

# Mantenerse activo durante la pandemia de coronavirus

Exercise  
is Medicine  
Spain

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

La pandemia de coronavirus (COVID-19) puede dificultar mantener un estilo de vida activo. COVID-19 se transmite cuando alguien estornuda, tose, o toca superficies contaminadas y después el virus ingresa e infecta a una nueva persona a través de la boca, la nariz o los ojos. La información más actualizada sobre COVID-19 se puede encontrar en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html> o Ministerio de Sanidad <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Basado en lo que sabemos sobre la transmisión del virus de una persona a otra, se recomienda evitar las reuniones públicas y mantener una distancia social de 2 m o más. Esto, junto con los consejos relacionados a la higiene personal (lavarse las manos, no tocarse la cara) ha causado preocupación sobre hacer ejercicio en los gimnasios, donde cientos de personas entran y salen todos los días.

## Las personas con mayor riesgo de complicaciones graves de COVID-19 son

- los adultos mayores (definidos como mayores de 60 años),
- personas con enfermedades crónicas (como diabetes, enfermedades cardíacas y pulmonares)
- aquellos con el sistema inmunológico debilitado (como los que están en tratamiento contra el cáncer o con VIH).

**Estas personas deben evitar los gimnasios por completo y hacer ejercicio en casa**

¡Para todos, jóvenes y mayores, la actividad física regular es importante para mantenerse saludable! **La actividad física de intensidad moderada está relacionada con mejor función del sistema inmunológico** en comparación con estar sentado la mayor parte del tiempo. La actividad física regular puede ayudar a **reducir estrés y ansiedad** (que muchos de nosotros sentimos a raíz de la pandemia de COVID-19).

Las Guías de Actividad Física para **adultos** recomiendan 150-300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada y 2 sesiones por semana de entrenamiento muscular. Realiza 2, 5, 10 o 20 minutos; sé activo como sea y donde puedas. ¡Cada minuto cuenta!

Las siguientes son algunas estrategias para mantenerte activo y con buen estado físico:



Piensa positivo. **Mantente activo. Sé inteligente y ponte a salvo.**



# Actividades aeróbicas

## Actividades en casa

- Pon música y camina rápidamente por la casa o sube y baja las escaleras durante 10-15 minutos, 2-3 veces por día.
- Baila con tu música favorita.
- Salta la cuerda (si tus articulaciones lo permiten).
- Haz ejercicio siguiendo un video.
- Usa máquinas de cardio en tu casa si las tienes.

## Actividades al aire libre\*

- Camina o trota alrededor de tu vecindario (evita lugares llenos de gente).
- Mantente activo en un parque local. Pasar el tiempo en la naturaleza puede mejorar tu sistema inmunológico. Asegúrate de lavarte las manos cuando llegues a casa.
- Da un paseo en bicicleta.
- Trabaja en el jardín y el césped (¡la primavera está cerca!).
- Realiza juegos activos con tu familia.



# Entrenamiento muscular

- Descarga una aplicación de entrenamiento muscular en tu teléfono inteligente, como el entrenamiento de 7 minutos (no necesitas equipo).
- Haz entrenamiento muscular siguiendo un video.
- Haz yoga: la respiración profunda y la atención plena también pueden reducir la ansiedad.

- Encuentra formas de hacer ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular en casa, tales como:
  - Sentadillas o levantarse y sentarse de la silla
  - Flexiones en la pared, en el mostrador de la cocina o el suelo
  - Zancadas o elevación de rodillas en la escalera

**¡No estés sentado todo el día! Por ejemplo:** Si ves televisión, levántate durante los anuncios (o periódicamente) y da una vuelta por tu casa o haz un quehacer activo. Por ejemplo, lava algo de ropa, lava los platos o saca la basura. ¡Siéntete productivo después de ver un programa!

Aquí están las respuestas actuales a las preguntas más frecuentes sobre la actividad física/ el ejercicio y COVID-19:

### Estoy en cuarentena, pero no estoy infectado. ¿Debo reducir mi actividad física?

En este momento, no hay recomendaciones para limitar la actividad física si no tienes ningún síntoma. Habla con tu médico si desarrollas tos, fiebre o falta de aire.

### ¿El ejercicio ayudará a evitar que me contagie del virus?

La actividad física de intensidad moderada puede reforzar tu sistema inmunológico. Sin embargo, el entrenamiento de alta intensidad puede suprimirlo, especialmente si no estás acostumbrado. Ajusta tu programa de entrenamiento.

### ¿Qué pasa si mis hijos están en casa conmigo?

¡Estar activo con los niños es más divertido! Encuentra actividades que puedan hacer juntos: un videojuego activo, bailes, juegos de mesa / tradicionales activos.

### ¿Hay alguna precaución que debo tomar?

**La estrategia más importante para prevenir la infección es evitar contacto con otras personas infectadas con COVID-19.**

### ¿Qué pasa si empiezo a tener síntomas?

Si comienzas a tener síntomas, sigue las recomendaciones de CDC y Ministerio de Sanidad. Como las recomendaciones están cambiando continuamente consulta las **direcciones de los sitios web indicadas anteriormente.**

### Estoy en cuarentena e infectado. ¿Debo reducir mi actividad física?

Las personas infectadas, pero sin síntomas, pueden continuar con una actividad física de intensidad moderada, pero deben usar los síntomas como guía. Mantente en cuarentena para evitar contagiar a otros con coronavirus. Si desarrollas fiebre, tos o falta de aire, suspende la actividad física y comunícate con tu médico.

**\* ACTUALMENTE, LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE, ESTÁN PROHIBIDAS EN ESPAÑA**