

FARO DE VIGO

Cuando no todo vale

El deportista estradense Javier Carballo, investigador en la Universidad de Vigo, alerta del peligro de ponerse en manos de la redes sociales a la hora de hacer ejercicio durante el confinamiento

javier carballo lópez 26.03.2020 | 01:40

Carballo, durante el estudio con los deportistas del Mundial de acuatlón en Pontevedra. // Gustavo Santos



Durante el estado de alarma, el Consejo COLEF (Consejo General de la Educación Física y Deportiva) recomienda seguir manteniendo estilos de vida activos, recomendación a la que se ha sumado el CSD (Consejo Superior de Deportes).

En efecto, la realización de actividad física, ya de por sí vital, se hace todavía más relevante en la situación actual en la que nos encontramos. Pero no toda la actividad física es igual de saludable, ni todos [podemos](#) realizar los mismos ejercicios para mantenernos en un estado de salud adecuado.

Se detallan a continuación los efectos negativos de la restricción de movimientos atendiendo sobre todo a la población que más riesgo tiene estos días tanto fuera de casa como dentro: nuestros mayores. Es también importante resaltar que la falta de movilidad nos afecta a todos en mayor o menor medida.

Estos datos se han recopilado de investigaciones que estudian los efectos adversos que se desencadenan al mantener a una persona de avanzada edad en reposo prolongado.

El problema

A nivel cardiovascular la falta de movimiento produce que nuestro corazón transporte menos sangre oxigenada con una pérdida de funcionalidad a razón de un 0,9% al día. Esto se traduce en que nos cansamos más con menos. Además, puede provocar el aumento de la formación de trombos venosos (coágulos de sangre) a los 3 o 4 días del reposo.

El sistema respiratorio también se ve afectado ya que se pierde fuerza en los músculos dedicados a inspirar. Cada vez nos cuesta más respirar y cada vez cogemos menos aire.

El sistema óseo también sufre. El hueso está en constante formación y reabsorción. La formación de hueso nuevo se estimula por cargas mecánicas como pueden ser: andar, correr o saltar. La resorción o pérdida de hueso se ve estimulada por períodos de inactividad. Cuando no nos movemos, perdemos hueso. Esta pérdida afecta ya en la primera semana a las vértebras (pérdida del 1%) y progresivamente va afectando a otras estructuras, sobre todo a las necesarias para poder andar.

El sistema muscular es otro de los grandes perjudicados. La masa muscular puede disminuir a razón de un 1,5% a un 2% al día (incluso 3% en algunos estudios) durante las 2-3 primeras semanas de reposo. Esta disminución se produce sobre todo en los músculos que nos mantienen erguidos llegando a perder hasta el 55% de la fuerza en 6 semanas.

Las conclusiones derivadas de esta problemática son el aumento de: el riesgo cardiovascular, los problemas respiratorios, la dependencia, la pérdida de fuerza, el riesgo de caídas, el riesgo de fractura ósea, la deficiencia inmunológica, etc. Finalmente, el hecho de pasar demasiado tiempo haciendo presión en una misma posición, cuando esa presión es mayor que la presión del riego capilar (32mmHg) puede desarrollar úlceras.

La solución (o prevención)

La realización de actividad física será el mejor mecanismo preventivo de toda esta sintomática. La realización de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad ayudarán a mantener los niveles de aptitud física durante todo el confinamiento. La actividad física ha sido ampliamente estudiada en multitud de situaciones, edades y patologías y en todas las ocasiones ha demostrado ser una gran aliada para la prevención, mejora o mantenimiento de los niveles de salud siempre que sea prescrita adecuadamente.

El ejercicio físico incrementa la densidad ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular, mejora la función cognitiva y combate el aislamiento, la depresión, la ansiedad y mejora la autoestima. También disminuye el riesgo de mortalidad y tiene un efecto protector a nivel cardiovascular. También tiene un efecto preventivo sobre el síndrome metabólico reduciendo también la posibilidad de sufrir un infarto o la [diabetes](#) tipo II, entre otras.

Precauciones

Pero no todo vale, la prescripción de actividad física es compleja y no todos podemos realizar los mismos ejercicios. Hay factores que influyen de forma determinante para la consecución de nuestro objetivo. El método elegido, la intensidad del ejercicio, la

frecuencia, el descanso, la elección del propio ejercicio, la edad de la persona, sus características físicas, sus patologías en caso de tenerlas, etc. Son solo algunos de los factores a tener en cuenta para poder desarrollar una planificación adecuada.

En ocasiones, el "exceso" de ejercicio puede ser perjudicial. Si intentamos realizar un ejercicio por encima de nuestras capacidades coordinativas puede derivar en una caída o en [dolor](#). Por otro lado, si el ejercicio es demasiado liviano, no conseguiremos desarrollar ninguna adaptación, será como si no hubiéramos hecho nada.

Por estos motivos no podemos guiarnos por la multitud de vídeos en las diferentes redes sociales que nos saturan con cientos de ejercicios que prometen ser el remedio para todos nuestros males. Debemos ser inteligentes y críticos, al igual que no iríamos a que nuestro pescadero nos arreglase el coche, o a que un "instagrammer" nos recete pastillas para una cardiopatía, no caigamos en la equivocación de dejar nuestra salud en manos de la inconsciencia de las redes sociales.

Tampoco creamos que si no tenemos material adecuado no podremos realizar nuestros ejercicios. Un buen profesional podrá aconsejaros cómo hacer ejercicio sin apenas recursos.

Preguntad

Acudamos a los expertos en la materia, los educadores físicos que realmente están preparados y tienen los conocimientos para abordar esta situación. Desde las Facultades de ciencias del deporte, así como desde los [Colegios Oficiales](#) se están llevando a cabo iniciativas para ayudar a todos los que necesitan de esta actividad física diaria. Estoy seguro de que todos conocéis a alguien que es educador físico (que ha estudiado CCAFYD o el antiguo INEF) y que estaría encantado de poder ayudaros.

Para reconocerlos en las redes, estos profesionales de la actividad física tratarán estos temas de una forma seria, atendiendo a los parámetros antes mencionados y lo más importante, responderán con su número de colegiado.