

Expte: COLABORACION COVID-19	Fecha: 22 de marzo de 2020
Asunto: Acciones de Colaboración con otras instituciones durante el periodo de vigencia del Estado de Alarma para paliar los efectos del sedentarismo.	
Destinatario: Colegio Oficial de Médicos de Asturias.	

Como consecuencia de la aprobación del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, durante quince días naturales, prorrogables, a contar desde el momento de su publicación en el Boletín Oficial del Estado, el sábado 14 de marzo de 2020.

Desde ese momento el necesario confinamiento de la población en general y de las personas mayores -con mayor riesgo- en particular, hizo que éstas hubiesen de abandonar sus hábitos de movilidad, de actividad física y/o deporte que les reportaban múltiples beneficios en su estado de salud.

Por ello, es el momento de demostrar generosidad con las personas más vulnerables, las personas mayores y personas con riesgo incrementado por enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, renales, neurológicas. Es el momento una vez más de la solidaridad, la resistencia, el liderazgo y ser coherentes, de dar lo mejor de nosotras mismas como personas.

La Consejería de Cultura, Política Lingüística y Turismo, a través de la Dirección General de Deporte y el Colegio Oficial de Licenciados de Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del Principado de Asturias hacen una propuesta a la población asturiana para que pueda acceder a recursos de calidad para hacer ejercicio físico garantizando la salud y la seguridad en los hogares a través de los recursos propuestos por profesionales colegiados.

Esta iniciativa online se pone al servicio de asturianas y asturianos para que, a través de web, redes sociales y medios de comunicación, se pueda acceder a contenidos digitales; vídeos, perfiles de redes sociales, documentos, infografías, elaborados por personas colegiadas y diseñados especialmente para ser realizados en el hogar.

La DG de Deporte y COLEF ASTURIAS, ante la proliferación de iniciativas que promueven la realización de ejercicio físico durante el confinamiento en el Estado de Alarma provocado por Covid-19, quiere recordar la importancia de seguir las recomendaciones y guías de buenas prácticas de profesionales cualificados y las pautas para asegurar los beneficios que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto física como mental, evitar los riesgos de una mala praxis y adecuar la práctica a las características individuales de cada persona.

La campaña **#MuéveteEnCasa** es una campaña abierta en la que deseamos que se sumen instituciones como el Colegio Oficial de Médicos de Asturias, el Colegio Oficial de Farmacéuticos, Semergen Asturias (médicos de Atención Primaria), Universidad de Oviedo, Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias, entre otros.

Por ello, desde el Gobierno del Principado de Asturias y la Dirección General de Deporte solicitamos el apoyo y la colaboración de la institución a la que nos dirigimos.

Es el momento de demostrar generosidad con las personas más vulnerables, personas con riesgo por enfermedades respiratorias, cardiovasculares, mayores.

Es necesario recordar que el Consejo Superior de Deportes (CSD), la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España (CGCOM), entre otros, recomiendan mantener estilos de vida activos y saludables.

Un afectuoso saludo,

Beatriz Álvarez Mesa
Directora General de Deporte

