



NOTA DE PRENSA #YOENTRENOENCASA #YOMEMUEVOENCASA

Desde la declaración del estado de alarma el pasado sábado, vivimos como sociedad una situación sin precedentes que nos está poniendo a prueba a todos y todas. Vaya en primer lugar nuestro recuerdo por las personas perdidas y sus familias, y nuestro cariño, apoyo y ánimo a todas las personas que están diagnosticadas, especialmente aquellas que viven la situación en aislamiento en nuestros hospitales.

Asimismo, nuestro máximo reconocimiento y agradecimiento ciudadano por todas las personas que cada día dan lo mejor de sí mismos para que la mayoría podamos quedar en casa esperando a que todo pase. Sanitarios, personal de logística, supermercados, fuerzas y cuerpos de seguridad, etc. Gracias a todos ellos y ellas. Son la mejor expresión de nuestra sociedad. Cada noche a las 20.00 la Anecafyde está en cientos de balcones agradeciendo vuestra entrega.

En estos tiempos de aislamiento y limitación del movimiento en nuestras residencias, nace una preocupación respecto a las consecuencias psicomotrices de esta situación. En este sentido, nos sumamos a la campaña #YoMeMuevoEnCasa lanzada por el Consejo Superior de Deportes y el Consejo COLEF.

No obstante, queremos hacer notar nuestra preocupación por el contenido que estos días circula en redes bajo este paraguas, principalmente bajo el lema #YoEntrenoEnCasa. Si bien valoramos en primera instancia las buenas intenciones de la población por ayudar, consideramos necesario destacar la necesidad de preservar los criterios de seguridad y salud de los practicantes.



Más todavía en unos momentos en los que cualquier problema derivado de una práctica física inadecuada, además del agravio para la salud de la propia persona, puede suponer un aumento en la sobrecarga del sistema sanitario, el cual ahora mismo no puede asumir este tipo de imprevistos.

Por ello, animamos a la población a seguir las siguientes recomendaciones generales:

1. Realizar una actividad física acorde a los niveles previos de actividad que se tenían antes del inicio del confinamiento. Se recomienda hacer una adaptación progresiva al ejercicio si antes del confinamiento no se era una persona activa.
2. Verificar la cualificación del personal que diseña los ejercicios y hacerlo solo cuando esta sea acorde al tipo de ejercicio que se propone. Son los titulados y tituladas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte las personas con mayor cualificación para el diseño y programación de ejercicio físico.
3. No hacer ningún tipo de ejercicio que pueda poner en riesgo la integridad por mínima que sea. Recordamos que los servicios sanitarios están saturados por el control y tratamiento del covid-19.
4. Buscar ejercicios y juegos que favorezcan la interacción social. El deporte puede ser una gran ayuda para la convivencia.
5. Ante la falta extrema de actividad física, recomendamos una especial atención a la dieta y alimentación durante el confinamiento, siguiendo las indicaciones de las instituciones científicas del ámbito de la nutrición y la dietética.

Con paciencia, unidad y disciplina social, saldremos de esta situación. Todo nuestro apoyo y ánimo a toda la ciudadanía, especialmente a aquellos que viven este confinamiento en soledad; y nuestro eterno agradecimiento a quienes estos días cuidan de nosotros aun poniendo en riesgo su salud. Nunca lo olvidaremos.