

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Actividad Física tras la COVID-19

Actividad Física tras la COVID-19

¿Cómo volver a realizar ejercicio?



Recomendaciones de la ACSM para el regreso gradual a la actividad física de las personas que han padecido la COVID-19



No comenzar con la actividad física antes de 7 días desde los últimos síntomas.



Consultar con el médico para retomar la actividad física.



Incluir ejercicios aeróbicos, de fuerza, equilibrio y estiramientos, a intensidad ligera



Estar activos o activas durante todo el día.

Ejemplos de ejercicios para retomar la actividad física

ACTIVIDAD AERÓBICA



Actividades en casa

Caminar o subir y bajar escaleras durante 10-15 minutos, al menos 2-3 veces al día.



Actividades al aire libre

Paseos cortos, caminar, correr a intensidad ligera o dar un paseo en bicicleta.



Consejos generales

Comenzar con el 25% de la velocidad y la distancia realizada antes de la COVID-19, 7 días después de los últimos síntomas.

ACTIVIDADES DE FUERZA



Actividades en casa

Uso de wearables y aplicaciones de ejercicios de fuerza.

Yoga, ejercicios de autocargas, flexiones inclinadas en la pared, sentarse y levantarse de una silla o en las escaleras.



Consejos generales

Comenzar con el 25% del peso realizado antes de la COVID-19, 7 días después de empezar con la actividad aeróbica.

La **American College of Sports Medicine (ACSM)** ha elaborado un informe en donde comparte una serie de pautas y recomendaciones para retomar la actividad física tras la pandemia de COVID-19, especialmente para aquellas personas que han pasado la enfermedad y que pueden padecer una serie de síntomas asociados, que incluso pueden perdurar durante meses. Entre estos síntomas post COVID-19 se encuentran fatiga, dificultad para respirar, dolor de cabeza, frecuencia cardíaca acelerada.

Frente a estos síntomas, la actividad física regular tiene una serie de beneficios muy positivos para el sistema inmunológico, además de ayudar a reducir el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas o diabetes.

Las pautas generales de actividad física incluyen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, en donde se incluyan también al menos dos sesiones de entrenamiento de fuerza que involucre a todos los principales grupos musculares. Se recomienda, además, realizarlo de forma gradual, comenzando con actividades de intensidad ligera.

Regreso gradual a la actividad física

- Para volver a practicar actividad física tras haber pasado la COVID-19, se recomienda que no se comience antes de que hayan pasado al menos 7 días desde los últimos síntomas. Aquellas personas que no hayan tenido síntomas durante la enfermedad pueden realizar actividad física de intensidad moderada según su propia tolerancia.
- Antes de comenzar a realizar actividad física moderada, se recomienda consultar con el médico dependiendo de los síntomas que aún se tengan, especialmente si éstos involucran al corazón o los pulmones. Las personas que hayan tenido síntomas graves u hospitalización por la enfermedad deben tener la aprobación del médico para volver a la actividad física.
- El plan de actividad física puede incluir ejercicios aeróbicos, de fuerza, de equilibrio y de estiramiento. Hay que comenzar con intensidad ligera, con aproximadamente el 25% de la actividad anterior a la enfermedad. La primera semana de ejercicios serán con ese nivel de intensidad, para que el cuerpo se vuelva a acostumbrar.
- Aparte de los ejercicios físicos regulares, se recomienda estar activo o activa todo el día, moverse y caminar según lo recomendado por la OMS.

Aparte de los anteriores consejos para retomar los niveles de actividad física previos a la superación de la enfermedad, el informe de ACSM incluye una serie de ejemplos de actividades físicas a realizar:

Actividad Aeróbica

La ACSM recomienda algunas actividades que se pueden realizar en casa, como caminar por la casa o subir y bajar escaleras durante aproximadamente 10-15 minutos, al menos 2 o 3 veces al día. También se pueden realizar algunas actividades al aire libre como caminar o trotar, pasear por el parque o el campo, dar paseos en bicicleta, trabajar en jardines o jugar a juegos activos con la familia.

Hay que empezar al 25% de la distancia y velocidad que se hiciera antes de la enfermedad. Cuando la distancia sea la misma que anteriormente, ya se podrá aumentar

a intensidad más moderada. Recomiendan no comenzar a correr antes de que se haya pasado de 7 a 14 días caminando la distancia previa a la COVID-19 a intensidad moderada. Adicionalmente se pueden incluir pequeños intervalos de caminata y trote.

Entrenamiento de Fuerza

Para entrenar la fuerza se pueden descargar aplicaciones específicas para ello, o ver vídeos de entrenamiento de fuerza. Otra opción es la realización de yoga, ya que la respiración profunda y la atención plena pueden reducir el estrés. Algunos ejercicios específicos de fuerza para realizar en el interior de casa son ponerse de cuclillas o de pie sobre una silla resistente, flexiones inclinado contra la pared o sentarse e incorporarse varias veces en una silla o en las escaleras.

Es recomendable no comenzar con el entrenamiento de fuerza antes de que hayan pasado 7 días caminando, así como empezar con el 25% del peso que se levantaba antes de tener el virus, para ir progresando poco a poco.

[Accede para descargar el documento original de la ACSM >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/actividad-fisica-tras-la-covid-19?elem=269126>