

# EJERCICIO FISICO DURANTE EL CONFINAMIENTO



ES SALUDABLE  
pero hay COSAS A  
TENER EN CUENTA ...

Practicar ejercicio físico es muy importante para la salud ya que reduce y ayuda en el manejo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, sobrepeso, obesidad, osteoporosis, depresión e insomnio. Además, previene y reduce el riesgo de caída. También reduce la mortalidad prematura y reingresos hospitalarios, entre otros beneficios.

Warburton DER, 2017.  
ACSM, 2017.



## ME LLEGA MUCHA INFORMACIÓN Y MUCHOS EJERCICIOS, ¿ME PUEDO FIAR?

- ✓ Verifica la procedencia de la información.
- ✓ Confía en las comunicaciones oficiales y de profesionales de la salud acreditados.

## SOY MAYOR, ¿PUEDO HACER TODO TIPO DE EJERCICIO?

- ✓ Ser mayor no es excusa para no hacer ejercicio. De hecho, es necesario para un envejecimiento activo y saludable.
- ✓ Cada persona tiene una condición y unas limitaciones diferentes. La existencia de comorbilidades y patologías dificulta la prescripción de ejercicio físico en población geriátrica.
- ✓ Lo ideal es que el profesional te valore y esté contigo haciendo los ejercicios para adecuarlos a tu situación.

## TENGO EL CORONAVIRUS, ¿PUEDO HACER EJERCICIO?

- ✓ PUEDES HACER EJERCICIO
  - ✗ PERO NO si hay fiebre
  - ✗ PERO NO si hay sensación de ahogo

¿Alguna  
DUDA?

¿Tienes  
HIPERTENSIÓN  
DIABETES  
OSTEOPOROSIS?



CONSULTA A TU FISIOTERAPEUTA Y TE  
AYUDARA A ADAPTAR LOS EJERCICIOS A  
TUS NECESIDADES

Si padeces insuficiencia cardíaca o pulmonar, embolia o infarto cardíaco o pulmonar agudo, aneurismas o estenosis cardiovasculares **NO CONTROLADA O AGUDA** no se recomienda el ejercicio. Consulta con tu médico.