



Orientaciones sobre actividad física en situación de aislamiento social

¿Por qué es importante realizar actividad física?

Porque según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física contribuye al logro y preservación de la salud influyendo positivamente sobre aspectos físicos, psicológicos y sociales. Por esta razón, durante toda nuestra vida y especialmente en esta situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio, mantenernos activos es esencial para nuestro bienestar general.

¿Cuál es la recomendación central para realizar actividad física durante la pandemia de COVID-19?

La recomendación central es hacer actividad física de intensidad leve o moderada al menos treinta (30) minutos por día para mejorar la función del sistema inmune y prevenir las consecuencias del sedentarismo. Podemos sumar el tiempo destinado a jugar, hacer ejercicios o realizar las tareas cotidianas de mantenimiento del hogar.

Se debe evitar el ejercicio intenso y prolongado, especialmente en quienes no están habituados, porque podría ser perjudicial para el sistema inmune y aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas. (Chen y Cols, 2020; Zhu, 2020). Además aumenta el riesgo de sufrir traumatismos u otras patologías cuya atención sobre demandaría al sistema de salud que hoy está enfocado en atender la pandemia COVID 19.

¿Quiénes podemos o debemos realizar actividad física?

Todas las personas, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores deberíamos realizar actividad física teniendo en cuenta las recomendaciones de la autoridad sanitaria respecto al COVID 19 y en función las posibilidades y el nivel de condición física individual. Si tenemos alguna patología o estamos en tratamiento médico debemos seguir las recomendaciones de un profesional de la salud.

Los que realizamos actividad física regular y habitual deberíamos mantener la frecuencia semanal a una intensidad moderada, adaptándola a la situación de aislamiento. Quienes no realizamos actividad física habitualmente tenemos que

comenzar con esfuerzos suaves de baja intensidad e ir aumentando la duración y la intensidad lentamente para no poner en riesgo la salud.

Si presentamos síntomas de COVID 19 y sujeto a la recomendación médica, el criterio sería no realizar ejercicio al menos durante 2 o 3 semanas. Una vez obtenida el alta médica y siempre bajo autorización de un profesional de la salud, podríamos realizar actividad física de baja intensidad.

En todos los casos es clave que sepamos determinar nuestro nivel de actividad física, establecer la intensidad adecuada y saludable, elegir la actividad que más se adapte a nuestras posibilidades, habilidades y gustos. Ante cualquier duda consultemos a profesionales especializados.

¿Cómo determinamos nuestro nivel de actividad física?

Podemos determinar nuestro nivel de actividad física según la cantidad e intensidad de actividad física que realizamos habitualmente en una semana.

- Nivel bajo, si no realizamos actividad o realizamos menos actividad que la establecida en el nivel medio.
- Nivel medio, si realizamos al menos 20 minutos de actividad física vigorosa tres (3) días por semana o 30 minutos de actividad física moderada cinco (5) días por semana.
- Nivel alto, si realizamos tres (3) o más días de actividad física a intensidad vigorosa por semana.

Los niveles mínimos de actividad física para cada edad son los siguientes:

- De 5 a 17 años: 60 minutos diarios de actividad física moderada.
- Más de 18 años: 150 minutos semanales de actividad física moderada.

En los dos casos, la cantidad de minutos requeridos podemos cumplirlos sumando períodos mínimos de 10 minutos durante el día.

¿Cómo reconocemos la intensidad adecuada para realiza actividad física en forma saludable?

La clave es prestar atención a nuestras sensaciones. Podemos usar el test del habla que mide la intensidad, relacionándola con la dificultad para hablar durante el ejercicio:

- Intensidad baja: se puede hablar de forma cómoda.

- Intensidad moderada: se puede hablar pero con alguna dificultad.
- Intensidad vigorosa: se puede hablar con dificultad, usando frases cortas.

También podemos responder a las preguntas ¿Cómo me siento? ¿Cuál es mi temperatura? ¿Cómo se encuentra mi respiración? ¿A qué ritmo late mi corazón?

- Intensidad baja: inicio de sensación de calor, ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Ejemplos: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.
- Intensidad moderada: aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan pero aún nos permiten hablar. Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación recreativa, etc.
- Intensidad vigorosa: la sensación de calor es bastante fuerte. La respiración se ve dificultada y falta el aliento. El ritmo de los latidos del corazón es elevado. Ejemplos: trote, baile rápido, deportes a un nivel avanzado, etc.

¿Qué actividades físicas nos conviene realizar?

Nos conviene priorizar los juegos y ejercicios que nos generen placer y diversión. Es importante que sean fáciles de realizar para que podamos practicarlos en forma regular y con menos riesgo de lesionarnos.

Podemos caminar, bailar, jugar a juegos tradicionales infantiles como la rayuela, la escondida, el palo palito o las bolitas, saltar la soga o el elástico y o a juegos deportivos o cooperativos simples. También podemos realizar las actividades cotidianas del hogar como barrer, arreglar el jardín, pintar las paredes, reparar desperfectos sencillos, etc.

Dediquemos momentos para la práctica de ejercicios de respiración y técnicas de relajación, como la meditación y el yoga ya que también son beneficiosos para afrontar situaciones de estrés asociadas al momento actual.

Si optamos por ejercicios de fortalecimiento y estiramiento muscular debemos asegurarnos de conocer y realizar la técnica correcta y la cantidad e intensidad adecuada. Si no los realizamos habitualmente pidamos asesoramiento especializado.

¿Si realizamos teletrabajo en casa?

Si realizamos teletrabajo desde la casa o si pasamos mucho tiempo mirando televisión, navegando en internet con computadora o celular y en otras actividades sedentarias, tenemos que tener en cuenta no sentarnos en la misma posición durante largos períodos, tomarnos un descanso de cinco (5) minutos cada media hora y realizar una caminata o algún ejercicio de estiramiento o fortalecimiento muscular.

¿Por qué jugar es la actividad principal?

Porque el juego nos acompaña desde la niñez, genera un clima emocional positivo, produce placer y diversión, posibilita la creatividad, invita a colaborar y sobre todo permite compartir en familia.

Por este motivo debemos recuperar el sentido del juego, aprender de los niños y animarnos a jugar, crear situaciones, resolver problemas, ensayar, corregir, reírse, desafiarnos a nosotros mismos y sobre todo a divertirnos. Prioricemos los juegos de cooperación, porque es mejor jugar con otros que contra otros, superar desafíos que superar a otros y gozar con la propia experiencia del juego.

¿Por qué es importante y cómo generar un clima emocional positivo?

Porque el estrés y la ansiedad pueden ser perjudiciales para el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, lo que provoca la caída de defensas, haciendo que nuestro organismo esté más predispuesto a contraer una enfermedad infecciosa.

Dosifiquemos las horas de trabajo y de descanso, organicemos rutinas diarias y mantengamos ritmos habituales de sueño y alimentación. Los pensamientos positivos acompañados de la risa también juegan un papel importante para combatir el estrés, ya que liberamos endorfinas que son las responsables del bienestar y felicidad. Tengamos momentos de recreación que formen parte de las actividades del hogar, como jugar, pintar, cantar, bailar y cocinar algo novedoso. En la medida de las posibilidades, pautar momentos de intercambio con seres queridos desde redes sociales u otros medios de comunicación.

Links recomendados

1. Link a la página del Ministerio de Salud de la Nación. Contiene ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento. Recomendado para quienes realicen teletrabajo o para personas sedentarias que por alguna razón no puedan realizar juegos, bailes y/o caminatas. <https://www.argentina.gob.ar/salud/tupausaactiva>

2. Link a la página del Ministerio de Sanidad de España. Contiene información sobre actividad física para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>

3. Link a la página de la Organización Mundial de la Salud. Contiene información y recomendaciones generales sobre actividad física y salud.

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>