

RECOMENDACIONES DEL AREA DE FISOTERAPIA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA POR EL COVID-19 PARA LOS USUARIOS Y FAMILIAS DEL C.O. ADA

Ante la nueva situación en la que nos encontramos, donde nos informan que vamos a tener que pasar mucho tiempo en casa, quiero hacer unas recomendaciones que son de mucha importancia para preservar la salud durante todos estos días.

Debido al sedentarismo y a la falta de movilidad gastamos muchas menos calorías, de aquí que sea de vital importancia una correcta alimentación, para ello vamos a dar unas nociones IMPORTANTES:

- **Dieta sana y saludable**: es importante ingerir muchas vitaminas y minerales, los alimentos ricos en ellos son, **frutas, verduras y hortalizas**, todas ellas son ricas en Vitamina C y A, muy útiles frente a cualquier problema de salud.
- Debido al **menor movimiento** debemos comer **raciones más pequeñas** ya que nos vamos a mover mucho menos que en nuestro día a día, comer en exceso va a hacer que aumentemos de peso y esto no es bueno para la salud, sobre todo sin saber cuánto tiempo va a durar este confinamiento.
- La pasta, el arroz, el pan y las patatas no se deben comer en exceso estos días, es **mejor** hacer uso de **legumbres** (habichuelas, garbanzos, lentejas,...) ya que tiene más fibra, pocas calorías y muchas vitaminas y minerales, además son económicas y duran mucho, comer a ser posible 3-4 días por semana.
- La **Vitamina D** es de vital importancia para los huesos, a nosotros nos la aporta el **sol** y estos días puede ser difícil salir a la calle, por lo tanto sería bueno que quien disponga de patio, terraza, balcón o jardín salga, y si puede ser que haga alguna actividad allí, como caminar, también es fuente de Vitamina D los yogures, huevo, sardinas, caballa, atún en lata,...
- **No abusar del pan de molde**, si se tiene que comer pan que sea de panadería, el pan de molde lleva más azúcar, grasas y sal, además que no es fundamental en la dieta de su familiar, del mismo modo evitar estos días las tortas, snacks, etc.
- Totalmente **PROHIBIDO** la bolllería industrial, chocolates, frutos secos fritos, patatas fritas, etc.
- **Controlar el aburrimiento** ya que llevará a su familiar a comer, debe estar activo, mediante trabajos en casa (si puede), pintar, clasificar,...cualquier cosa que les pueda gustar.
- Es recomendable beber mucha agua, entre 6-8 vasos de agua al día, **NO tomar zumos industriales, batidos, refrescos**, etc.
- Entre horas es un buen truco ofrecerle a su familiar **agua o infusiones** para saciar el hambre.
- Entre horas comer frutas de cualquier tipo, yogures, 4-5 nueces, almendras, etc.
- No cenar muy tarde, siempre un rato antes de acostarse.
- En la medida de lo posible hacer algo de **EJERCICIO** o moverse durante el día.
- Como rutina sería importante que se lavasen las manos unas 6 veces al día, como principal mediad para luchar contra el coronavirus, proponemos estas 6:



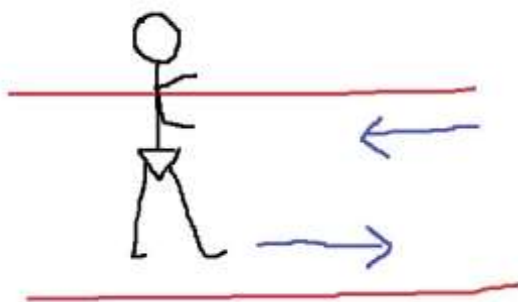
- Al despertarse.
- A media mañana
- Antes de comer
- A media tarde
- Antes de cenar
- Antes de irse a la cama
- Recordar lavarse los dientes 3 veces al día
 - Al despertarse
 - Después de comer
 - Antes de cenar
- Los ejercicios que mando a continuación van a intentar mantener la movilidad de sus familiares, mejorar su estado físico, intentar mantener las articulaciones y la fuerza, además de ocupar parte del tiempo que van a pasar en casa, RECOMIENDO que hagan estos ejercicios junto a su familiar.

MUCHO CUIDADO, MUCHO ANIMO Y PRONTO NOS VEMOS EN EL CENTRO.

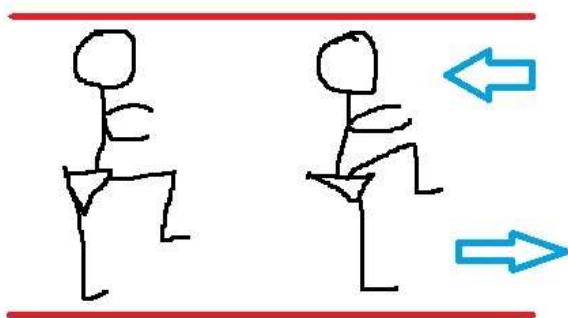
EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Esta guía viene con variedad de ejercicios, se pueden combinar cada día unos cuantos, para no siempre hacer los mismos y no caer en la rutina, pero sí que es necesario hacer **cada día unos pocos**.

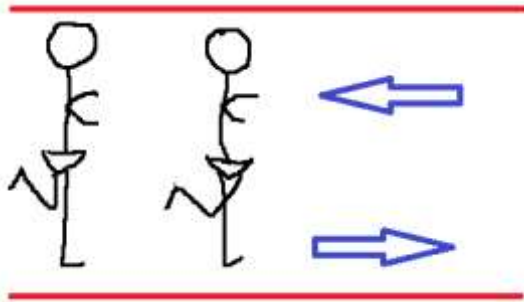
Andar por el pasillo, según lo largo que sea iremos y vendremos unas 10 veces, se puede aumentar el número de veces al igual que la velocidad. También podremos correr si hay suficiente espacio.



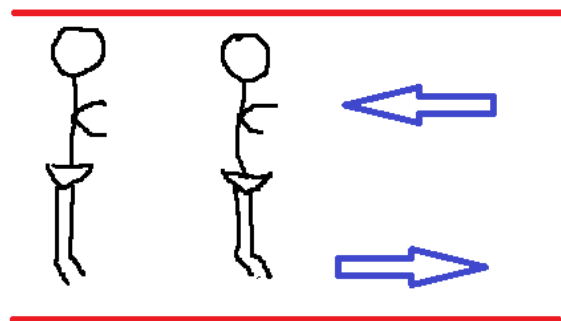
Andar elevando rodillas, se hará unas 10 veces, al igual que el ejercicio anterior dependerá de lo largo que sea el recorrido.



Andar dándonos con los talones en el culo, se repetirá unas 10 veces, se puede aumentar el número de repeticiones dependiendo de lo largo que sea el espacio.



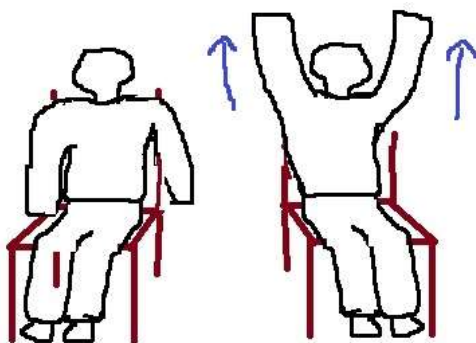
Andar de puntillas



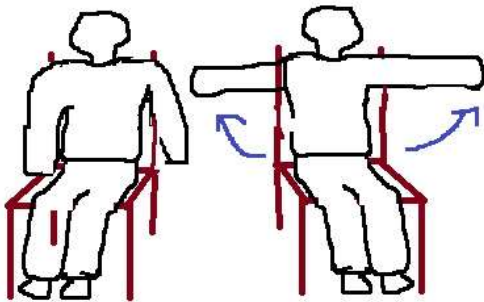
Bici estática, si se dispone de ella, se podrá hacer unos 20-30 minutos

EJERCICIOS EN SEDESTACION

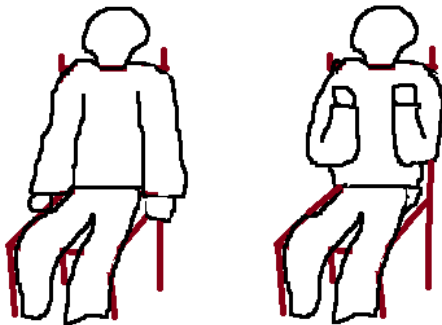
Manos al techo con brazos extendido, brazos al suelo, dos series de 10 repeticiones, se puede aumentar el ejercicio con pesas, que pueden ser latas de conservas u otro objeto.



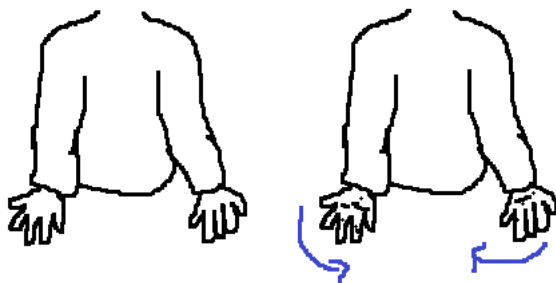
Brazos en cruz, abrazo, brazos en cruz, abrazo,... dos series de 10 repeticiones, se puede aumentar el ejercicio con pesas, que pueden ser latas de conservas u otro objeto.



Flexión y extensión de codo, dos series de 10 repeticiones, se puede aumentar el ejercicio con pesas, que pueden ser latas de conservas u otro objeto.



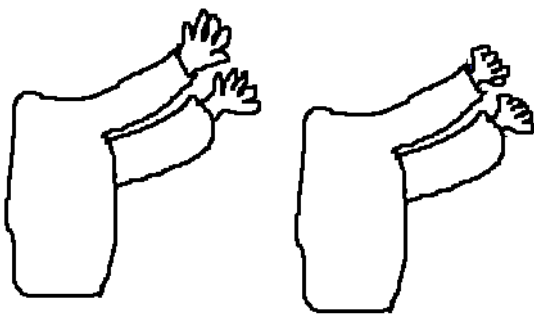
Palmas de las manos hacia arriba, palmas hacia abajo, se pueden hacer 2 series de 10 repeticiones cada una.



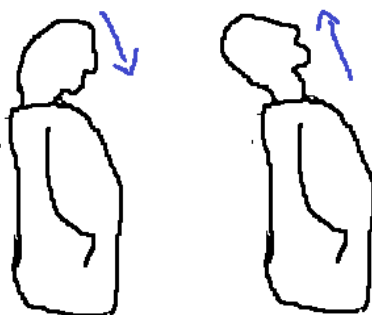
Sevillanas: Rotaciones de muñeca, se pueden hacer 2 series de 10 repeticiones cada una.



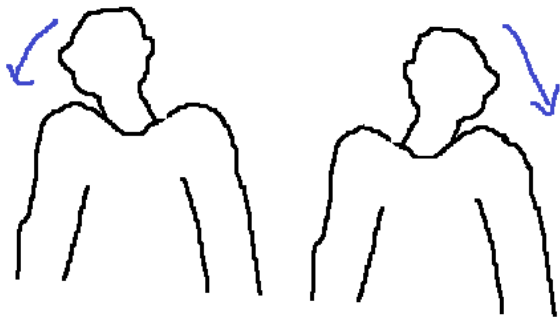
Abrimos palmas de las manos y estiramos dedos y después cerramos puños fuerte, se pueden hacer 2 series de 10 repeticiones cada una.



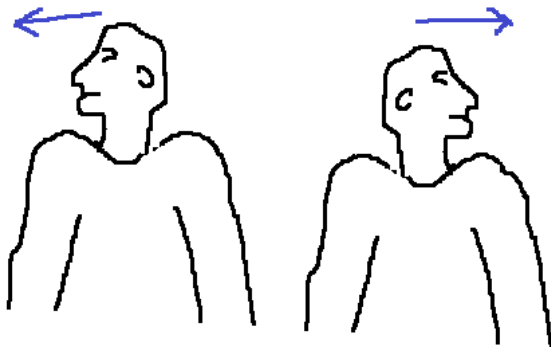
Flexión y extensión de cuello, 2 series de 10 repeticiones.



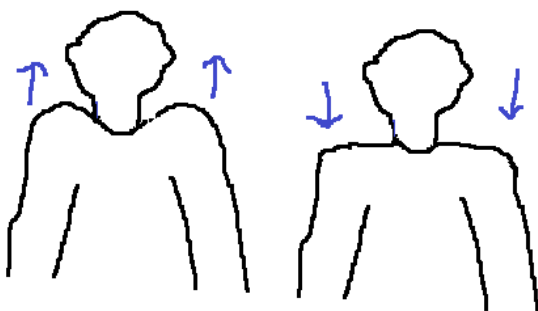
Tocar con la oreja el hombro, 2 series de 10 repeticiones.



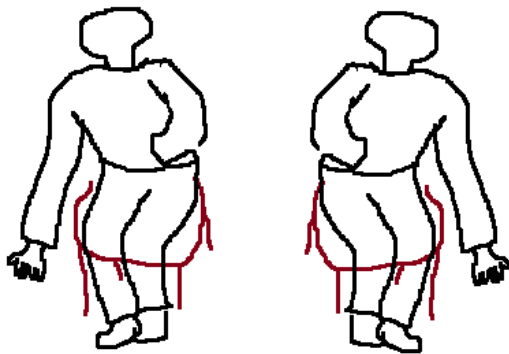
Miramos a la derecha y a la izquierda, 2 series de 10 repeticiones.



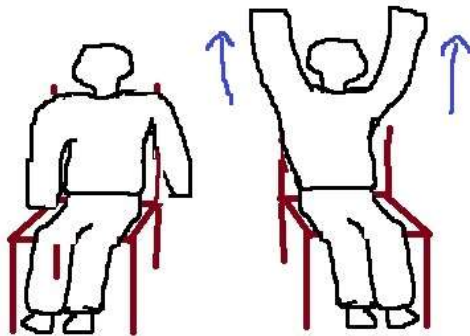
Elevación de hombros, 2 series de 10 repeticiones.



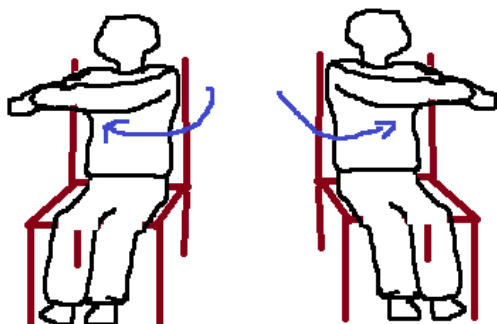
Tocar el suelo por los lados, primero a un lado, después al otro, 2 series de 10 repeticiones, se puede hacer con peso en las manos, como lata de conservas.



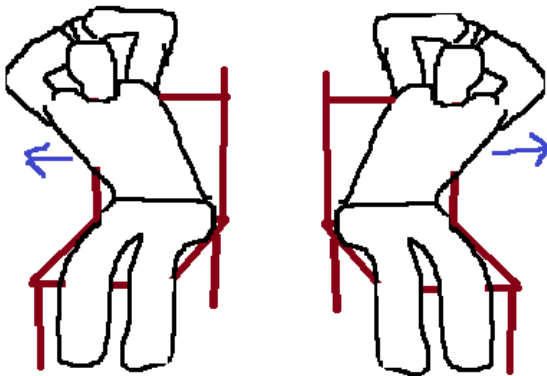
Estando sentados y con brazos extendidos, orden, ¡tocamos techo!, ¡tocamos el suelo!, 2 series de 10 repeticiones, se puede hacer con peso en las manos, como lata de conservas.



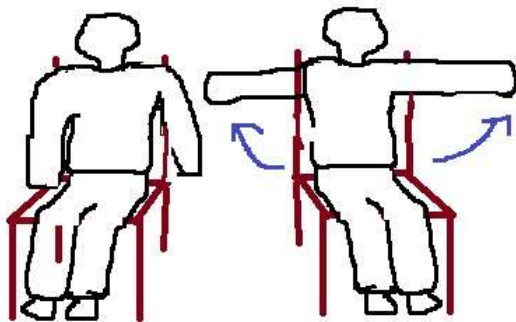
Manos entrelazadas al frente y giramos el tronco a un lado y después al otro, 2 series de 10 repeticiones, se puede hacer con peso en las manos, como lata de conservas.



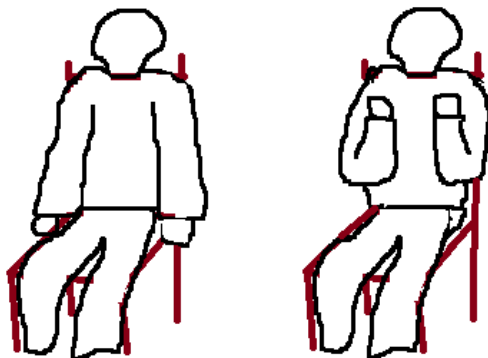
Lateralizaciones de tronco, 2 series de 10 repeticiones a cada lado.



Brazos estirados a lo largo del cuerpo, se abren en cruz, 2 series de 10 repeticiones, se puede hacer con pesas, tipo latas de conservas.

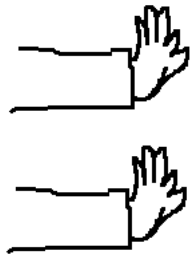


Flexión y extensión de codos, 2 series de 10 repeticiones, cada vez que flexionamos y estiramos es una repetición.

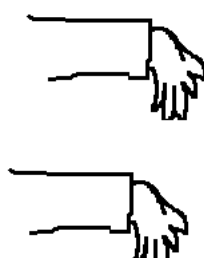


Brazos colgando flexión y extensión de muñecas, 2 series de 10 repeticiones cada una, cada vez que flexionamos y estiramos es una.

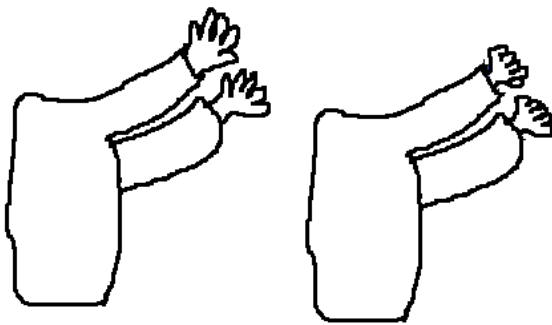
ARRIBA



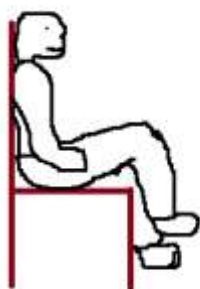
ABAJO



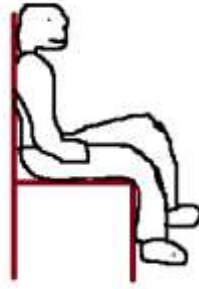
Brazos al frente abrir y extender los dedos y cerrar puños fuerte, 2 series de 10 repeticiones cada una, cada vez que flexionamos y estiramos es una.



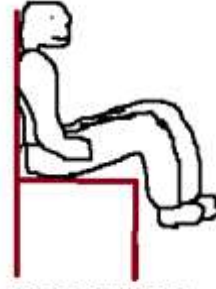
Elevar rodillas arriba, subimos una y contamos hasta 5 y cambiamos, después subimos las dos juntas, dos series de 10 repeticiones.



DERECHA



IZQUIERDA



LAS DOS JUNTAS

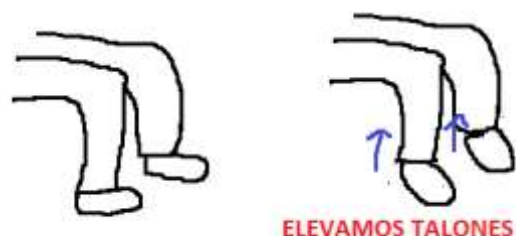
Extendemos rodillas, subimos una y contamos hasta 5 y cambiamos, después subimos las dos juntas, dos series de 10 repeticiones.



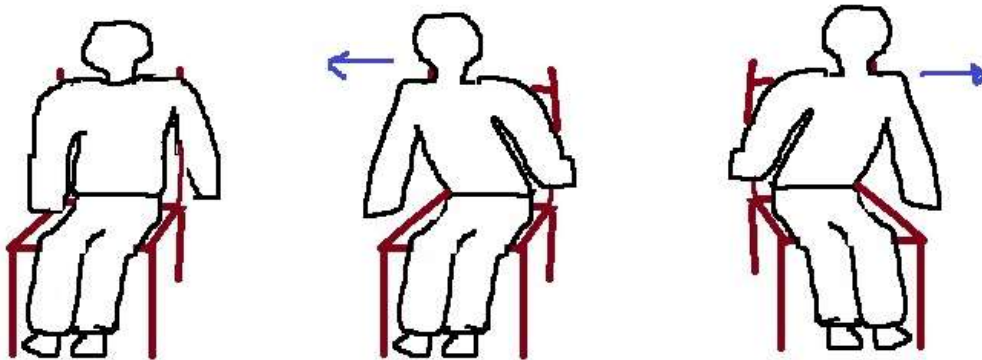
Con pies juntos elevamos las puntas de los pies y apoyamos los talones, contamos hasta 5 y bajamos, después subimos las dos juntas, dos series de 10 repeticiones.



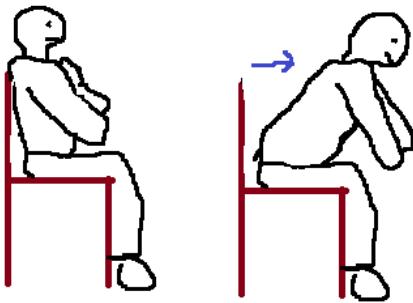
Con pies juntos elevamos los talones y apoyamos las puntas, contamos hasta 5 y bajamos, después subimos las dos juntas, dos series de 10 repeticiones.



Estando sentados deslizamos el peso de la parte superior hacia un lado (como si nos caemos) y luego al otro, 2 series de 10 repeticiones, cada vez que se hace en los dos lados es una repetición.



Llevamos hacia delante la desde la cintura hacia arriba despegando la espalda del asiento (como si nos fuésemos a caer), aguantamos delante unos 5 segundos y se hacen 2 series de 10 repeticiones cada una.

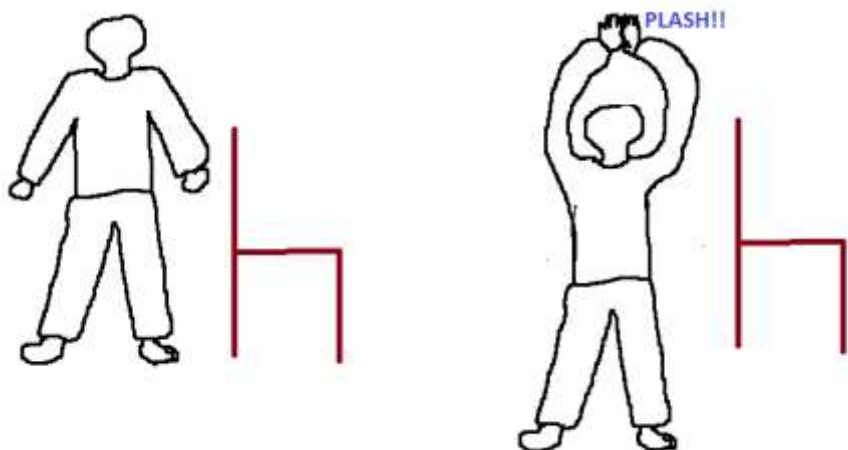


EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN (DE PIE)

PARA ESTE TIPO DE EJERCICIOS SE DEBE TENER CERCA UNA SILLA, MESA O PARED

Se pueden hacer todos los ejercicios que se han hecho en sedestación (sentados) anteriormente.

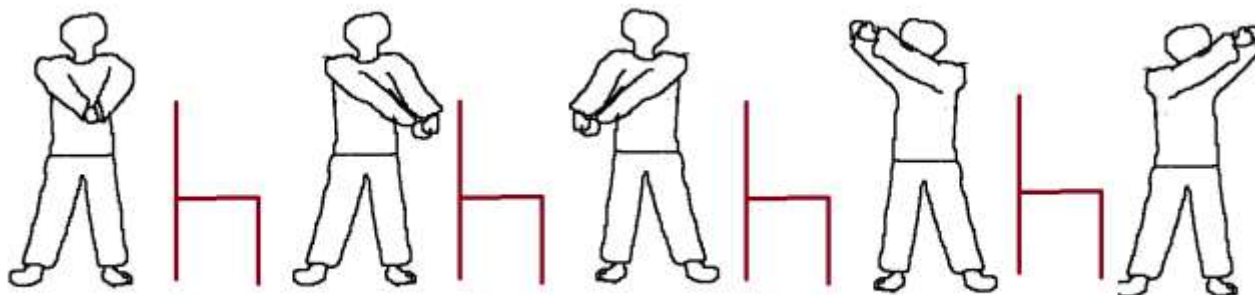
Abrimos un poco las piernas y damos palmadas por encima de la cabeza, 2 series de 10 repeticiones cada una, contamos al dar la palmada.



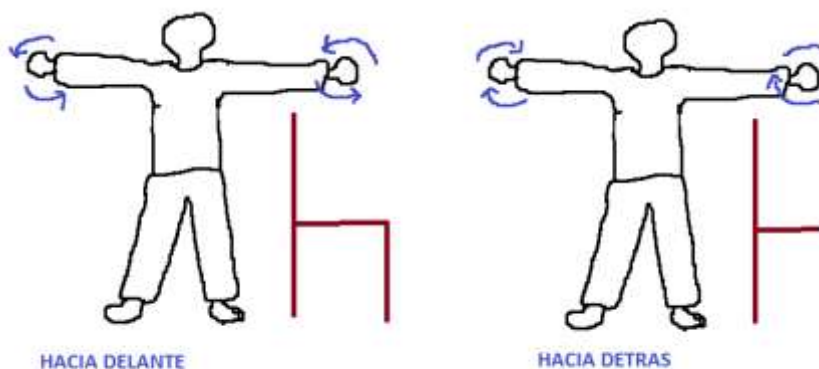
Desde los brazos estirados en el cuerpo, se abren en cruz y se llevan al frente dando una palmada, 2 series de 10 repeticiones cada una, contamos al dar la palmada.



Brazos entrelazados tocar cuatro puntos imaginarios de un cuadrado, cada vez que tocamos los 4 puntos es una, se hacen 2 series de 10 repeticiones cada una.



Brazos en cruz y hacemos rotaciones de hombro hacia delante y luego hacia detrás, primero se hace durante 1 minuto hacia delante y luego hacia detrás, se repite luego otra vez, se puede aumentar con peso en las manos como latas de conservas.



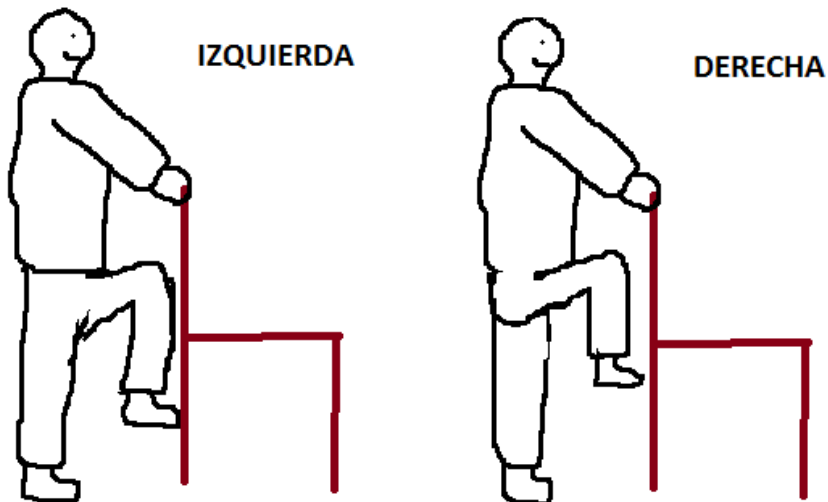
Elevación de brazos de manera alterna con los codos extendidos, cada vez que subimos los dos es una repetición, se hacen 2 series de 10 repeticiones, se puede aumentar el ejercicio con peso en las manos, tipo conservas.



Palmas enfrentadas y hacemos fuerza una contra la otra, 4-5 segundos y relajamos, cada vez que apretamos es una repetición, podemos hacer 2 series de 10 repeticiones cada una.

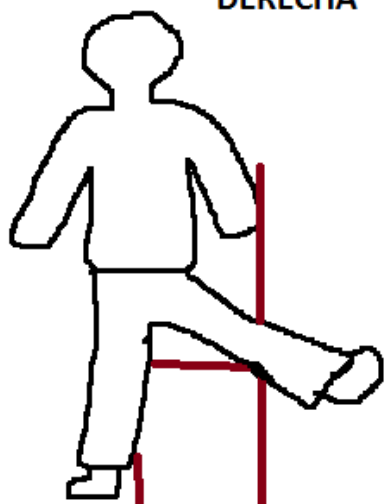


Agarrados al respaldo de la silla elevar una rodilla, aguantamos 3-4 segundos y subimos la otra, 2 series de 10 repeticiones cada una, una repetición es cuando hemos subido las dos rodillas.

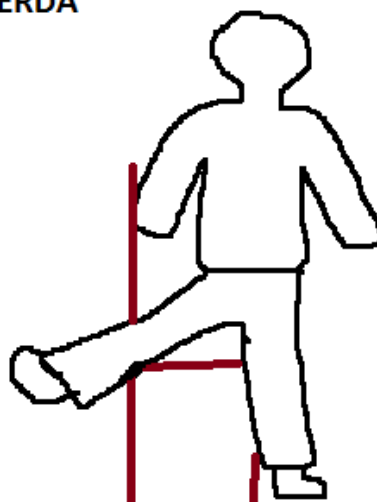


Elevamos lateralmente la pierna estirada, intentamos aguantar 3-4 segundos y cambiamos, 2 series de 10 repeticiones cada una, una repetición es cuando hemos abierto las dos piernas.

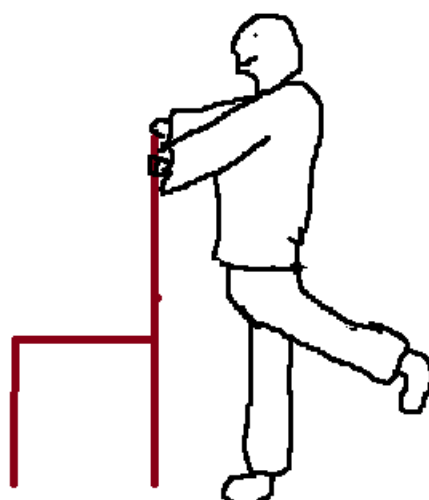
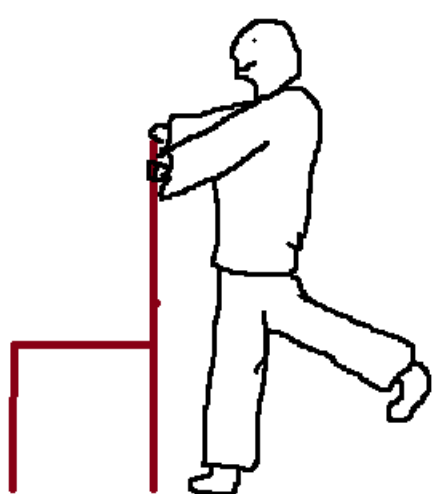
DERECHA



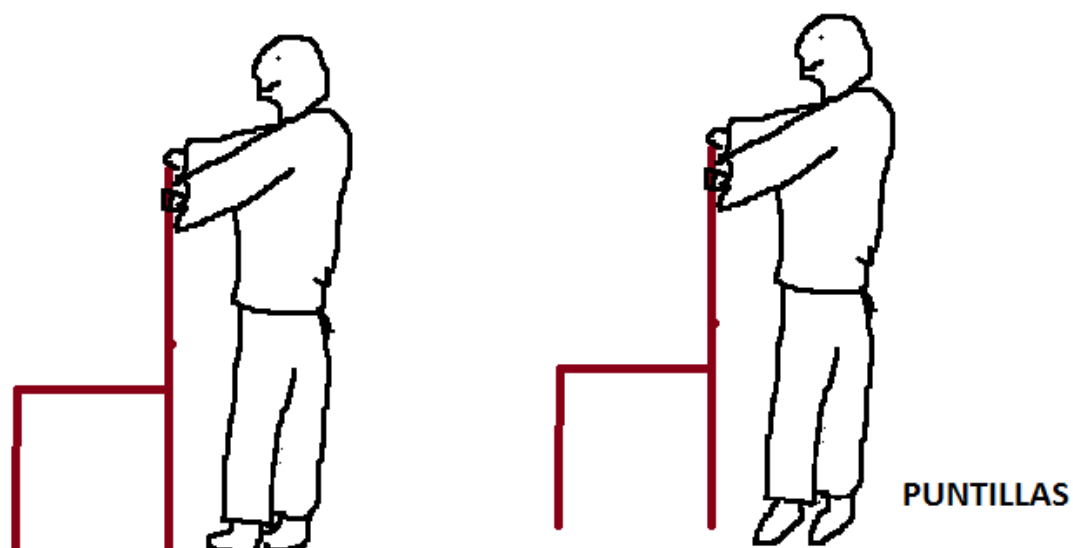
IZQUIERDA



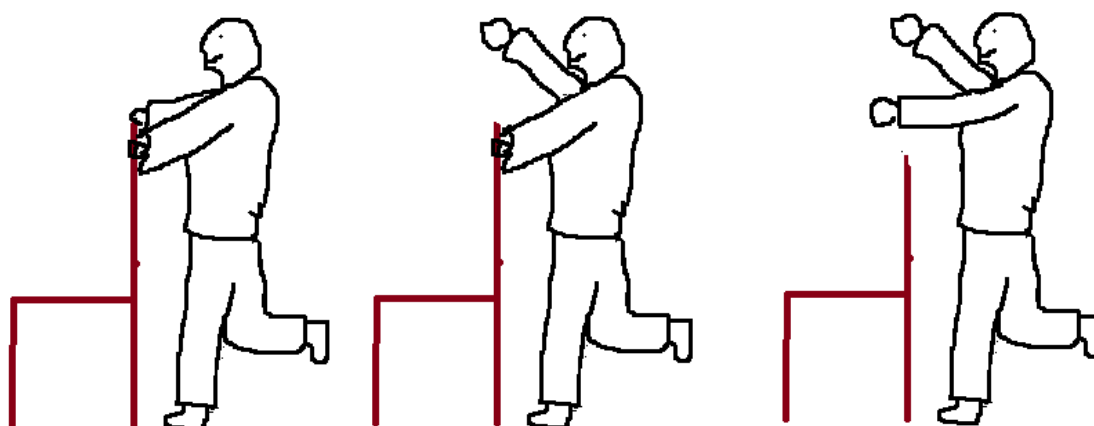
Estiramos la pierna atrás, aguantamos 3-4 segundos y cambiamos, 2 series de 10 repeticiones cada una, una repetición es cuando hemos llevado atrás las dos piernas.



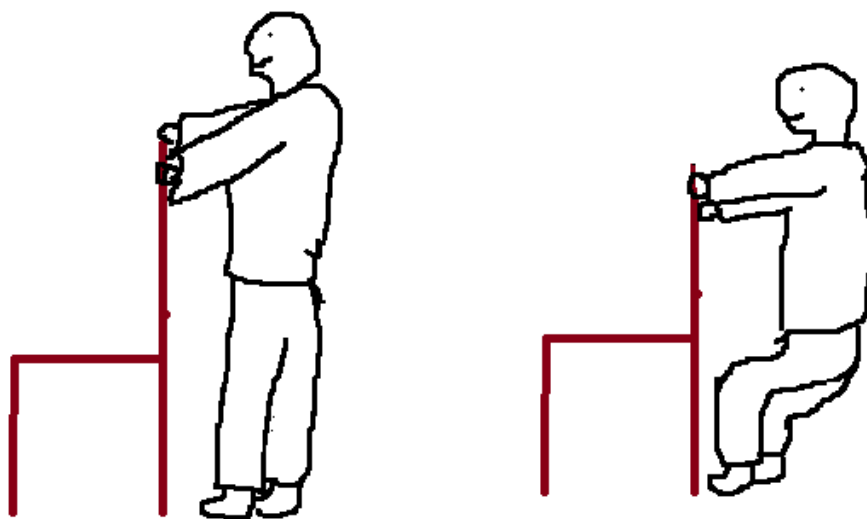
Ponerse de puntillas y aguantar 3-4 segundos, 2 series de 10 repeticiones.



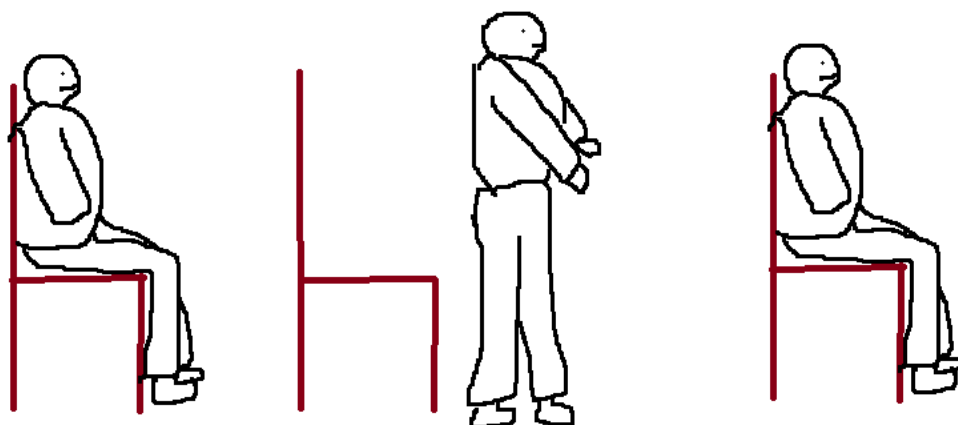
Agarrados a la silla mantenerse a la pata coja, intentando quitar la mano, 2 series de 10 repeticiones, una repetición es cuando lo hemos hecho con las dos rodillas.



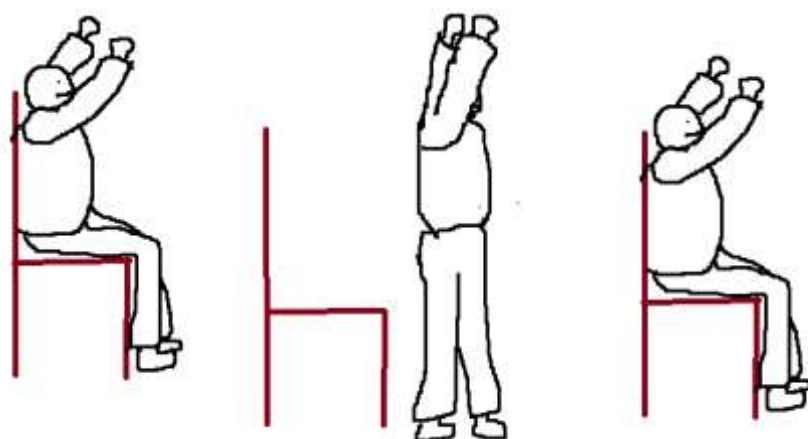
Cogidos al respaldo nos agachamos y nos levantamos muy lentamente, 2 series de 10 repeticiones cada una.



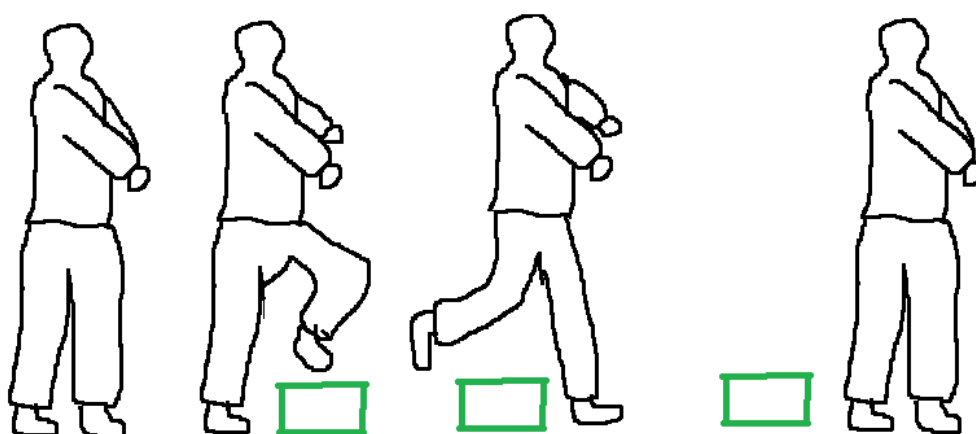
Sentados en la silla levantarse, ponerse rectos y volver a sentarnos, 2 series de 10 repeticiones cada una.



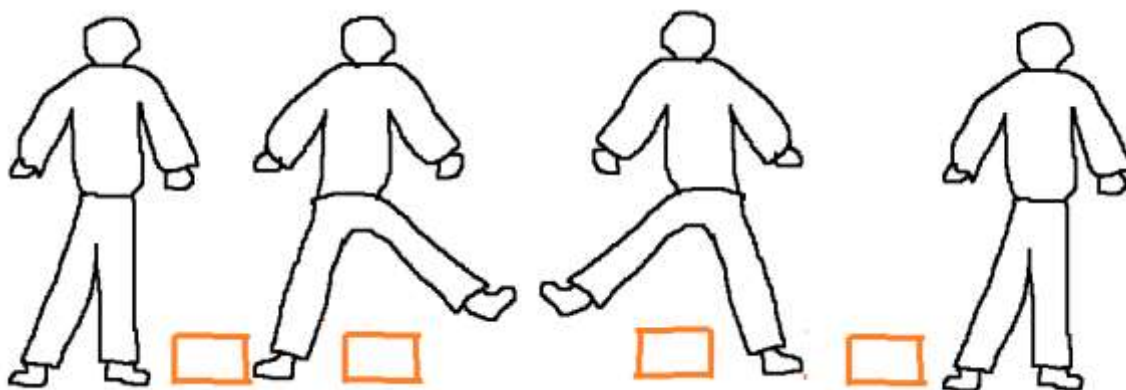
Igual al anterior pero con los brazos levantados, , 2 series de 10 repeticiones cada una.



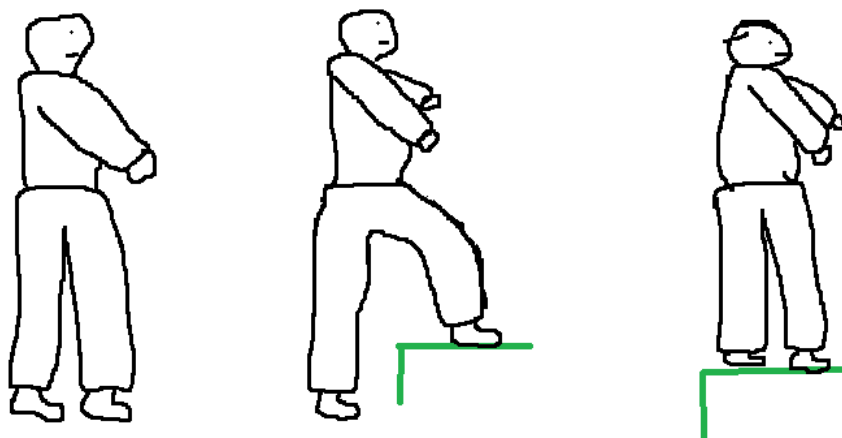
Poner un cojín o caja de zapatos en el suelo, intentar pasarlo como u obstáculo, 2 series de 10 repeticiones.



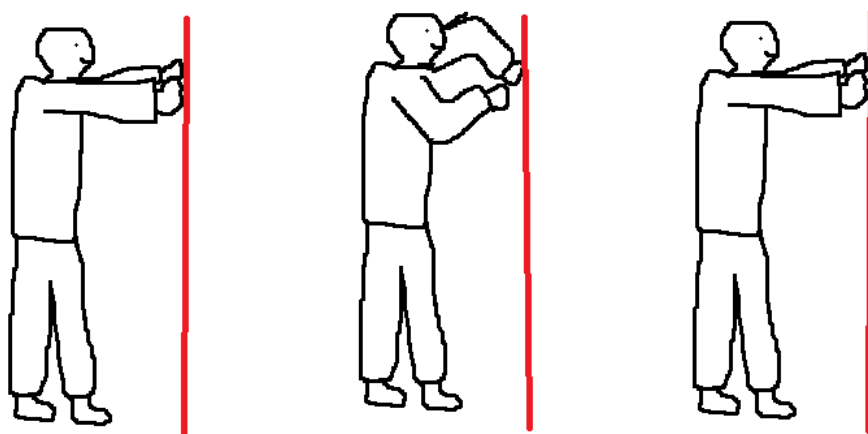
Ídem al anterior pero pasándolo lateralmente hacia un lado y luego hacia el otro, 2 series de 10 repeticiones.



Subir y bajar escaleras, 2 series de 10 repeticiones, cada vez que subimos y bajamos un escalón es una.



De frente a la pared, hacer fondos (flexiones), 2 series de 10 repeticiones.



Planchas con los antebrazos apoyados, aguantamos 20-30 segundos, intentamos hacerlo 4 veces, descansando entre ellas.



EJERCICIOS ACOSTADOS

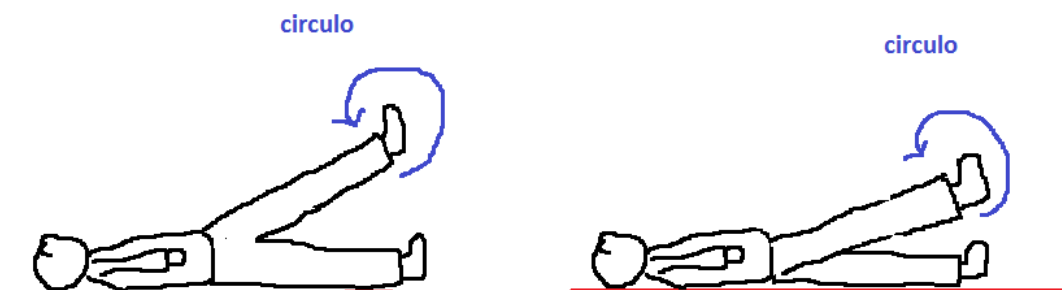
Piernas con las plantas de los pies apoyadas y rodillas semiflexionadas elevar una pierna, aguantar 2-3 segundos y después la otra, 2 series de 10 repeticiones.



Ídem al ejercicio anterior pero con las rodillas totalmente estiradas, 2 series de 10 repeticiones.



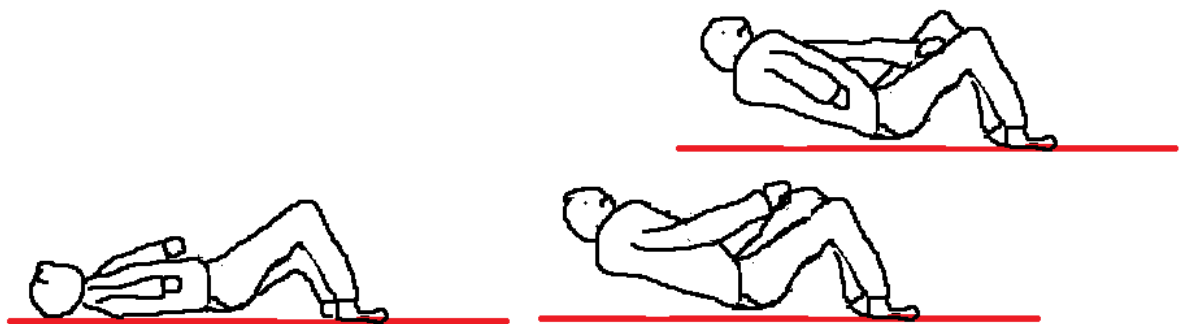
Como en el ejercicio anterior, subimos la pierna 45º y hacemos un círculo, después con la otra pierna, 2 series de 10 repeticiones.



Acostados y con las rodillas semiflexionadas y plantas de los pies apoyadas elevamos el culo y la espalda baja, aguantamos 2-3 segundos, dos series de 10 repeticiones cada una.



Posición anterior tocamos con la mano izquierda la rodilla derecha y al revés, 2 series de 10 repeticiones cada una, cada vez que tocamos las dos rodillas es una.



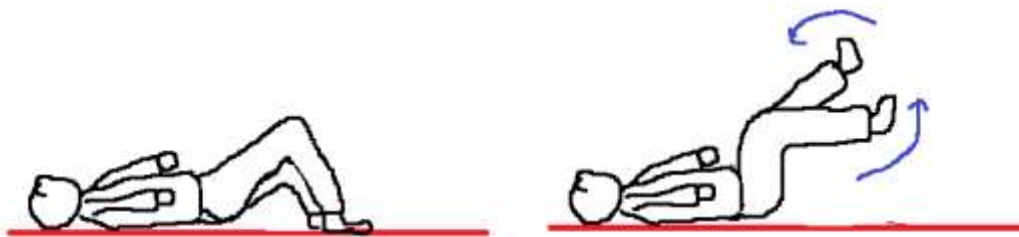
Posición anterior elevamos las rodillas hasta la cintura, 2 series de 10 repeticiones.



Posición anterior y apretamos una pelota o cojín con las rodillas, 2 series de 10 repeticiones cada una.



Hacer bicicleta simulada, acostados boca arriba, flexionamos las piernas y hacemos el movimiento de los pedales como si estuviésemos montando en bicicleta. Hacemos 1 minuto, después intentamos aguantar 2 minutos, así según lo que aguante cada uno.



Báscula pélvica en supino: desde la posición anterior, espalda pegada al suelo y piernas flexionadas, coger aire por la nariz hinchando la barriga, se suelta el aire por la boca, intentando pegar la zona lumbar (cintura) al suelo apretando los glúteos.



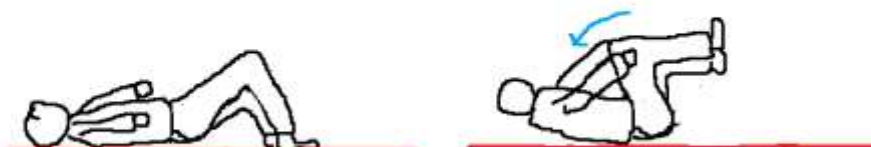
Estiramiento general de toda la espalda: se parte de posición anterior, se llevarán ambas rodillas juntas al pecho, ayudándose de las manos y se mantendrán unos segundos. Se mantiene la respiración.



Estiramiento unilateral: desde la posición anterior, se llevará una de las rodillas al pecho ayudándose con las manos (se van alternando ambas piernas), coger aire por la nariz, se suelta el aire por la boca al tiempo que se lleva la rodilla al pecho.



Abdominales: partimos de la posición acostado con rodillas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el suelo, elevamos las rodillas juntas y estiramos los brazos hasta que toquen las palmas de las manos las rodillas, se harán 3 series de 10 repeticiones cada una, se descansará después de cada una de ellas.



Abdominales cruzados: partiendo de la posición acostado con rodillas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el suelo, con la mano izquierda tocamos la rodilla derecha y con la mano derecha tocamos la rodilla izquierda, se hacen 2 series de 10 repeticiones cada una.

