

#EstáEnTusManos

COMUNICADO 6

La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19: recomendación de los expertos

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 (Powell et al., 2018). En este documento explicamos cómo aprovechar el poder salutogénico de la actividad física para ayudar a aliviar las consecuencias de la pandemia de coronavirus de cuatro maneras:

1 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.

¿Cómo es esto relevante para la actividad física?

Cuando se está activo, los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y reducen la inflamación (Hojman, 2017). Por lo tanto, la actividad física fortalece los dos procesos biológicos que reaccionan a la infección. Aunque no se han realizado estudios de los efectos del ejercicio con pacientes con COVID-19, los efectos de la actividad física sobre la inmunidad, la inflamación (Campbell y Turner, 2018; Hojman, 2017; Jones y Davison, 2019; Lee et al., 2019; Meneses-Echávez et al., 2016; Miles et al., 2019) y las infecciones respiratorias virales (Nieman & Wentz, 2019) están bien documentadas.

Debido a que los músculos representan el 30-40% del peso corporal, pueden ser un poderoso aliado para combatir el impacto de la infección, pero solo cuando se usan los músculos. La actividad física de intensidad moderada, como caminar, tiene el mejor impacto, pero el ejercicio vigoroso extremo, como correr un maratón, reduce temporalmente la función inmune (Nieman & Wentz, 2019).

El potencial de una mayor actividad física para reducir la cantidad de personas infectadas que requieren hospitalización y el uso de ventiladores podría ayudar a reducir el grado en que los sistemas de atención médica se ven abrumados por los casos de infección grave.

2 La actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer (Powell et al., 2019), 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 (Reis et al., 2016). 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.

Debido a que la actividad física tiene efectos inmediatos sobre el funcionamiento inmune y la inflamación (Hojman, 2017), similar a tomar un medicamento diariamente, las personas pueden reducir su riesgo de infecciones virales graves y el riesgo de múltiples enfermedades crónicas simplemente intentando cumplir la recomendación de actividad física de 150 minutos a la semana de actividad física moderada aeróbica (podría cumplirse con 30 minutos diarios de actividad física en la casa o dando un paseo corto). No es demasiado tarde en la pandemia para que las personas se beneficien de aumentos moderados en su actividad física.

3 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 (Basso et al., 2017), por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia. Para las personas que ya sienten angustia, estar activo es tan efectivo como los medicamentos y la psicoterapia. (Powell et al., 2019) La actividad física más común es caminar, que es gratuita, accesible para la mayoría de las personas de todas las edades (CDC, 2018) y se presta bien para mantener el distanciamiento social. (CDC, 2018).



4 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 beneficia la inmunidad y la inflamación. Las estrategias más efectivas para mejorar el equilibrio del cortisol son la actividad física y el manejo del estrés (Adam et al., 2017). Debido a que las personas mayores han alterado la fisiología del cortisol y los sistemas inmunes más débiles, la actividad física puede ser particularmente importante para esta gran población con alto riesgo de COVID-19.

Se necesita acción para aumentar la actividad física durante la pandemia de coronavirus

Las acciones más importantes ahora son reducir la propagación del coronavirus a través del distanciamiento social, lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara. Pero, debido a sus múltiples beneficios, la actividad física no debería ser una ocurrencia tardía durante esta pandemia. Estar activo debería ser una recomendación clave. Las personas necesitan saber sobre las acciones que pueden tomar para ayudar a reducir el riesgo de infecciones graves y reacciones estresantes a la pandemia. En los EE. UU., Solo el 19% de las mujeres, el 26% de los hombres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física (Giroir y Wright, 2018), por lo que la mayoría de los estadounidenses aumentan su riesgo de muchas enfermedades a través de la inactividad física.

Recomendamos comenzar de inmediato los estudios sobre el impacto de la actividad física regular en la gravedad de la enfermedad entre las personas infectadas por el coronavirus. Un estudio importante sería evaluar la actividad física en el momento de la prueba COVID-19, luego hacer un seguimiento de los pacientes para determinar si la actividad reduce la gravedad de la infección y mejora la supervivencia. Pero la acción no necesita esperar un estudio. La actividad física ya es casi universalmente recomendada, y hay mucha evidencia de que la actividad física podría contribuir tanto a reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 como a mejorar la calidad de vida antes y después de la infección. Lo que falta es un esfuerzo concertado para implementar algunas de las muchas intervenciones basadas en evidencia (King et al., 2018).

Nos han motivado las historias de los medios y las publicaciones en línea de ciudadanos que alientan a las personas a mantenerse activas durante la crisis actual (Koren 2020). Nos complace que, hasta ahora, se haya fomentado la actividad física como parte de las órdenes de cuidado en casa. Cualquier tipo de actividad moderada agradable, en interiores o exteriores, es excelente para la mente y el cuerpo.

¿Cómo Mantenerse Activo Durante la Pandemia del Coronavirus?

Las guías americanas e internacionales de Actividad Física recomiendan de 150 a 300 minutos por semana de actividad física aeróbica moderada-intensa y 2 sesiones por semana de entrenamiento de fuerza muscular. Realice ejercicio 2, 5, 10 o 20 minutos, como sea y en el lugar que pueda. **¡Cada minuto de actividad cuenta!**

Mantente positivo. Mantente activo. Mantente seguro. Puedes realizar actividades aeróbicas

- Coloca música y camina rápido por la casa o sube y baja las escaleras durante 10 o 15 minutos, de 2 o 3 veces en el día.
- Baila tu música favorita.
- Salta lazo (si tus articulaciones te lo permiten).
- Ejercítate siguiendo un video.
- Usa máquinas de cardio si las tienes en casa.
- Realiza juegos activos con tu familia.
- Puedes realizar entrenamiento de fuerza
- Descarga una aplicación de entrenamiento de fuerza para tu celular.
- Guíate de un video de entrenamiento de fuerza.
- Practicar yoga – la respiración profunda y el mindfulness/atención plena puede reducir la ansiedad.

Encuentra la forma de hacer ejercicios simples de fortalecimiento muscular en tu casa como:

- Sentadillas o ejercicios en bipedestación/de pie desde una silla resistente
- Flexiones frente a una pared, el mesón de la cocina o sobre el piso
- Flexiones de pecho
- Subir las escaleras

¡No te sientes todo el día!

Por ejemplo: Si estás viendo la televisión, levántate durante cada propaganda (o periódicamente) y da una vuelta por tu casa o realiza una tarea activa, como, por ejemplo: organizar la ropa de lavar, lavar los platos o sacar la basura. ¡Siéntete productivo después de ver un programa!

Aquí encuentras algunas respuestas de las preguntas más frecuentes sobre actividad física o ejercicio y el COVID-19:

1. Estoy en cuarentena, pero no estoy infectado. ¿Debería limitar mi actividad física?

En el momento no hay recomendaciones de limitar la actividad física en el caso de no presentar ningún síntoma. Contacte a su médico si usted llega a presentar tos, fiebre o dificultad para respirar.

2. ¿El ejercicio puede prevenir el contagio del virus?

La actividad física moderada-intensa puede estimular el sistema inmune. Sin embargo, el entrenamiento de alta intensidad podría suprimir la función inmunológica, especialmente si no estás acostumbrado. Equilibra tu rutina de ejercicio.

3. ¿Qué pasa si mis hijos están en casa conmigo?

¡Permanecer activo con los niños es lo más divertido! Encuentra actividades que puedan realizar juntos - un videojuego activo, baloncesto en la entrada.

4. ¿Existen precauciones que deba tener en cuenta?

La estrategia más importante para prevenir la infección es evitar entrar en contacto con otros que estén infectados con COVID-19, respetar el aislamiento social, lavado de manos y uso de tapabocas de acuerdo con las recomendaciones nacionales.

5. ¿Que debo hacer si empiezo a presentar síntomas?

Si comienzas a presentar síntomas, sigue las recomendaciones del Ministerio de salud, el Instituto Nacional de Salud-INS y su IPS en Colombia.

6. Estoy en cuarentena e infectado. ¿Debería limitar mi actividad física?

Las personas que están infectadas, pero sin síntomas, pueden continuar la actividad física moderada-intensa, pero debe usar sus síntomas como guía. Permanecer en cuarentena para evitar contagiar a los demás. Si presenta fiebre, tos o dificultad para respirar, detén la actividad física y consulta a tu médico.

[#Covid19Colombia](#)
[#Covid_19](#)
[#EstáEnTusManos](#)

Autores

James F. Sallis (jsallis@health.ucsd.edu) es psicólogo de la salud y Michael Pratt (mipratt@health.ucsd.edu) es médico de medicina preventiva en la Universidad de California en San Diego y Director del Observatorio Global de Actividad Física-GoPA! <http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/> Ambos han pasado sus carreras investigando actividad física y abogando por mayores esfuerzos para ayudar a las personas a ser activas. Son miembros del equipo de trabajo de las Series de Actividad Física de la revista The Lancet y del Observatorio Global de Actividad Física-GoPA!

Biografías

James F. Sallis, Ph.D es Profesor Distinguido Emérito en el Departamento de Medicina Familiar y Salud Pública de la Universidad de California, San Diego y Profesor Titular en la Universidad Católica Australiana en Melbourne. Sus principales intereses de investigación son promover la actividad física y proporcionar evidencia para guiar las políticas y las estrategias ambientales para mejorar la actividad física, el comportamiento sedentario, la nutrición y la obesidad. Sus programas de mejora de la salud han sido estudiados y utilizados en entornos de atención médica, escuelas, universidades y empresas. Es co-líder de la Red Internacional de Actividad Física y Medio Ambiente que coordina estudios en 20 países. Es autor de más de 700 publicaciones científicas y es uno de los autores científicos más citados del mundo en cualquier campo. Es miembro electo de la Academia Nacional de Medicina de EE. UU. Entre sus honores se encuentra el Premio a la Trayectoria de 2011 otorgado por el Consejo del Presidente sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición. <http://sallis.ucsd.edu/>

Michael Pratt, M.D., M.S. es el director del Instituto de Salud Pública y el programa MPH dentro de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Diego. Es director del Observatorio Global de Actividad Física - GoPA!. Anteriormente ocupó cargos de liderazgo en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en prevención de enfermedades crónicas, promoción de actividad física y salud global. Es miembro del American College of Preventive Medicine y del American College of Sports Medicine. Los intereses de investigación del Dr. Pratt incluyen el aumento de la capacidad de investigación global para la actividad física, las políticas e intervenciones de actividad física y la salud pública basada en la evidencia. Ha sido un actor clave en las últimas tres décadas al posicionar la actividad física en la corriente principal de la salud pública a nivel nacional y mundial, y es uno de los investigadores más respetados y altamente citados en el mundo en este campo.

Autores:

Exercise is Medicine - EIM & American College of Sports Medicine - ACMSCopyright © March 24, 2020 Exercise is Medicine

Traducido por:

Traducido por: Paula Sotaquira. Estudiante Maestría en Epidemiología, Facultad de Medicina, Uniandes.

Adaptado

Andrea Ramírez Varela. Profesora de planta, Facultad de Medicina, Uniandes. Coordinadora del Observatorio Global de Actividad Física-GoPA! <http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/>