

Hacer actividad física *después* de COVID-19

Exercise is Medicine | AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

Las personas que contraen COVID-19 pueden tener distintas experiencias. Algunas personas no presentan síntomas. Otros tienen síntomas graves que requieren hospitalización. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, escalofríos, dolor en el pecho, dificultad para respirar, tos, pérdida del sentido del olfato y del gusto, sarpullido, síntomas parecidos al resfriado, náuseas o vómitos, diarrea, fatiga, dolor de cabeza y / o dolores musculares.

La mayoría de las personas que han contraído COVID-19 generalmente se sienten mejor en unos días o semanas. Pero algunas personas tardan más tiempo en recuperarse. El “COVID prolongado” es cuando tienes síntomas que duran semanas o meses después de haber sido infectado por primera vez. Esto puede suceder si tuviste síntomas leves o si fuiste hospitalizado por COVID. Los síntomas prolongados de COVID pueden incluir fatiga, confusión, dolor de cabeza, dificultad para respirar, frecuencia cardíaca acelerada, mareos, depresión y ansiedad. Estos síntomas pueden afectar tu regreso a la actividad física.

Beneficios de la actividad física

La actividad física de intensidad moderada está asociada a una mejor función **inmunológica** *en comparación con aquellas personas que son menos activas*. Hacer actividad física regularmente puede también ayudar a reducir los **niveles de estrés**, y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas tales como enfermedades del corazón y diabetes.

La Guía de Actividad Física para los estadounidenses recomienda:

- Al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada acumulada de una manera que se adapte a tu vida cotidiana (¡cada minuto cuenta!) y
- 2 sesiones por semana de entrenamiento muscular incluyendo todos los grupos de músculos mayores.



Mantente activo. **Mantente seguro. Piensa en positivo.**

Es importante incorporar actividad física gradualmente. Comienza con una actividad ligera. Hacer actividad física demasiado pronto después de contraer COVID-19, puede aumentar los riesgos asociados con COVID-19, en particular, problemas del corazón.

Regresar a la actividad física

Los síntomas del COVID-19 deben haber desaparecido por *completo durante al menos 7 días antes de regresar a la actividad física.*

- La actividad física es importante para la recuperación del COVID-19 y estimular el sistema inmunológico.
- Aquellas personas que se encuentran recuperándose del Covid-19, pero de manera asintomática (sin síntomas), pueden participar en ejercicios de intensidad ligera a moderada, según su tolerancia.



Precauciones después de una infección de COVID-19

Consulta con tu doctor antes de hacer ejercicios de intensidad moderada a intensa en caso de que tengas o si continúas teniendo síntomas de COVID-19 — especialmente aquellos que involucran al corazón o los pulmones (tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos, o ritmo cardíaco acelerado). Personas con síntomas severos o que haya sido hospitalizada por COVID-19 debe tener la aprobación de su médico antes de retomar la actividad física de una intensidad más que ligera.

Las recomendaciones para un regreso seguro a la actividad física después de COVID-19, incluyen los ejercicios aeróbicos, de fuerza, de balance, y de estiramiento — siempre y cuando no hayas tenido síntomas de COVID durante los últimos 7 días.



Comienza con poco y ve despacio. Empieza con el 25% de tu nivel de actividad física antes de contraer el COVID-19 (distancia, resistencia y velocidad); o con una intensidad leve (a un ritmo donde puedas sostener fácilmente una conversación durante el ejercicio). Mantente a este nivel de intensidad por al menos 7 días *sin que los síntomas empeoren* antes de continuar a una intensidad más alta.



¡Levántate y muévete!

¡No estes sentado todo el día! Por ejemplo, si estas en frente de tu computadora o viendo la televisión, ponte de pie de vez en cuando (o durante cada comercial) y camina alrededor de tu casa o haz un quehacer de la casa. Por ejemplo, mete la ropa a lavadora, lava los trastes, o saca la basura. ¡Levántate y muévete!

A continuación, te damos algunas estrategias para retomar la actividad física gradualmente después de recuperarte del COVID-19:



Aerobic Activity

Actividades adentro

- Pon música y camina alrededor de tu casa, o sube y baja las escaleras entre 10 y 15 minutos, 2 o 3 veces al día.
- Baila al ritmo de tu música preferida.
- Grábate realizando una rutina de ejercicios.
- Usa botellas de agua o galones de leche como pesas ligeras.

Actividades afuera

- Camina o trota alrededor de tu vecindario.
- Haz actividades en algún parque cercano. Pasa tiempo en la naturaleza.
- Da un paseo en bicicleta.
- Haz trabajos de jardinería.
- Haz juegos activos con la familia.

Plan gradual de actividad física aeróbica (adaptarlo para caminar, andar en bicicleta, nadar o trotar):

- Primero, asegúrate de que puedes caminar de manera segura alrededor de tu casa sin que pierdas el equilibrio o que los síntomas empeoren.
- Comienza al 25% de tu nivel de distancia y velocidad antes de contraer COVID-19 (o haz ejercicio a una intensidad ligera).
- Cuando tu distancia recorrida sea igual a la que estabas acostumbrado, aumenta a una intensidad moderada (en la que puedas mantener una conversación pero no te sea posible cantar una canción). Puedes aumentare la velocidad, subir colinas o aumentar la inclinación de una caminadora.
- Comienza a trotar después de pasar 7 a 14 días de caminar una distancia normal con una intensidad moderada.
- Progresa a una rutina que incluya caminata y trote: 3 minutos de caminata/1 minuto de trote.
- Gradualmente alarga tus rutinas de trotar (o disminuye el tiempo de las caminatas), hasta que tus músculos/nivel de energía te permitan realizar rutinas completas de trote.



Entrenamiento de fortalecimiento muscular

- Descarga una aplicación de entrenamiento muscular en tu teléfono, tal como la aplicación "7-Minute Workout" (no requiere de equipo extra).
- Grábate haciendo entrenamiento muscular.
- Haz yoga — La respiración profunda y la concentración pueden reducir el estrés.
- Encuentra maneras simples de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dentro de tu casa. Tales como:
 - Sentadillas o levantarse y sentarse de una silla resistente
 - Flexiones apoyado contra la pared, el mostrador de la cocina o en el suelo
 - Desplantes o subir y bajar un escalón con una sola pierna

Plan gradual de entrenamiento muscular:

- Empieza a levantar peso después de 7 días de caminata.
- Comienza con sólo 1 serie de levantamiento de pesas livianas (de 1 a 5 libras o aproximadamente un 25% del peso al que estabas acostumbrado a levantar antes del COVID) por cada grupo de músculos principales (brazos, piernas) que incluya de 8 a 10 repeticiones.
- Después aumenta el número de series al número normal al que estás acostumbrado a realizar (o haz 3 series de 10 repeticiones).
- Incrementa el peso a unas 2 o 3 libras — o lo que te sea posible manejar.

Más ayuda

Visita www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un **profesional de ejercicio certificado por ACSM**.

¿Cómo comenzaré **esta semana?** _____