



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



NOTA DE PRENSA

Puedes descargar todos los materiales, [aquí](#)

## La Organización Colegial de Enfermería advierte de que llevar una alimentación saludable y planificar una rutina de ejercicio durante el aislamiento ayuda a prevenir problemas y enfermedades cardiovasculares en el futuro

- El Consejo General y los colegios de Enfermería han lanzado una lista de consejos en una infografía y [vídeo animado](#) para lograr continuar con los hábitos saludables nutricionales y de movimiento durante el tiempo que se prolongue el estado de alarma.
- Establecer pautas, llevar una lista de la compra al supermercado y realizar ejercicios que nos ayuden con la movilidad son algunas de las recomendaciones para toda la población que se encuentra estos días encerrada en su casa para luchar contra el coronavirus.
- “Las enfermeras tenemos un papel fundamental a la hora de dar educación para la salud a los ciudadanos. La alimentación y el ejercicio son dos pilares básicos para llevar una vida sana y en estos momentos de crisis debemos estar acompañando y enseñando a la población”, resalta Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

**Madrid, 29 de marzo de 2020.-** El Gobierno de España decretó el pasado 14 de marzo el estado de alarma por el que se restringía, entre otros asuntos, la libertad de movimiento a más de 46 millones de personas. Tal y como apuntaba el documento, sólo se podría salir a la calle en determinadas circunstancias y para llevar a cabo determinados actos como ir a trabajar, hacer la compra o cuidar de una persona dependiente, entre otros. Una situación que trastoca enormemente la rutina y la vida de toda la población, que se ha visto obligada a cambiar sus hábitos de un día para otro.

Esta medida puede traer consigo también otros problemas derivados del confinamiento como son las alteraciones en la alimentación o el sedentarismo de los que se ven encerrados durante este



periodo de tiempo. En un principio, el mandato se extenderá hasta el próximo 12 de abril, tal y como ha acordado el Congreso de los Diputados. Por este motivo, es importante que la población sea consciente de que hay que seguir una rutina y no abandonar los hábitos saludables que se llevaban antes de comenzar el aislamiento. “Desde enfermería tenemos un papel primordial a la hora de dar [educación para la salud a la población](#) y, entre otros muchos asuntos, la alimentación y el ejercicio son dos de las ramas más importantes para lograr una salud óptima y prevenir posibles enfermedades derivadas de una mala conducta. En momentos como estos, en los que es más probable que surjan periodos de ansiedad o la pereza nos gane, es necesario que tengamos unas pautas establecidas como realizar las cinco comidas recomendadas al día para así evitar picoteos a destiempo o planificarnos determinados ejercicios para evitar el sedentarismo”, destaca Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE).

Bien es cierto que, si ya de antes se tenía una base saludable en lo que a alimentación y ejercicio se refiere, durante este encierro será mucho más fácil sobrellevar las posibles ansiedades. De lo contrario, si no existía una rutina, este será un buen momento para pautarla y terminar el aislamiento con un buen aprendizaje en este aspecto. “Esta circunstancia no tiene por qué suponer un cambio en nuestra alimentación, pero hay mucha gente que no está acostumbrada a estar tantas horas en casa y, además, ocurre que es una imposición y no una decisión. Cuando algo así se hace porque se quiere no produce ansiedad, pero como es algo impuesto es cuando se nos rompe el hábito y cambiamos nuestra rutina. Es una forma de evasión”, afirma Marilourdes de Torres, delegada de Nutrición del CGE.

### **Actividad/Ejercicio**

Alejandro Blanco, enfermero experto en Enfermería del Deporte, puntualiza que hay que diferenciar entre actividad física (tareas que se hacen cotidianamente como recoger, hacer la cama, limpiar...) y ejercicio físico, que debe ser programado. “Lo más importante es hacerse un plan e intentar crear una rutina. Es decir, planificar hacer ciertos ejercicios para tener un beneficio en mi movilidad o conseguir un incremento de la salud musculoesquelética”, explica Blanco.

Él es consciente de que vencer la pereza es muy complicado y por eso considera que es imprescindible crearse unos hábitos. “La gente que hace ejercicio todos los días es porque tiene la rutina y cuando no lo hace le falta. Entonces, se puede empezar con menos tiempo e ir subiendo a lo largo de los días. Los que tienen material y ya tienen la costumbre de hacer ejercicio estos días lo tienen más fácil, lo más complicado vendrá con esas personas que tengan cierta edad y suelen salir a darse paseos un poco largos, que ahora no pueden”, afirma el enfermero, que reconoce que son ellos los que deben programarse unos entrenamientos sencillos, pero eficaces.

De Torres, también coordinadora del comité científico de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (Adenyd), pone como primera condición para una buena alimentación “hacerse un plan



de actividad, con unas horas para comer y conseguir así un plan de vida durante el encierro". En este sentido, a la hora de ir al supermercado a hacer la compra, es importante llevar una lista con los productos que hay que conseguir. "Esta lista debe tener fruta, hortalizas, pasta, arroz, patatas, huevos, legumbres, pescado, carne (fundamentalmente carne blanca y la carne roja una o dos veces por semana) frutos secos, aceite de oliva y lácteos -como yogures y leche- porque, además de ser saciantes, aportan una proteína de alto valor biológico", señala De Torres, que también puntualiza la necesidad de beber agua o infusiones sin azúcar durante todo el día.

Asimismo, hay algunas técnicas para intentar pasar el confinamiento de la manera más sana posible, sustituyendo el picoteo de snacks por alimentos más saludables. "Se puede comprar una piña y hacerla taquitos, tiene vitamina C y antioxidantes, que quitan la ansiedad, además de la bromelina que contiene, que es una buena luchadora contra la acumulación de grasa. También se puede comer manzana o zanahorias en taquitos. Todas estas frutas o cualquier otra que se nos ocurra, además de servir de picoteo, nos aportan vitaminas y fibra. Así, en vez de comer snacks ultraprocesados y cargados de grasas saturadas, comemos salud. Con la fruta tienes una sensación saciante que te quita la ansiedad y a la vez aporta nutrientes, pero pocas calorías", puntualiza la enfermera, que también propone "tomar una onza de chocolate negro, como mínimo del 70% y sin azúcares añadidos, si es lo que nos lo pide el cuerpo, mientras que se parte la fruta para que así el cerebro asocie ese alimento al placer que nos ha proporcionado el chocolate. Las pipas, pistachos o cualquier otro fruto seco, son alimento no picoteo y se deben tomar como componente de un desayuno o merienda o cena nunca como picoteo añadido a la ingesta principal".

Por su parte, Alejandro Blanco recomienda que, durante este periodo de tiempo, en vez de hacer una sola sesión de ejercicio, la partamos en dos, una por la mañana y otra por la tarde; por ejemplo, de 11:00 a 11:30 una vez y de 19:00 a 19:30, otra. "Si no se programa, no se va a hacer. Es fundamental combinar esto con la alimentación. No debemos descuidar la ingesta de proteínas porque son las que hacen que el músculo funcione", destaca.

El enfermero recomienda algunos ejercicios, pero resalta que esto no excluye a otros que se puedan llevar a cabo durante el confinamiento y que hayan sido previamente marcados en la rutina que cada uno puede hacerse. "La gente mayor debe combinar ejercicios isométricos con ejercicios de movilidad normal. Ejercicios muy buenos son los que recomiendan en los aviones, estar sentado, levantar una pierna y bajarla; apretar los dos pies al suelo sin levantarse... Otros movimientos pueden ser levantarse y sentarse en el sillón, que con eso se consigue hacer lumbar, abdominal, brazo, pierna... Lo importante es que los ejercicios duren un tiempo", concreta Alejandro Blanco.

### **Casos especiales y niños**

Además de la población general, hay personas que, por determinadas circunstancias o enfermedades, tienen que llevar una alimentación especial, que puede verse trastocada en estos



días. Para De Torres, con aquellos que ya tienen adherencia al tratamiento no hay que tener miedo porque “si ya está acostumbrada y sabe las pautas que debe seguir, lo va a hacer bien”. “El problema puede surgir con aquellos que están recién diagnosticados y todavía no han recibido una buena educación en este ámbito. Somos nosotras, las enfermeras, las que debemos hacer ese papel también incluso en estos momentos difíciles”, señala.

Los niños son también otro punto clave en las casas estos días. Sin colegio y teniendo que permanecer en los domicilios, su alimentación debe ser otro pilar fundamental del día a día mientras dure el confinamiento. “Los padres en estos momentos deben hacer una reflexión y observar si esos niños estaban comiendo bien. Deben comprobar si estaban bien educados en lo que a alimentación se refiere o no, que será cuando deberían cambiar los hábitos desde ya. No nos podemos permitir tener niños a los que se les está criando con rosquillas, hamburguesas o chocolate, tenemos que enseñarles a comer saludablemente con juegos y trucos que les haga implicarse en su alimentación para que, cuando esta etapa pase, sepan cómo tienen que hacerlo ellos mismos”, explica la enfermera.

En cuanto al ejercicio, Alejandro Blanco también es claro, “se deben satisfacer dos necesidades fundamentales”. “En primer lugar, la mental, en la que tienen que hacer actividades, explorando, innovando..., y, en segundo lugar, la parte física, en la que se pueden llevar a cabo juegos más físicos que los entretengan”.

El objetivo sería que cuando todo esto se supere y la gente vuelva a la normalidad, lo hagan con unos hábitos que antes no tenían. “Tenemos tiempo ahora de tomar conciencia de lo que hacemos bien y mal para conseguir en estos días mejorar nuestra salud nutricional. Son los mejores momentos para hacer introspección y estrategias de mejora en los hábitos alimenticios, en vez de estar pensando sin parar que no podemos ni debemos salir de casa por nuestro bien y el de la comunidad”, concluye De Torres.

Estos consejos enfermeros se suman a los ya lanzados por la Organización Colegial durante estos últimos días, en los que se han expuesto de manera clara y muy visual temas como el lavado de manos, la convivencia junto a un sospechoso o diagnosticado por COVID-19, la desinfección de las habitaciones o los datos clave para prevenir la enfermedad.