



[Descarga aquí todos los materiales \(infografía y vídeo\)](#)

NOTA DE PRENSA

## La Organización Colegial de Enfermería lanza una infografía con las recomendaciones para realizar deporte de forma segura durante la desescalada y evitar un repunte de los contagios

- **A través de una infografía y vídeo animado, la institución da todas las pautas para retomar el ejercicio de manera gradual y prevenir posibles lesiones tras el confinamiento.**
- **“Llevamos muchos días encerrados en nuestros domicilios y es normal que la gente quiera y necesite salir a hacer algo de ejercicio físico. Ahora, con las nuevas medidas del Gobierno se va a poder comenzar esta rutina, pero es importante hacerlo con todas las precauciones posibles. Debemos ser responsables y respetar las pautas que nos marcan desde el Ministerio de Sanidad, imprescindibles para no retroceder en el camino recorrido”, resalta Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.**
- **A partir del sábado 2 de mayo se podrá salir a hacer deporte de manera individual (correr, bici, caminar, patinar...) con una distancia mínima de 2 metros entre deportistas y siempre dentro del municipio donde se habita.**

**Madrid, 1de mayo de 2020.**-Siete semanas han pasado desde que el Gobierno decretase el estado de alarma que nos mantiene a todos los españoles confinados en los domicilios para luchar contra la pandemia de COVID-19 que azota no sólo a nuestro país, sino al mundo entero. 49 días en los que los gimnasios, los parques y las zonas habilitadas para hacer deporte han permanecido cerradas para evitar la propagación del coronavirus y poder así lograr una recuperación más rápida.

Ahora, con las últimas cifras de contagios, fallecimientos y recuperados, el Ejecutivo de Pedro Sánchez ha comenzado a anunciar su plan de desescalada, que será gradual en cuatro fases y asimétrica por provincias. Las fases, que tendrán una duración mínima de 15 días, traen consigo



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

Nursing now  
España



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

diferentes medidas para flexibilizar el encierro y conseguir llegar a una nueva normalidad, que será la que haya que seguir hasta que se encuentre una vacuna o un tratamiento para la enfermedad.

Entre las medidas más demandadas por la sociedad durante todo el encierro estaba la posibilidad de salir a hacer deporte en los espacios públicos. Ahora, este deseo se hará realidad a partir de este sábado 2 de mayo y se irá flexibilizando en cada una de las fases. Desde la Organización Colegial de Enfermería se han lanzado una nueva infografía y vídeo animado para difundir y de libre uso con todas las recomendaciones sanitarias que hay que seguir a la hora de retomar el deporte en estos días. "Llevamos muchos días encerrados en nuestros domicilios y es normal que la gente quiera y necesite salir a hacer algo de ejercicio físico. Ahora, con las nuevas medidas del Gobierno se va a poder comenzar esta rutina, pero es importante hacerlo con todas las precauciones posibles para evitar un repunte en los contagios. Así, debemos ser responsables y respetar las pautas que nos marcan desde el Ministerio de Sanidad, imprescindibles para no retroceder en el camino recorrido", afirma el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya.

En este sentido, desde la institución se han puesto de manifiesto, en primer lugar, unas recomendaciones generales que se deben seguir sea la fase que sea en la que se encuentre la provincia. "No debemos olvidarnos, porque es algo que ya debemos interiorizar para siempre, que hay que realizar una buena higiene de manos. En este caso, deben hacerlo con agua y jabón antes y después de entrenar, así como con solución hidroalcohólica siempre que sea posible durante el entrenamiento. También tenemos que utilizar las protecciones indicadas para cada deporte y las medidas de prevención contra el COVID-19", resalta Pérez Raya.

Entre los consejos también destaca la buena hidratación, vestir ropa adecuada, utilizar protección solar y, si es posible, no compartir el material.

Además, la Organización Colegial ha hecho una serie de advertencias por fase, dependiendo de los deportes o el lugar en el que se vayan a practicar. Así, en la Fase 0, que es la que comenzaría este sábado, se recomienda retomar la actividad de manera gradual para evitar lesiones. "Este es un punto muy importante. No es conveniente que alguien que no tenga el hábito de correr, por ejemplo, lo haga de manera brusca y sin preparación porque eso puede ocasionar problemas posteriormente. En este caso sería mejor salir sólo a caminar", explica el presidente de los 307.000 enfermeros y enfermeras de España.

Tal y como ha marcado el Ministerio de Sanidad, aquellos que decidan salir a caminar, correr, montar en bici, patinar, hacer surf... deberán hacerlo con unas medidas pautadas para evitar el contagio. Sólo está permitido salir de manera individual, manteniendo una distancia mínima de 2 metros y evitando ir justo detrás de otros deportistas. Se podrá realizar de 6 a 10 de la mañana y de 8 a 11 de la noche en los municipios de más de 5.000 habitantes. Los de menos de 5.000 no



tendrán restricción de horario. El ejercicio podrá llevarse a cabo solo dentro del municipio donde se habita. Los paseos sí tienen límite y se pueden realizar durante una hora en un radio de un kilómetro desde el domicilio.

Por otro lado, en la Fase 1, en la que se abrirán instalaciones deportivas al aire libre para practicar deportes sin contacto como atletismo o tenis o se permitirán actividades deportivas individuales con cita previa sin contacto, las enfermeras recuerdan que no está permitido tener contacto físico con otras personas en las instalaciones y piden evitar tocar cualquier superficie en las áreas comunes.

También es necesario continuar expectantes con las medidas de seguridad en la Fase 2, que será cuando se permitan espectáculos o actividades al aire libre con aforo limitado y deportes sin contacto en espacios cerrados; o en la 3, cuando los espectáculos en sitios cerrados serán con público limitado y los partidos o gimnasios con 1/3 del aforo. "Aunque haya pasado más tiempo, no debemos perder las costumbres y tenemos que seguir manteniendo la distancia con el resto de participantes a la entrada y salida del recinto, así como evitar el contacto con el material comunitario y con los espectadores", puntualiza Florentino Pérez Raya.

Para él, es imprescindible revisar todas las normas que publican desde el Ministerio y que se publicarán próximamente cuando se vaya avanzando de fases.

Por último, las enfermeras instan a no olvidar los protocolos al llegar a casa después del entrenamiento. Dejar los zapatos y objetos en la entrada, limpiar lo que traigamos del exterior con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol y, sobre todo, rehidratarse y estirar. "Solo siguiendo todas las recomendaciones, lograremos entre todos continuar por el buen camino y no tropezarnos en la misma piedra. No hay que bajar la guardia", concluye el presidente de la institución.

Esta infografía y vídeo se unen a los ya enviados por la Organización Colegial, que pretende dar una función de salud pública para toda la sociedad. Lavado de manos, convivencia con un afectado, desinfección del domicilio, pautas para el teletrabajo, salud mental de las enfermeras, hábitos tóxicos y nutricionales durante el confinamiento y consejos para embarazadas son sólo algunas de ellas.