

Hábitos de actividad física y salud durante en confinamiento de la pandemia COVID-19.

Lic. Rosa Isabel Cruz Duarte, Universidad de Matanzas, rosa.cruz@umcc.cu

Resumen

La situación mundial generada por la actual pandemia del COVID-19 ha propuesto diversas estrategias para mitigar el impacto de esta enfermedad. Dentro de las disposiciones establecidas por la OMS se ha implementado el confinamiento y el distanciamiento social, generando un cambio abrupto en los hábitos y rutinas diarias de las personas, impactando la actividad física, el ejercicio y el deporte. Esta medida de restricción aumenta la exposición al sedentarismo, condición que inicia o deteriora una enfermedad crónica no transmisible previa e incrementa el riesgo de mortalidad por la pandemia. El ejercicio debe ser una estrategia a tener en cuenta en tiempo de cuarentena, con el fin de proteger la salud física y mental de las personas, mantener una condición física saludable y un buen rendimiento atlético. El objetivo de esta revisión de tema es establecer la importancia de los hábitos de actividad física y salud durante el confinamiento de la pandemia COVID-19.

Palabras Claves: Ejercicio; Pandemia; Cuarentena; Sistema inmunológico; COVID-19

Abstract:

The global situation generated by the current COVID-19 pandemic has proposed several strategies to mitigate the impact of this disease. Within the provisions established by the WHO, confinement and social distancing have been implemented, generating an abrupt change in people's daily habits and routines, and impacting their physical activity, exercise and sport. This measure of restriction increases exposure to sedentarism, a condition that initiates or deteriorates a previous chronic non-communicable disease and increases the risk of mortality. Exercise should be a strategy to be taken into account during quarantine, in order to protect the physical and mental health of people, maintain a healthy physical condition and a good athletic performance, thus complying with the principles and methodological guidelines of exercise and training prescription. The objective of this review is to establish the importance of physical activity and exercise for health care and fitness maintenance in times of COVID-19 confinement

Keywords: Exercise; Pandemics; Quarantine; Immune system; COVID-19.

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo.

Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras, es importante definir rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física.

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

Para llevar un estilo de vida saludable, en estos momentos de aislamiento, se deben evitar los hábitos que conllevan al sedentarismo y hacer pausas activas con ejercicios físicos suaves. Otras acciones que aportan a una mejor calidad de vida son la alimentación equilibrada y saludable, la disminución del tiempo de exposición a pantallas, el consumo necesario de agua y, en caso de ser posible, disfrutar de momentos en espacios verdes o al aire libre.

COVID -19 y actividad física

Actividad física

La actividad física durante este tiempo de pandemia puede contribuir a mantener o mejorar la tolerancia al ejercicio, el consumo máximo de oxígeno, la capacidad funcional, la salud cardiovascular, la composición corporal, la fuerza muscular, entre otras. Para lograr esos beneficios es importante tener en cuenta las indicaciones de un profesional de la salud o del ejercicio, realizar actividad física al aire libre guardando la distancia con las demás personas y acatando las indicaciones de las autoridades, no practicar actividades grupales, evitar la utilización de equipos y elementos ubicados en parques o espacios públicos, desarrollar actividades con una intensidad

moderada dentro de casa y combinarlo con ejercicios como subir escaleras, bailar, saltar, utilizar los diferentes espacios de la vivienda y elementos como la escoba, botellas, maletines, cuerdas que se puedan adecuar para hacer diferentes ejercicios. Además, utilizar las redes sociales para publicar las actividades si eso aumenta la motivación; las actividades deben ser divertidas y en familia.

Ejercicio físico

Dentro de los procesos de prescripción del ejercicio, se debe prestar un especial cuidado en la interacción de las actividades físico - deportivas y el sistema inmunológico, el cual es conocido como la defensa del organismo contra mecanismos infecciosos.

Se deben tener en cuenta las metas y objetivos, y valorar si éstos van dirigidos hacia el mantenimiento de la salud o del rendimiento. Adicionalmente, deben considerarse las pautas generales y específicas, teniendo en cuenta las variantes que existen entre población sana activa o inactiva, niños y adolescentes, adultos mayores y deportistas (26), buscando la seguridad y eficiencia de los estímulos prescritos, permitiendo el desarrollo armónico de la fuerza muscular, la capacidad cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, mediante sesiones de trabajo que permitan favorecer o mantener la condición física saludable.

Niños y adolescentes

En cuanto a los niños y adolescentes se requieren acciones urgentes para incrementar los niveles de actividad deportiva. Estos procesos deben ser graduales y progresivos con actividades lúdicas que involucren el juego y la diversión, siendo prudentes con el número de días y sesiones a realizar evitando la aparición de posibles lesiones. Los ejercicios utilizados deben estar orientados a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la coordinación y la salud ósea, realizar actividades deportivas al aire libre evitando compartir implementos deportivos con otros niños y evitar los juegos que involucren contacto corporal, implementar juegos que promuevan la enseñanza de una buena higiene y las medidas de protección para evitar el contagio, realizar una adecuada limpieza y desinfección de los diferentes juegos e implementos deportivos que tengan en casa.

Adultos mayores

El proceso de envejecimiento aumenta la vulnerabilidad ante el COVID-19 generando un gran impacto sobre la salud física y mental de los adultos mayores. Al respecto, el ejercicio físico puede contribuir a preservar la salud física, la actividad cerebral, la capacidad cognitiva y las funciones mentales, mediante la inclusión de ejercicios aeróbicos, de fuerza muscular, ejercicios de fortalecimiento de la musculatura respiratoria, de equilibrio y flexibilidad, acompañados de tareas y estímulos cognitivos.

Deportistas

Por otra parte, los procesos de entrenamiento de los deportistas deben incluir estrategias que mantengan motivado al atleta, brindando un apoyo interdisciplinar, con entrenamientos individualizados que permitan trabajar los eslabones débiles del control motor, la movilidad y la estabilidad, estableciendo un seguimiento y control de las cargas de entrenamiento que favorezcan el bienestar, el rendimiento y reduzcan el riesgo de lesión, educar al deportista para favorecer el entrenamiento invisible, proveer sesiones alternativas que favorezcan el conocimiento táctico y estratégico del juego.

En movimiento, en casa

Con el objetivo de fomentar la vida activa de las personas en este contexto de aislamiento, desde diferentes instituciones relacionadas a la salud, la educación física, la actividad física y el deporte, se generaron estrategias de comunicación enfocadas en promover la realización de actividad física en la casa.

Las actividades propuestas, están dirigidas a diferentes públicos, teniendo en cuenta la edad de las personas y el espacio físico con el que cuentan.

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar

muchas condiciones de salud física y mental. En este documento explicamos que las acciones en salud se enfocan hacia la conservación, el bienestar, el crecimiento y al envejecimiento saludable, en la cual se concibe a la salud con una visión positiva orientada a la promoción con énfasis en aquello que genera salud y se desvincula del enfoque patogénico de la actividad física para ayudar a aliviar las consecuencias de la pandemia de coronavirus de cuatro maneras:

Primero, la actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19. Esto está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección. El sistema inmunitario detecta el virus invasor en los pulmones y lo ataca. El conflicto entre el virus y las células inmunes crea inflamación. Esa inflamación causa daño al tejido pulmonar que interfiere con la respiración y puede volverse lo suficientemente grave como para requerir intervenciones médicas, como ventiladores mecánicos.

En segundo lugar, la actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y otros, los cuales aumentan el riesgo de enfermedades graves y muerte entre las personas infectadas con el coronavirus. Aunque la actividad física es ampliamente recomendada por las autoridades de salud, los esfuerzos para promover estilos de vida activos son mínimos. Ahora tiene sentido alentar a las personas, especialmente aquellas con enfermedades crónicas, a que sean moderadamente activas antes de enfermarse, para reducir la gravedad de la enfermedad después de la infección.

En tercer lugar, los síntomas de estrés aumentarán a medida que continúe la pandemia, debido a las amenazas para la salud, la pérdida de empleo, la reducción de ingresos y el aislamiento social. Afortunadamente, estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia.

Cuarto, la respuesta del cuerpo al estrés psicológico crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario y la inflamación. Por lo tanto, el estrés psicológico afecta los procesos biológicos subyacentes de la infección COVID- 19, pero la restauración del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por el cual la actividad física suele ser útil.

5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19

1. Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverte

Si estás muy ocupado o tienes muchas cosas que hacer en casa y sientes que no te dejan tiempo para ejercitarte, pues puedes incluir algo de ejercicio al cumplir con esas tareas.

2. Haz ejercicios con los muebles de tu casa

Ejercicios de tríceps con una silla

Siéntate en el borde de una silla sosteniéndote con las manos también en el borde. Coloca los pies frente a ti (con las piernas dobladas en 90o o rectas, para hacerlo más difícil) y baja el tronco doblando los codos en un ángulo de 90o y vuelve a empujar hacia arriba.

Planchas sobre la mesa o sobre un mostrador

Las planchas inclinadas se pueden hacer sobre cualquier mueble de la casa: una mesa, una cama, una silla o incluso en una pared.

Si quieres usar una mesa, apóyate con las manos y los brazos rectos sobre el borde de la mesa, con el cuerpo recto y las piernas estiradas detrás de ti.

Baja el tronco, flexionando los codos y manteniéndolos pegados al cuerpo, y luego vuelve a empujar hacia arriba.

Sentadillas con la pared

Si tienes una pared con un espacio lo suficientemente grande, apoya la espalda en ella y siéntate como lo harías en una silla, con las piernas flexionadas en 90o.

Aguanta la postura unos segundos y sentirás tus piernas trabajando.

3. Usa objetos caseros como pesas

Pueden ser botellas de agua, puedes variar su contenido ya sea con agua, arena u otro.

4. Sube y baja escaleras

Subir y bajar escaleras es un buen ejercicio cardiovascular

También puedes saltar la soga tres o cinco minutos a lo largo del día. Si no tienes una soga, puedes saltar sin ella, o puedes trotar en tu sitio, o hacer cualquier otra cosa que aumente tu ritmo cardíaco.

También se recomiendan juegos activos que impliquen correr o poner música y bailar.

5. Practicar ejercicios de respiración y estiramientos.

Ejemplo de ello sería la respiración diafragmática o abdominal que ayuda a respirar usando su diafragma. Este es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración. Está ubicado debajo de sus pulmones y separa su pecho de su abdomen.

Los estiramientos mejoran la circulación de la sangre y favorecen que el oxígeno llegue correctamente a los músculos y combate la rigidez en las articulaciones.

Entrenamiento post COVID

La infección por el coronavirus SARS-CoV-2 tiene una afectación muy variable. Durante los últimos meses ha provocado la muerte de más de miles de personas y hentre las personas contagiadas muchos han sido asintomáticos, mientras otros han sufrido sintomatología leve y problemas graves que incluso les han mantenido hospitalizados.

Otra realidad son las secuelas, que suscitan preguntas a las que los científicos todavía no pueden dar respuestas certeras, una tónica ya habitual en todo lo relacionado con el virus y esta enfermedad.

Por lo general, las personas con poca sintomatología se recuperan de manera espontánea y no suelen referir consecuencias funcionales. Sin embargo, algunas de las personas infectadas mantienen sintomatología relacionada con la Covid-19 transcurridas más de cuatro semanas desde la infección.

Podemos citar entre algunas de las secuelas afectaciones en el aparato locomotor, respiratorio y cardiaco; algunos sujetos refieren fatiga excesiva al realizar actividades cotidianas, sueño poco reparador, falta de concentración, pérdidas de memoria. Esto es lo que se ha denominado síndrome de fatiga post-viral. Pero otras no llegan a ese extremo pero sí sufren más cansancio del habitual y su condición física no es la que tenían anteriormente.

¿Cómo retomar entonces la actividad física tras la sufrir la infección por Covid-19?

Los especialistas recomiendan, como norma general, una reincorporación gradual y adaptada a cada caso.

El síndrome post-viral tiene que ser diagnosticado por un médico, quien prescribirá las pautas que debe seguir el paciente. “La fatiga, la apatía y las emociones negativas impiden al paciente realizar las actividades de la vida diaria.

La situación de cada paciente es diferente por lo que debe existir una atención diferenciada a la hora de realizar y dosificar su entrenamiento por ejemplo: si tiene insuficiencia respiratoria, deberá trabajarse la musculatura respiratoria; si tiene atrofia muscular, deberá iniciarse un programa de musculación muy suave con ejercicios de fuerza; si hay problemas de resistencia, habrá que hacer trabajo aeróbico. Habrá que hacer una combinación de trabajos a partir de la situación particular de cada paciente y de sus posibilidades de trabajo.

Se considera prioritario el descanso físico y mental, reducir el uso de la televisión, el teléfono y las redes sociales, una alimentación equilibrada e hidratación abundante así como realizar a diario una actividad física adaptada al nivel de energía, es preferible realizar ejercicios sencillos cada hora en lugar de permanecer largos períodos inactivo y acumular toda la actividad física en un único momento del día. Del mismo modo, es conveniente separar las actividades que requieren más energía (ir a la compra o limpiar la casa).

Comenzar con intensidades leves e ir progresivamente avanzando es la clave tanto para la actividad física como para el deporte. Y también en los casos en los que no existe un síndrome post-viral y se ha superado la infección pero permanece un cansancio superior al habitual.

Lo primero ha de ser incorporar actividades de la vida cotidiana como subir un par de pisos o una cuesta. Integrar en la rutina un entrenamiento de la fuerza para conseguir una buena tonificación muscular: incluir ejercicios funcionales sencillos, con períodos de 5 a 10 minutos, y luego de 15, con descansos de 5 minutos...es decir, con una duración de esos ejercicios progresiva y ascendente.

Dado que el Covid-19 es un virus muy desconocido, lo mejor es consultar con un especialista para dosificar el ejercicio en función del estilo de vida de cada persona, sus gustos y su sintomatología.

Consejos:

Tómelo con calma. Los expertos sugieren adoptar un enfoque de cuatro fases con un mínimo de una semana dedicada a cada fase. Las actividades de intensidad leve como los ejercicios de estiramiento, yoga, Tai Chi y caminar son buenas opciones para las primeras dos fases. En las fases

tres y cuatro se puede introducir el entrenamiento de resistencia y los ejercicios aeróbicos que se enfoquen en su equilibrio, su coordinación y su fortaleza. Avanzar a los ejercicios más vigorosos debe ocurrir gradualmente y lentamente con la meta de volver a las actividades pre-coronavirus en un período de semanas y hasta de meses.

Tenga paciencia. No empuje demasiado a un cuerpo que aún se está recuperando. Este virus causa inflamación y la recuperación toma tiempo. Tenga en mente que su progreso puede tomar más tiempo si usted ha experimentado una falta de acondicionamiento significativa.

Escuche las señales de su cuerpo. Si usted experimenta síntomas tales como dolor en el pecho o palpitaciones, deje de hacer ejercicios de inmediato y consulte con su médico. Esté consciente mientras haga ejercicios o puede correr el riesgo de lastimarse. Mantener un diario de ejercicios y usar dispositivos y medidores también puede ayudarle a seguir su progreso y sus niveles de intensidad.

Póngase expectativas realistas. Muchas personas se ponen metas demasiado altas y luego se frustran si tienen algún contratiempo o si no ven resultados inmediatos. Es importante tener en mente que su cuerpo ha pasado por mucho y permitirle el tiempo para ajustarse. Aunque usted pueda no ver los resultados en las primeras semanas, sí los verá eventualmente.

La importancia de mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento contribuye significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud. El ejercicio debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable.

Por último, es importante mencionar que los niños, adultos mayores o individuos con síntomas o enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas deben buscar asesoría de un profesional de la salud, para una adecuada y segura prescripción del ejercicio y recordar que hacer cualquier tipo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Volver a hacer ejercicio luego de una enfermedad como la COVID-19 requiere planificación y paciencia. Colaborar con un proveedor de atención de salud asegurará su retorno gradual y seguro a la actividad física.

Referencias bibliográficas

<http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/download/5530/3195/29233>

<https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/volviendo-al-ejercicio-despues-de-la-covid-19/>

<https://www.google.com/amp/s/cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2020/06/23/debe-vuelta-ejercicio-infeccion-covid-19-173636.html%3Famp>