



MANTENERSE ACTIVO DURANTE EL AISLAMIENTO POR LA PANDEMIA SARS-coV- 2

La pandemia actual de coronavirus (SARS-coV- 2) representa un desafío para mantener un estilo de vida físicamente activo.

Dado que el SARS-coV- 2 (COVID-19) se transmite por gotículas emitidas cuando alguien estornuda o tose al aire o sobre una superficie y este virus posteriormente ingresa a un nuevo huésped por la boca, nariz o los ojos, así que, resulta importantísimo no salir de casa para poder reducir la velocidad de trasmisión del virus y sobre todo no saturar el sistema de salud, por lo que, **se recomienda realizar ejercicio en casa.**

Se ha documentado en estudios que las personas que realizan actividad física moderada presentan mejor función inmune que las personas sedentarias.

Las pautas de la actividad física recomiendan 150-300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada y 2 sesiones por semana de entrenamiento de fuerza muscular.

Actividad aeróbica

Actividades en el interior

- Ponga música y camine rápidamente por la casa o suba y baje las escaleras durante 10-15 minutos 2 o 3 veces por día.
- Baile con tu música favorita.
- Salte la cuerda (si sus articulaciones pueden manejarlo y no presenta enfermedades como artrosis de rodillas).
- Haz un video de ejercicio.
- Use máquinas de cardio en casa si las tiene. (cinta de correr, bicicleta estática, entre otras)

Actividades al aire libre (en caso de tener patio o jardín en su propia casa)

- Camine o trote alrededor de su jardín en caso de tener espacio para hacerlo (evite espacios en los que podría tener contacto con otras personas).
- Manténgase activo en el patio.
- Trabaje en jardinería y césped (dentro de tu jardín).
- Ejecuta juegos activos con tu familia. (rayuela, hula-hula, escondidas, etc.)

Asegúrese de lavarse las manos cuando entre a casa.

*¡Convierte tu PASIÓN
en tu PROFESIÓN!*



Entrenamiento de fuerza muscular

- Descargue una aplicación de entrenamiento de fuerza en su teléfono inteligente, como el entrenamiento de 7 minutos (no se necesita equipo de musculación).
- Haz un video de entrenamiento de fuerza.
- Realice yoga: la respiración profunda pueden reducir la ansiedad.
- Encuentre maneras de hacer ejercicios simples de fortalecimiento muscular en su casa, tales como:
 - Sentadillas
 - Flexiones contra una pared, el mostrador de la cocina o el piso
 - Estocadas o escalones de una pierna en las escaleras

¡No te sientes todo el día! Por ejemplo:

- Si está mirando televisión o trabajando en su computadora, levántese en cada comercial (o periódicamente) y dé una vuelta por su casa o realice una tarea activa. Por ejemplo, arroje algo de ropa a la lavadora, lave los platos o saque la basura.

Recomendación final

La actividad física de intensidad moderada se asocia con un sistema inmunitario más saludable, sin embargo, el entrenamiento de alta intensidad y alto volumen puede suprimir la función inmune, especialmente si no está acostumbrado a ella, por lo que es importante balancear tu programa de entrenamiento.

Las personas que se sabe que están infectadas, pero que son asintomáticas, pueden continuar con la actividad física de intensidad moderada, sin embargo, deben tener cuidado y mantener la cuarentena para evitar la transmisión del virus a otros; *pero* en caso que desarrollaran fiebre, tos o dificultad para respirar, deben interrumpir las actividades físicas y comunicarse con su médico.

Julio Burbano, M.D.
DEPATAMENTO MEDICO
ISTFQ

*¡Convierte tu PASIÓN
en tu PROFESIÓN!*