



Nota de prensa

Marcha nórdica para tratar a pacientes post-COVID-19

- ***El Hospital del Mar ha puesto en marcha una prueba piloto para evaluar los beneficios de este tipo de ejercicio en personas con secuelas por la COVID-19. De momento, lo está llevando a cabo con profesionales del Hospital y del resto de centros del Parc de Salut Mar***
- ***La marcha nórdica es una actividad completa que permite mover casi toda la musculatura del cuerpo de forma no agresiva y, a la vez, facilita la socialización de las personas que la practican***
- ***Los participantes en la prueba seguirán un curso de formación de dos meses y, al acabar, se evaluará su evolución***

Barcelona, 6 de julio de 2021. – El Servicio de Salud Laboral del Hospital del Mar, en colaboración con la Unidad Post-COVID-19 del centro, ha puesto en marcha una prueba piloto para evaluar la idoneidad y los beneficios de **hacer marcha nórdica** en personas que han superado la COVID-19, pero que todavía **arrastran secuelas físicas y psicológicas**. El proyecto arrancó el pasado mes de mayo y está dirigido a profesionales del Hospital del Mar y de todos los otros centros del Parc de Salut Mar que han sufrido la enfermedad y que están en seguimiento por problemas derivados de la infección.

La marcha nórdica **"tiene muchos beneficios, no solo a nivel físico, sino también a nivel anímico y el Hospital del Mar tiene una larga experiencia en la promoción de esta actividad"**, explica la Dra. Consol Serra, jefa de Servicio de Salud Laboral del centro. Con la prueba piloto iniciada se quiere comprobar si también puede ser una herramienta útil para abordar los problemas que, de forma bastante habitual, sufre una buena parte de los pacientes que han superado la COVID-19. Se trata de un tipo de fatiga o astenia crónica que puede empeorar por una falta de estímulos y de ejercicio y que se retroalimenta a sí misma.

Como explica la Dra. Judit Villar, médica adjunta del Servicio de Enfermedades Infecciosas y una de las coordinadoras de la Unidad Post-COVID-19 del Hospital del Mar, **"a pesar de que todavía no se conocen con exactitud los mecanismos por los cuales se producen síntomas persistentes como la fatiga o los dolores musculares o articulares en el post-COVID, diferentes estudios han demostrado como la fisioterapia y el ejercicio físico mejoran los síntomas, a parte que no hay ninguna contraindicación para realizarla una vez superada la fase aguda"**. Estos problemas derivados de la infección **"afectan aproximadamente a un 10% de los pacientes que han sufrido la COVID-19 e incluye a un perfil de pacientes muy heterogéneo"**, apunta la Dra. Diana Badenes, médica adjunta del Servicio de Neumología y también coordinadora de esta unidad.

Mejorar el estado físico y anímico

Los profesionales del Hospital del Mar y del resto de centros del Parc de Salut Mar que han superado la infección por COVID-19 están siendo contactados por el equipo coordinado por el Dr. José María Ramada del Servicio de Salud Laboral. A todos ellos, como al resto de pacientes atendidos, se les está haciendo un seguimiento por parte de la Unidad Post-COVID-19. En el caso del colectivo de profesionales a los cuales se les ha detectado **fatiga crónica, dolor osteomuscular y problemas anímicos**, pero no otras secuelas que no hagan aconsejable hacer ejercicio físico, se han seleccionado dos grupos de diez personas para llevar a cabo la prueba piloto con la marcha nórdica. Los promotores consideran que este tipo de ejercicio es ideal para ellos, **"ya que la marcha nórdica es un deporte de bajo impacto, estratégico, ya que actúa sobre la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, y se hace en el gimnasio más grande del mundo al aire libre"**, explica el instructor encargado del proyecto, Antonio Briebea.

Nota de prensa

Los participantes harán una sesión de 90' de marcha nórdica dirigida a la semana durante dos meses, con el objetivo de formarlos en esta actividad y animarlos a practicarla de forma regular. La elección de grupos de trabajo reducidos se ha hecho para facilitar que el instructor pueda hacer un seguimiento personalizado y adaptar las rutinas a su estado físico. En general, se busca **"disminuir la fatiga, normalizar su vida, reducir el dolor y mejorar su estado de ánimo, mejorando, en general, su calidad de vida"**, apunta la Dra. Serra. Esto se evaluará mediante unos cuestionarios, realizados en colaboración con el Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del centro, que también se facilitarán a un grupo de control con las mismas características, pero que no participará en las sesiones de marcha nórdica.

En caso que la evaluación valide la idoneidad de la propuesta para la mejora del estado de los pacientes, se estudiará su extensión a todo el colectivo de profesionales del PSMAR con el mismo perfil, así como a los pacientes tratados en el centro. Esta actividad se complementará con talleres de *mindfulness* o atención plena para trabajar la estabilidad emocional.

La marcha nórdica

Se trata de un tipo de actividad nacida en Finlandia como una forma de entrenamiento para los esquiadores de fondo fuera de la temporada de nieve. Utiliza dos bastones diseñados específicamente para este tipo de ejercicio, que sirven para caminar e impulsar el cuerpo con una técnica específica. Se trata de una actividad física no agresiva que, a la vez, permite mover casi todos los músculos del cuerpo, tanto el tronco superior como el inferior, mientras los participantes pueden socializar entre ellos.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat