



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE ARAGÓN

GUIA DE INTERVENCIÓN DEL
FISIOTERAPEUTA EN LA ATENCIÓN
HOSPITALARIA DEL PACIENTE INFECTADO
POR EL NUEVO CORONAVIRUS
(SARS-COV-2)

1. JUSTIFICACIÓN
2. CORONAVIRUS (SARS-CoV-2) o COVID19
3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN
4. INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA
5. DOCUMENTACIÓN PARA EL PACIENTE

(Versión 15/04/2020)

1. JUSTIFICACIÓN

La especial situación generada por la crisis sanitaria que ha provocado el nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) ha precisado de la rápida adaptación de todas las unidades hospitalarias. En el caso de las Unidades de Fisioterapia de Atención Especializada, adaptar su actividad al cumplimiento del Estado de Alarma y a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

La evolución en la sintomatología de los pacientes gravemente afectados por el virus hace precisa la intervención del fisioterapeuta, tanto a nivel respiratorio como a nivel neuromusculoesquelético. El alto nivel de contagio, la escasez de equipos de protección, el desconocimiento general sobre las consecuencias de la enfermedad en estos pacientes, supone un reto para todos los fisioterapeutas que prestan sus servicios a nivel hospitalario.

La dinámica de cambio en la información de la que se dispone respecto a la clínica de la enfermedad y sus secuelas, nos ha llevado a elegir recoger en esta guía enlaces donde el profesional pueda seleccionar la información necesaria para el mejor abordaje del paciente hospitalizado con la mayor seguridad frente al contagio facilitando así la intervención de los fisioterapeutas de atención especializada que se enfrentan a este nuevo reto.

Este documento recoge las aportaciones realizadas por organismos nacionales e internacionales, todas estas organizaciones continúan trabajando en la investigación sobre el tema que nos ocupa, por lo tanto recomendamos revisar sus contenidos periódicamente para mantener la actualización del conocimiento científico que vayan generando.

2. CORONAVIRUS (SARS-CoV-2) o COVID19

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

En el portal COVID-19 de su página web se puede encontrar información y orientaciones de la OMS acerca del actual brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) que fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019. En esta página figura información actualizada diariamente.

La OMS está colaborando estrechamente con expertos mundiales, gobiernos y asociados para ampliar rápidamente los conocimientos científicos sobre este nuevo virus, rastrear su propagación y virulencia y asesorar a los países y las personas sobre las medidas para proteger la salud y prevenir la propagación del brote.

Entre otra información puede consultarse:

- **Cómo protegerse:** Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus.
- **Orientaciones técnicas sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV):** Manejo clínico de la infección respiratoria aguda grave (IRAG) en caso de sospecha de COVID-19. Consta de los siguientes apartados:
 1. Antecedentes
 2. Cribado y clasificación de pacientes: detección temprana de los pacientes con IRAG asociada a COVID-19
 3. Aplicación inmediata de medidas adecuadas de PCI
 4. Toma de muestras para el diagnóstico en laboratorio
 5. Manejo de la COVID-19 leve: tratamiento sintomático y seguimiento
 6. Manejo de la COVID-19 grave: oxigenoterapia y seguimiento
 7. Manejo de la COVID-19 grave: tratamiento de las coinfecciones
 8. Manejo de la COVID-19 crítica: síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA)
 9. Manejo de cuadros críticos en pacientes con COVID-19: prevención de complicaciones
 10. Manejo de cuadros críticos en pacientes con COVID-19: choque septicémico
 11. Tratamientos complementarios para la COVID-19: corticosteroides
 12. Atención a embarazadas con COVID-19
 13. Atención a lactantes y madres con COVID-19: PCI y lactancia materna
 14. Atención a personas mayores con COVID-19
 15. Investigación clínica y tratamientos específicos contra la COVID-19

Enlaces de interés portal COVID-19 OMS

Portal COVID-19

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Cómo protegerse

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Orientaciones técnicas sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

MINISTERIO DE SANIDAD

En el portal COVID-19 de su página web puede consultarse la información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general.

Información disponible:

- Situación actual
- Documentos técnicos para profesionales
 - Documentos de preparación y respuesta al brote
 - Recomendaciones para el manejo de pacientes
 - Procedimientos y medidas para la prevención y el control de la infección
 - Medidas para colectivos y grupos vulnerables
- Información a la ciudadanía
- Información para prensa
- Campaña #estevirusloparamostodos

Enlaces de interés portal COVID-19 Ministerio de Sanidad

Portal COVID-19

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Documentos técnicos para profesionales

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

GOBIERNO DE ARAGON

En el portal COVID-19 de su página web desde el Servicio de Vigilancia en Salud Pública Salud Pública se informa sobre los antecedentes, atención, notificación, información para profesionales y para la ciudadanía, así como enlaces de interés relacionados con el nuevo coronavirus.

Disponible:

- Información para profesionales
- Información a la ciudadanía
- Información para centros residenciales y servicio de ayuda a domicilio (SAD)
- Otros enlaces relacionados con COVID

Enlace a portal COVID-19 de Salud Pública de Aragón

<https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon#anchor1>

SEPAR Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) es la Sociedad Científica que reúne a más de 4.600 profesionales de la salud respiratoria en España, es decir, la práctica totalidad de los neumólogos, cirujanos torácicos y Enfermería y Fisioterapia Respiratoria, junto a otros especialistas nacionales y extranjeros, con intereses comunes. Su objetivo es trabajar en proyectos científicos que hagan avanzar la neumología y la cirugía torácica y llevar a cabo iniciativas sobre la salud respiratoria que repercutan positivamente en la sociedad.

En el portal COVID-19 de su página web hay disponible:

- Información para pacientes
- Información para profesionales
- Foro clínico de discusión sobre COVID-19 para profesionales sanitarios

Enlace a portal COVID-19

<https://www.separ.es/node/1705>

3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN

El (SARS-CoV-2) es un nuevo coronavirus surgido en 2019 y que causa la Enfermedad Coronavirus 2019 o COVID19, es un Síndrome Agudo Respiratorio Severo.

El SARS-CoV-2 es altamente contagioso, la transmisión de humano a humano ocurre aproximadamente entre 2 y 10 días antes de que el individuo presente síntomas, a través de las secreciones respiratorias. Grandes gotas de tos, estornudos o secreciones nasales aterrizan en las superficies, alcanzando hasta dos metros de distancia de la persona infectada.

Las partículas aéreas infectadas creadas durante el estornudo o la tos permanecen en el aire durante al menos tres horas. Estas partículas en el aire de SARS-CoV-2 pueden ser inhaladas por otra persona o depositadas en las membranas mucosas de los ojos. Las partículas del SARS-CoV-2 que aterrizan en las superficies sobreviven durante al menos 24 horas en superficies duras y hasta 8 horas en superficies blandas.

El virus se transfiere a través del contacto manual sobre una superficie contaminada y cuando posteriormente la persona se toca la boca, la nariz o los ojos.

PROTECCIÓN BÁSICA

- Higiene de manos, según recomendaciones de la OMS, 5 momentos:
 - Antes del contacto directo con el paciente
 - Antes de realizar una tarea limpia o aséptica
 - Después de la exposición a fluidos corporales
 - Después del contacto con el paciente
 - Después del contacto con el entorno del paciente

- Guantes, los guantes NO sustituyen la higiene de manos, antes y después de utilizar los guantes hay que realizar la higiene de manos

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Enlace a orientaciones provisionales sobre Prevención y control de infecciones en los centros de atención de larga estancia en el contexto de la COVID-19. (21/03/2020)
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331643/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-spa.pdf

MINISTERIO DE SANIDAD

Enlaces de interés

Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

PACIENTE POSIBLE, PROBABLE: Estará indicada la mascarilla quirúrgica para el fisioterapeuta y para el paciente en el caso que no se pueda mantener una distancia de dos metros entre ellos, filtra las partículas emitidas por el usuario, vida útil de filtrado de 4 horas.

Cuando el paciente lleva puesta la mascarilla quirúrgica se genera una dispersión lateral de las gotas de las secreciones en el momento de la tos y el estornudo. Si la intervención del fisioterapeuta no va a conllevar el contacto manual con el paciente, la posición más segura es que el fisioterapeuta se sitúe a los pies de la cama, manteniendo si es posible la distancia mínima de seguridad de 1,5 m.-2m. En caso que la técnica requiera el contacto manual con el paciente, deberemos colocarnos en una posición lo más caudal y lateral al paciente, para evitar estar colocado lateralmente a la misma altura de la de boca-nariz cubierta por la mascarilla quirúrgica del paciente. (Actualización de seguridad en webinar de SEPAR del 09/04/20).

CASOS CONFIRMADOS: Los procedimientos que generen aerosoles se deben realizar únicamente si se consideran estrictamente necesarios para el manejo clínico del caso, la intervención del fisioterapeuta puede generar tos en el paciente, generación de aerosoles, por lo que el EPI constará de:

- Una mascarilla autofiltrante FFP2 o, preferiblemente, FFP3 si hay disponibilidad.
- Protección ocular ajustada de montura integral o protector facial completo.
- Doble guante, el par interior nunca debe estar en contacto con el paciente ni con otras partes del equipo que lo hayan tenido.
- Batas impermeables de manga larga, si la bata no es impermeable, añadir un delantal de plástico.
- Se debe cumplir una estricta higiene de manos antes y después del contacto con el paciente y de la retirada del EPI.

En todas las unidades con pacientes Covid +, suele haber una persona para ayudar a la colocación y retirada del EPI de forma correcta para evitar contaminación. El objetivo fundamental es no tocar las partes contaminadas del EPI con los guantes internos.

Para desechar el EPI, se deben seguir los protocolos de descontaminación, mantenimiento y eliminación de residuos utilizados habitualmente para otro tipo de microorganismos con el riesgo de propagación y mecanismo de transmisión similar. Los residuos se consideran residuos de Clase III o como residuos Biosanitarios Especiales (se considerarán como residuo Biosanitario Especial del Grupo 3).

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Se debe realizar la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente y/o sus secreciones. La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante incluido en la política de limpieza y desinfección del centro sanitario. Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

4. INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA

WORLD CONFEDERATION FOR PHYSICAL THERAPY (WCPT)

La Confederación Mundial de Fisioterapia (WCPT), es la voz internacional para la Fisioterapia, representando a más de 625.000 fisioterapeutas en todo el mundo a través de sus 121 organizaciones miembros. El WCPT opera como una organización sin fines de lucro y está registrada como una organización benéfica en el Reino Unido.

A través del apartado COVID-19 de su página web se accede a **directrices para fisioterapeutas** elaboradas por un equipo internacional de investigadores y clínicos expertos en las esferas de los cuidados intensivos y la cardiopulmonar aguda ha elaborado directrices, respaldadas por la WCPT y otros, para la gestión de la fisioterapia de COVID-19 en el entorno de los hospitales para casos agudos. El Journal of Physiotherapy ha publicado ahora este documento en línea.

Enlace a portal COVID-19

<https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV>

**Traducido al español por la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF)*

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

Área de FISIOTERAPIA

Guía de **Fisioterapia respiratoria en el manejo del paciente con COVID-19:**

Recomendaciones generales, con:

- Información práctica sobre el Covid-19
- Protección y prevención frente a la exposición
- Intervenciones en Fisioterapia respiratoria en pacientes con Covid-19:
 - o Fase confinamiento
 - o Ingreso hospitalario
 - o Agudización o periodo crítico
 - o Fase de recuperación y alta hospitalaria

Enlace a guía

https://3413fe6c-6638-470a-8b12-8563d703c757.filesusr.com/ugd/d8c683_203c7fded18944ec86bc11e340306642.pdf

Ejercicio físico para personas con enfermedad respiratoria crónica y confinadas en casa debido a la crisis por el SARS-COV-2. Recomendaciones de fisioterapia respiratoria para personas con enfermedad respiratoria crónica que están confinadas en casa debido al Covid-19.

Enlace <https://www.separ.es/node/52>

Comité de Rehabilitación Respiratoria de la Asociación Médica China

Nueva guía de rehabilitación respiratoria para neumonía por virus coronarios 2019 (segunda edición). Diagnóstico y plan de tratamiento.

Enlace a guía

https://3413fe6c-6638-470a-8b12-8563d703c757.filesusr.com/ugd/d8c683_d74da4d089334a4997ae805771bc8877.pdf

Sociedade Galega de Fisioterapeutas (SOGAFI)

La Sociedade Galega de Fisioterapeutas (SOGAFI) es una asociación integrada por profesionales de la fisioterapia que nace para defender, mantener y desarrollar los vínculos constructivos y los intereses de sus miembros en el terreno científico-profesional.

Entre los fines de SOGAFI se encuentran crear y colaborar en la creación de material de calidad para la divulgación y difusión del conocimiento científico; y promover el desarrollo de la práctica basada en la evidencia en el ámbito de la fisioterapia.

Enlaces de interés:

Fisioterapia en la UCI

<https://www.sogafi.es/covid-19>

El fisioterapeuta en el alta hospitalaria

<https://www.instagram.com/p/B-o4-UmHSV8/>

PhysioCiencia

El objetivo de Physiociencia es divulgar y dar a conocer la ciencia para los fisioterapeutas y cambiar el paradigma de formación de los fisioterapeutas en la actualidad. Nuestra intención es aportar claridad a nuestro mundo a través de videos sencillos, claros y explicativos.

Enlaces de interés:

Manejo hospitalario en fase aguda

https://physiociencia.es/avada_portfolio/fisioterapia-covid-19-manejo-hospitalario-fase-aguda/

Mantenimiento de la masa muscular en período de convalecencia (COVID-19)

https://physiociencia.es/avada_portfolio/mantenimiento-de-la-masa-muscular-en-periodo-de-convalecencia-covid-19/

Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía

Corporación de derecho público, con personalidad jurídica propia, integra a quienes estando en posesión del título universitario de Fisioterapeuta u homologación correspondiente, desarrollen las actividades propias de su profesión en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Enlace de interés:

Recomendaciones de Fisioterapia en pacientes COVID-19

<https://www.youtube.com/watch?v=IzJ8-OtPDIY&t=33s>

Sociedad Española de Neurología (SEN)

Asociación sin ánimo de lucro que desarrolla sus actividades en todo el territorio del Estado español y representa de forma global a los neurólogos españoles.

Enlace de interés:

Recomendaciones de la SEN en relación con la pérdida de olfato como posible síntoma precoz de infección por CoVID-19

[http://www.sen.es/attachments/article/2663/Recomendaciones%20de%20la%20Sociedad%20Española%20de%20Neurolog%C3%ADa%20\(SEN\)%20en%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20olfato%20como%20posible%20s%C3%ADntoma%20precoz%20de%20infecci%C3%B3n%20por%20CoVID-19.pdf](http://www.sen.es/attachments/article/2663/Recomendaciones%20de%20la%20Sociedad%20Española%20de%20Neurolog%C3%ADa%20(SEN)%20en%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20olfato%20como%20posible%20s%C3%ADntoma%20precoz%20de%20infecci%C3%B3n%20por%20CoVID-19.pdf)

ARTÍCULOS DE FISIOTERAPIA DEL REPOSITORIO COVID-19

NEUROPED Sociedad Española de Neurología y Pediatría, pone a disposición **Repositorio de artículos relacionados con COVID-19** actualizado periódicamente y organizado por temas y especialidades.

Enlace <https://neumoped.org/repositorio-covid-19/>

Publicados actualmente en la sección de Fisioterapia:

Physiotherapists during COVID-19: usual business, in unusual times

Haines KJ, Berney S, Physiotherapists during COVID-19: usual business, in unusual times, Journal of Physiotherapy (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.03.012>.

Enlace
<https://my.pcloud.com/publink/show?code=kZRSyMkZSsTbXssMcFBDEYNWjkXcQk9PhqrV#folder=5743788790&tpl=publicfoldergrid>

Early Reflection on the Global Impact of COVID19, and Implications for Physiotherapy

Landry MD, Geddes L, Moseman AP, Lefler JP, Raman SR, Wijchen J, Early Reflection on the Global Impact of COVID19, and Implications for Physiotherapy, *Physiotherapy* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.physio.2020.03.003>

Enlace
<https://my.pcloud.com/publink/show?code=kZRSyMkZSsTbXssMcFBDEYNWjkXcQk9PhqrV#folder=5743788790&tpl=publicfoldergrid>

Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations

Thomas P, Baldwin C, Bissett B, Boden I, Gosselink R, Granger CL, Hodgson C, Jones AY, Kho ME, Moses R, Ntoumenopoulos G, Parry SM, Patman S, van der Lee L, Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations, Journal of Physiotherapy (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.03.011>.

Enlace
<https://my.pcloud.com/publink/show?code=kZRSyMkZSsTbXssMcFBDEYNWjkXcQk9PhqrV#folder=5743788790&tpl=publicfoldergrid>

5. DOCUMENTACIÓN PARA EL PACIENTE

Enlaces a vídeos con medidas de higiene, por SEPAR:

Correcto lavado de manos con gel hidroalcohólico

<https://www.youtube.com/watch?v=PHeKGYeAi7Y>

Correcto lavado de manos

<https://www.youtube.com/watch?v=d6B99OCGURE>

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA (COVID-19)

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

AREA DE FISIOTERAPIA

Enlaces a EJERCICIOS FISICOS:

INTRO: Circuito domicilio

<https://drive.google.com/file/d/10OK9-lsell-1qemhTPwEtg8XLsMFprOR/view>

Piernas. Levantarse silla y caminar

<https://drive.google.com/file/d/187CZkq0c6gqNX6dP5yZbNv4cg6WBtADI/view>

Brazos. Botella de agua

https://drive.google.com/file/d/1RG4X2ORDc9sQz9Fc3e8zY_Z2MjIVeWmu/view

Piernas. Puntillas

<https://drive.google.com/file/d/1Gp-K7AehG8Ze8WgBHm8190kmNCtkke58/view>

Piernas. Subir y bajar escalón

https://drive.google.com/file/d/1kX0Ku3RggfRx_FPTbFxmWLGJFawMnWBB/view

Piernas y brazos. Vaciar bolsa compra

https://drive.google.com/file/d/1EF4LyrnHr2NDG_iLUnHpE7hQps23IBiy/view

Piernas. Caminar en estático

<https://drive.google.com/file/d/1OXB9W2Lk5GSwO3TB2FKQiWs7ukw2uu63/view>

Brazos. Guardar en armario

<https://drive.google.com/file/d/1h4hmQNE9QzahHxSuSsjol4rNAmdQxy8t/view>

Enlaces a EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

INTRO. Drenaje secreciones

<https://drive.google.com/file/d/1CjkB7NzjZaShbUElhKQz4B3iuulXI4n8/view>

Drenaje de secreciones lentas

https://drive.google.com/file/d/143Wck-2P4aJo1PJwx84JwAX2w3m_9MoH/view

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón (CPFA)

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón, creado por la Ley 5/97, de 3 de julio, es una Corporación de Derecho Público, con personalidad jurídica propia para defensa y representación de los fisioterapeutas en la Comunidad Autónoma de Aragón. Entre los fines del CPFA está velar por la ética y dignidad profesional de los colegiados y porque en el ejercicio de la profesión se respeten y garanticen los derechos de los ciudadanos.

En este periodo de confinamiento el Colegio ha lanzado la campaña **FISIOESTERAPIAENCASA**, donde los ciudadanos pueden acceder a una serie de Infografías y Vídeos de ejercicios terapéuticos recomendados para su realización en casa y enfocados a diferentes ámbitos asistenciales.

Enlaces de interés:

Portal FISIOESTERAPIAENCASA

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php>

Guía de ejercicio terapéutico domiciliario para gente joven

https://www.colfisioaragon.org/ficheros/Ejercicios_Covid.pdf

Guía de ejercicios para personas mayores en período de confinamiento

https://www.colfisioaragon.org/ficheros/Ejercicios3edad_Covid.pdf

Vídeos de Sección Ambito Laboral

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=1&sec=Ambito%20laboral>

Vídeos de Sección Atención Primaria

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=2&sec=Atención%20Primaria>

Vídeos de Sección Deporte

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=3&sec=Deporte>

Vídeos de Sección Dolor

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=4&sec=Dolor>

Vídeos de Sección Geriatría

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=5&sec=Geratría>

Vídeos de Sección Neurología

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=6&sec=Neurología>

Vídeos de Sección Perineal

<https://www.colfisioaragon.org/fisioesterapia.php?id=7&sec=Perineal>

Physiociencia

Enlaces de interés:

Vídeo sobre la necesidad de realizar actividad física durante la cuarentena

https://physiociencia.es/avada_portfolio/actividad-fisica-durante-la-cuarentena-covid-19/

Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103–104.

<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>

Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions

Peijie Chen ¹, Lijuan Mao ^{1 2}, George P Nassis ^{1 3}, Peter Harmer ⁴, Barbara E Ainsworth ^{1 5}, Fuzhong Li ⁶. Affiliations Expand. PMID: 32099716 PMCID: PMC7031771 DOI: 10.1016/j.jshs.2020.02.001

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32099716/>

HEFORA

HEFORA plataforma online que cuenta con expertos del mundo académico, clínico y de investigación para continuar desarrollando nuevas funcionalidades y proponer, crear y / o seleccionar contenido de interés y calidad en diferentes temas.

Aplicaciones móviles para prescribir ejercicio terapéutico, comprobar adhesión del paciente a este tratamiento y la consecución de los objetivos del mismo.

Enlace <https://www.hefora.com/>