

# Me quedo en casa y estoy activo



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA  
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES

IMSERO



Departamento de fisioterapia CREER



# ¿Qué me pasa si no me muevo?

*La restricción de movimiento prolongada en el tiempo nos puede llevar a perder nuestra condición física por disminución de fuerza o función.*



*Si nos dejamos vencer por las dificultades para realizar ejercicio físico en casa nos arriesgamos a sufrir efectos físicos adversos.*

# EFECTOS NEGATIVOS DEL REPOSO PROLONGADO

- *Disminución del aporte cardíaco*
- *Disminución de la capacidad física*
- *Disminución de la capacidad vital*
- *Osteoporosis*
- *Osteoartritis*
- *Contracturas*
- *Rigideces*
- *Estreñimiento...*



# OTRAS POSIBLES CONSECUENCIAS DE NO REALIZAR NINGUN TIPO DE EJERCICIO

- Disminución de elasticidad y movilidad articular.
- Pérdida de masa muscular.
- Enlentecimiento de la circulación con sensación de pesadez.
- Dolores musculares, malas posturas.
- Sensación frecuente de cansancio y/o desanimo.
- Aumento de peso corporal por desequilibrio entre ingreso y gasto de calorías que puede conllevar baja autoestima por este motivo.

# EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

- Aumenta la masa muscular
- Tonifica el sistema circulatorio
- Reduce la tensión arterial.
- Mejora la fuerza y disminuye la sensación de fatiga.
- Incrementa la capacidad funcional respiratoria.
- Mejora la digestión-nutrición y la absorción de algunos nutrientes.
- Se mejora la función cerebral y el sueño.
- El ejercicio físico también parece tener una acción estimuladora de las funciones inmunitarias y defensivas.



Además mejorara tu estado anímico



# CONSEJOS SENCILLOS

- *Usa ropa cómoda y calzado adecuado.*
- *Reduce las horas de televisión y sofá.*
- *Prepara el entorno: quita obstáculos y riesgos, despeja un espacio*
- *Luz y temperatura adecuada*
- *Prémiate con música que te guste*
- *Recuerda estar siempre bien hidratado*
- *Nunca realices ejercicio inmediatamente después de las comidas.*



# DIFERENTES PROPUESTAS SEGÚN TUS POSIBILIDADES

*Las enfermedades raras se caracterizan por el gran número y amplia diversidad de desórdenes y síntomas que varían de una enfermedad a otra e incluso dentro de la misma enfermedad por lo que resulta imposible hacer una propuesta de ejercicios que sea adecuada para todo el mundo, cada uno debe valorar si estos ejercicios son los adecuados para sus características , el hecho de que estos no sean los indicados para cada persona particular no justifica el no hacer ejercicio por lo que os invito a buscar otros adecuados a cada caso o a poneros en contacto con nosotros para intentar ayudaros a buscar vuestra mejor opción.*

# SI PUEDES CAMINAR Y MANTENERTE ESTABLE

*No estés más de dos horas seguidas sentado*



*Camina cinco minutos por casa varias veces al día. Si utilizabas bastón o andador debes utilizarlo también en casa*



*Apoyado/ agarrado en una encimera / ventana o superficie estable, simula subir o bajar escaleras utilizando un taburete estable...*





*Haz flexiones de brazos, colocado frente a la pared con los codos flexionados empuja hacia la pared hasta estirar los codos separando el cuerpo.*



*Haz flexiones de piernas colocado frente a la pared flexiona las piernas y vuelve a subir hasta estirar las rodillas de nuevo, sujeto a superficie estable,*



*Sube y baja los talones con rodillas estiradas, sujeto a una superficie estable.*



# EJERCICIOS PARA REALIZAR SENTADO Y / O TUMBADO

## *Movimientos activos de miembros superiores*

- Hombros:*
- *Abducción o separación*
  - *Antepulsión o elevación*
  - *Retropulsión o atrasar*
  - *Adducción o aproximación*
  - *Rotación interna y*
  - *Rotación externa.*

**Codos:** - Flexión  
- Extensión  
- Pronosupinación.

**Muñecas:** - Flexión dorsal  
- Flexión palmar  
- Inclinación radial  
- Inclinación cubital y  
- Pronosupinación.

**Dedos:** Flexión / Extensión



## OTRAS PROPUESTAS

*Si tienes balcón o terraza sal y usa la barandilla para hacer los ejercicios que necesitan apoyo. Aprovecha las horas de sol y más luminosidad para hacerlo.*

*Si en tu barrio hacen alguna actividad colectiva de aplausos, actividad física... anímate a participar.*

*Baila con tu música favorita.*

# CONCLUSIONES

*Si realizas estos ejercicios puedes contrarrestar los efectos de posiciones mantenidas en sedestaciones o encaminamientos prolongados.*


*Habrás trabajado:*

*Flexibilidad*

*Movimiento- velocidad*

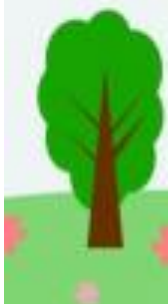
*Fuerza- resistencia*

*Puedes mantener o recuperar autonomía, independencia y bienestar emocional.*



# Gracias por mantenerte activo hasta que nos volvamos a ver.

*Puedes enviar cualquier duda o consulta a [info@creenfermedadesraras.es](mailto:info@creenfermedadesraras.es) y responderemos lo antes posible :*



GOBIERNO DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

IMERSO



Departamento de fisioterapia CREER

