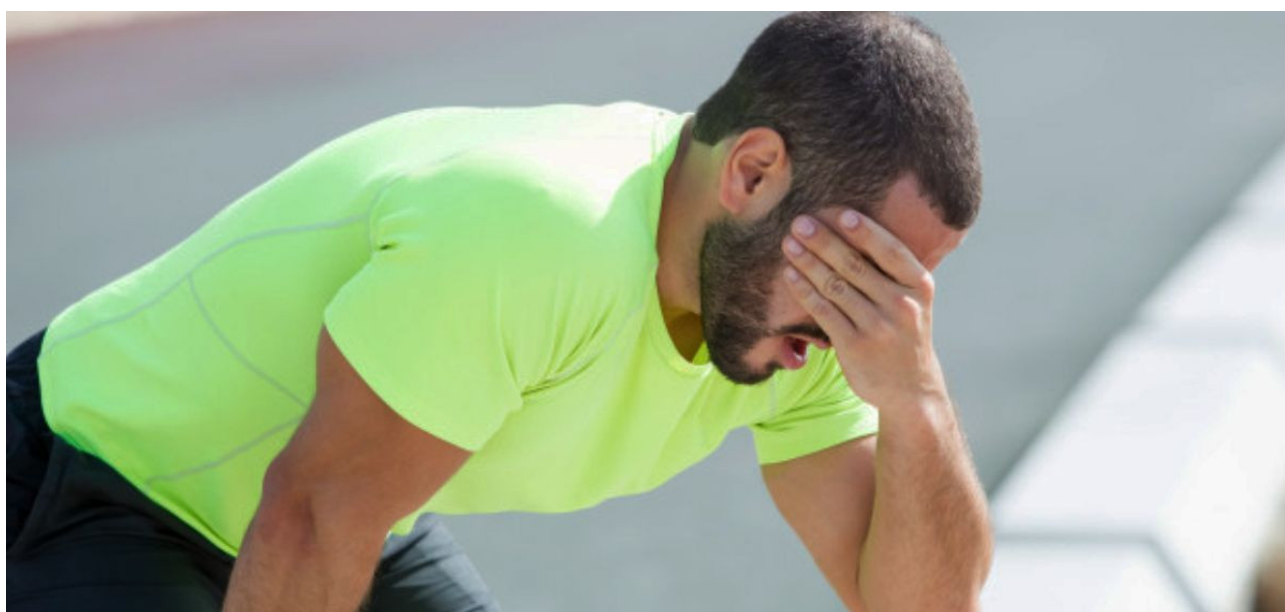


Ejercicio físico tras superar la COVID-19: las claves de los expertos médicos



La comunidad científica está tratando de dar las respuestas precisas a las secuelas y efectos a largo plazo provocados por el SARS-CoV-2. Diversos estudios han confirmado que la COVID-19 puede provocar diversos síntomas y secuelas a largo plazo. Muchos expertos hablan de un “**síndrome de fatiga crónica**” generalizado que afecta a muchos pacientes que han superado la enfermedad.

Un grupo de expertos han realizado una revisión, en la que han indicado que la experiencia sugiere que, después de un caso leve de COVID-19, una significativa proporción de personas sufre una recuperación prolongada, particularmente cuando intentan retomar el ejercicio físico. Un problema que es más complicado para aquellas personas que han requerido ingreso hospitalario.

Los beneficios de la actividad física para la salud física y mental están muy evidenciados, al igual que las consecuencias negativas del sedentarismo. Los expertos señalan que ha habido un descenso preocupante de la práctica de actividad física desde el inicio de la pandemia, especialmente en personas con enfermedades crónicas.

Tras la COVID-19 se pueden dar una serie de secuelas en los casos graves, como daños cardíacos, complicaciones tromboembólicas, y se cree que también daños en la función pulmonar, aunque no se ha evidenciado de momento. También se pueden dar episodios

psiquiátricos y secuelas psicológicas.

En este sentido, la **Federación Europea de Asociaciones de Medicina Deportiva** ha recomendado la realización de revisiones médicas en pacientes que han sufrido la infección, con pruebas de ecocardiograma, comprobación de la función pulmonar y electrocardiografía, antes de reanudar la actividad física, para descartar posibles complicaciones.

Los expertos abogan por un enfoque pragmático que permita un **regreso gradual a la actividad física**. Recomiendan que una vez el paciente lleva en estado libre de síntomas durante los últimos siete días, se aplique un programa por fases para aumentar los niveles de actividad física.

Asimismo, sugieren que si una persona no era activa antes de la COVID-19, es buen momento para comenzar a practicar deporte una vez superada la enfermedad, siempre de forma gradual y controlada.

Fuente: www.consalud.es

Fecha de publicación: 24 de enero de 2021

[Acceder al artículo original >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/ejercicio-fisico-tras-superar-la-covid-19-las-claves-de-los-expertos-medicos?elem=216974>