

RECOMENDACIONES, DESDE LA FISIOTERAPIA, PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO EN HOSPITALES O DOMICILIOS

Ante el incremento de personas contagiadas por el coronavirus COVID-19 que se encuentran en situación de aislamiento, bien en sus propios domicilios o bien en habitaciones de Hospital, se ofrecen las siguientes recomendaciones desde el ámbito de la fisioterapia.

Comprendiendo que se trata de unas medidas ajustadas a la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo, y que responden de manera proporcional a la necesidad de priorizar la seguridad y la salud de la ciudadanía y de los propios profesionales sanitarios, como fisioterapeutas queremos mostrar nuestra preocupación por las consecuencias que todo periodo prolongado de “confinamiento” puede acarrear: bien por la indicación de no abandonar la habitación durante el ingreso, o bien por el señalamiento de no abandonar el domicilio particular.

Son muchos los estudios que relacionan los periodos prolongados de falta de movilidad y/o encamamiento con algunos problemas como la rigidez articular, la pérdida de fuerza muscular, problemas respiratorios, problemas circulatorios, estreñimiento, úlceras en la piel, falta de apetito y cambios en el estado mental (depresión, desorientación,). Es muy conveniente dinamizar a los pacientes durante su estancia en el hospital, con el fin de minimizar los efectos nocivos del encamamiento y la inactividad física.

En este sentido, como fisioterapeutas compartimos y trasladamos estas recomendaciones de actividad física terapéutica para que todas estas personas que se encuentran en situación de “limitación de movimiento”, de una manera ajustada a sus posibilidades y acorde a las indicaciones de los profesionales sanitarios que vienen trabajando en el cuidado de su salud, puedan mantenerse lo más activas posibles aun siendo limitado el espacio y los medios a su alcance.

RECOMENDACIONES:

- No prolongar, más de lo necesario y habitual la permanencia en cama. Respetar en la medida de lo posible, horas de descanso nocturno y siesta.
- Recuerda hidratarte bien y ajustar tu dieta y su contenido calórico (recuerda: menos actividad=menor consumo energético=menor necesidades calóricas).
- Insistiendo que nuestro programa de ejercicio debe ajustarse a nuestras posibilidades reales, nuestro estado de salud y condición física previa y a los medios a nuestro alcance, debiera de contemplarse un trabajo sobre las cuatro capacidades físicas elementales, que son la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.
- Si la permanencia en cama se hace necesaria y la actividad física no se encuentra contraindicada, es recomendable realizar ejercicios de alcance de movimiento activos de las cuatro extremidades, evitando aquellos que puedan desencadenar dolor y ajustados a su fatigabilidad.
- Estando sentados podemos movilizar los pies levantando y bajando las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el

tronco hacia delante y atrás y hacia los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, en torno a nuestra posición sentada, puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.

- Un ejercicio siempre interesante y muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar condicionamiento es levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas, respetando, insistimos, la regla de no dolor y nuestra propia fatigabilidad.
- Si podemos caminar, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos alejados del domicilio durante, al menos, 5 minutos cada hora que permanezcamos levantados.
- Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la “marcha simulada”, esto es, caminar en el sitio sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.
- Utilizar un pequeño taburete estable, varios libros acumulados o cualquier otro objeto a modo de peldaño, es sin duda una buena estrategia donde poder simular el subir y bajar escaleras.
- Para mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones sobre la pared. De pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con ambas manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos.
- Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.
- La práctica, si se conoce o podemos obtener indicaciones por parte del profesional fisioterapeuta, de herramientas como el Pilates, Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Yoga, serán sin duda estrategias muy a tener en cuenta y absolutamente recomendables para mantenernos activos.
- Bailar dentro de nuestras posibilidades y gustos se convertirá sin duda en una excelente estrategia que puede aportarnos bienestar físico y mental. Mantenimiento de tono muscular, trabajo de coordinación, enriquecimiento de estrategias de equilibrio, mejora de resistencia cardiorrespiratoria o despertarnos una sonrisa serán algunos de sus beneficios aportados.
- La adquisición y uso de ayudas técnicas y herramientas básicas de ejercicio como cintas elásticas, mancuernas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps, son sin duda un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios que pueden enriquecer nuestras estrategias y aportar elementos de resistencia y/o facilitación al movimiento y pueden ser un buen aliado a nuestro plan de choque contra la inactividad.

En definitiva, el mensaje que como fisioterapeutas queremos trasladar es que la restricción del movimiento prolongado nos puede llevar a la discapacidad por pérdida de fuerza o función, y que la falta de espacio y medios para desarrollar ejercicios en condiciones normales, no puede convertirse en un elemento insalvable para evitar estos efectos adversos.

Podemos y debemos mantenernos activos dentro de la habitación o de nuestro domicilio para no perder nuestras capacidades previas al ingreso.