza 8 repeticiones

Coloca los brazos haciendo una "W" apoyándolos en el suelo. Intenta que los antebrazos contacten lo máximo con el suelo. Progresa hacia una "V" extendiendo los codos. 8 repeticiones.



4



Coloca un palo de escoba de cabeza a pelvis e intenta apoyar toda la zona lumbar. Desplaza la pelvis ligeramente hacia delante. Mantén 15-20 s. a cada lado.

Coloca el muslo verticalmente y, sin moverlo, extiende la rodilla y mantén la posición de tensión 5". Repite 5 veces con cada pierna.



Apoya los pies separados con las rodillas flexionadas 90°. Rota las caderas de un lado al otro. Repítelo 16 veces alternando.

Agarra una rodilla y acércala al pecho. Manténla 15"-20". Repite 2 veces con cada pierna.

