

## HAGO DEPORTE, HE PASADO LA COVID 19, ¿PUEDO HACER EJERCICIO FÍSICO?

### ¿Es recomendable realizar ejercicio físico si he pasado la COVID 19?

Por supuesto que es recomendable, si bien es cierto que, dependiendo del grado de afectación y secuelas, debe realizarse bajo una serie de consideraciones previas.

### ¿Qué gravedad sufrí al pasar COVID 19?

GRAVEDAD DE LA INFECCIÓN	CARACTERÍSTICAS
Asintomático	Test SARS-CoV-2 positivo en ausencia de clínica.
Leve	Sintomatología leve (fiebre, mialgia, cefalea, tos, anosmia) sin disnea ni alteración radiológica.
Moderada	Evidencia clínica o radiológica de neumonía.
Grave	Saturación de oxígeno < 94%, frecuencia respiratoria >30 por minuto o presencia de infiltrado pulmonar en más del 50% del parénquima pulmonar.
Crítica	Insuficiencia respiratoria, Shock séptico y/o insuficiencia multiorgánica.

Según la gravedad de la infección padecida, se deberían realizar una serie de exploraciones y pruebas complementarias, aspecto que debería valorar el médico especialista en Medicina Deportiva.



## Recomendaciones a Deportistas

- En primer lugar, se debería pasar un reconocimiento médico previo al inicio de la actividad deportiva.
- En las personas jóvenes, la mayoría de las infecciones son asintomáticas o leves, sin embargo, ello no garantiza que no pueda haber repercusión en el miocardio.



- Iniciar la actividad física de forma moderada y observar si el deportista la tolera.
- Las complicaciones cardíacas, suelen aparecer entre la segunda y la cuarta semana post-infección, por ello se recomienda evitar el esfuerzo físico intenso durante 4 semanas para evitar el desarrollo de complicaciones graves, sobre todo a nivel cardíaco como la miopericarditis.



- Monitorizar a los atletas que han recibido tratamiento con antivirales, biológicos, anticoagulantes y corticoides, por las posibles repercusiones a nivel cardiaco y/o sistémicas.
- En deportistas de competición, electrocardiograma de 12 derivaciones a los 3-6 meses para evaluar si existen o no efectos a largo plazo.
- Si ha habido clínica de enfermedad pulmonar o cardiaca, se recomienda examen cardiológico y respiratorio anual durante los dos primeros años, ya que otros coronavirus como el SARS, dejaron secuelas durante los dos años posteriores.



## ¿Puedo reiniciar la actividad deportiva al mismo nivel que lo venía practicando?

Lo prudente y recomendable es iniciar la actividad de manera progresiva a menor intensidad y volumen de entrenamiento que previo a la infección.

Posteriormente ir incrementando el volumen e intensidad siempre que las sensaciones sean adecuadas, pero sin realizar ejercicio INTENSO hasta las 4 semanas.

## Prescripción de ejercicio físico tras COVID19

La prescripción de ejercicio físico (PEF) es la forma recomendada de proporcionar indicaciones de ejercicio ya que permite obtener mayores beneficios que cuando se emiten unas recomendaciones genéricas e inespecíficas, que son la práctica más habitual en las consultas de atención primaria.



La PEF, al igual que la prescripción de medicamentos, es una práctica estructurada en la que recomendamos, de forma sistemática e individualizada (es decir, en función de las capacidades y gustos del paciente), una dosis de ejercicio con objeto de obtener un beneficio para su salud.

De la misma forma que en la receta farmacológica, para la PEF se han de recoger los siguientes determinantes básicos en la receta de EF:

**Frecuencia:** número de sesiones de ejercicio/semanales.

**Intensidad:** carácter del esfuerzo necesario para llevar a cabo la actividad prescrita.

**Tiempo:** duración de la sesión de ejercicio físico o de las unidades de ejercicio o de los intervalos que la constituyan.

**Tipo:** modalidad de ejercicio físico prescrito: correr, nadar, bicicleta, etc.



Estos determinantes varían en función de la condición física previa del sujeto, de las patologías concurrentes, de las condiciones personales del enfermo y de su entorno, su disponibilidad, sus gustos y sus apetencias.

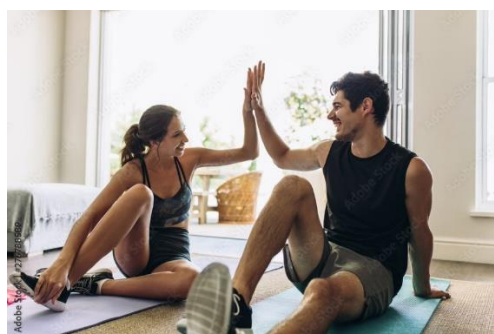
Se debe recordar que la dosis de ejercicio prescrita debe ser, al menos, la mínima capaz de producir las adaptaciones fisiológicas que permitan mejorar de las aptitudes cardiovascular, de fuerza, de flexibilidad, equilibrio, y si es posible, de composición corporal, de forma suficiente como para mejorar de forma global la salud del Individuo.



A igual que los fármacos, en el momento de la prescripción, se deben tener en cuenta las posibles contraindicaciones y los potenciales efectos adversos derivados de la práctica del ejercicio recomendado.



El ejercicio físico ha demostrado su eficacia y su eficiencia en la prevención de enfermedades crónicas y también en el tratamiento activo de múltiples patologías como las cardiovasculares, las pulmonares, afecciones del aparato locomotor en las patologías neurocognitivas. Estudios actuales sugieren que el ejercicio físico, no solo previene el desarrollo de formas graves que requieren hospitalización por COVID- 19, si no también que permite la recuperación de las condiciones post-COVID- 19.



## ¡Juntos para mejorar nuestra salud!