

¿Cómo mantenerme físicamente activo durante la cuarentena por COVID-19?

¿Sabías que...?

La inactividad física es uno de los 10 principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares, y cáncer.

¿Cuál es la relación entre inactividad física y COVID-19?

De acuerdo con diversos estudios sobre la COVID-19 todas las personas con enfermedades crónicas tienen mayor probabilidad de desarrollar síntomas severos y complicaciones relacionadas con esta enfermedad.

La inactividad física puede aumentar la presión arterial, porcentaje de grasa corporal, glucosa (azúcar), colesterol total y triglicéridos en sangre, depresión, ansiedad, y afectar el sistema inmunológico, factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas. La auto cuarentena puede generar un desafío mental y producir estrés adicional.

A corto plazo, realizar actividad física podría ayudar a sentirnos relajados y disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y fortalecer tu sistema inmunológico. A largo plazo, el ser físicamente activo podría ayudar a disminuir los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas, que a su vez podría coadyuvar a reducir la severidad de los casos de COVID-19.

¿Quién es considerado físicamente inactivo?

La Organización Mundial de Salud establece que todos los escolares y adolescentes que NO cumplen con al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa los 7 días de la semana y todos los adultos y adultos mayores que NO cumplen con al menos 150 minutos de actividad física moderada-vigorosa a la semana son consideradas físicamente inactivos.



¿De que forma puedo cumplir con las recomendaciones de actividad física?

La recomendación de actividad física se puede cumplir si un adulto o adulto mayor acumula, en lapsos de al menos 10 minutos continuos, 150-300 minutos de actividad física moderada-vigorosa a la semana (30 a 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa); si un adolescente o escolar acumula 60 minutos de actividad física moderada los 7 días de la semana o si un pre-escolar se mueve constante o se involucra en juegos activos por al menos 3 horas a lo largo del día en cualquiera de los siguientes dominios: trabajo, transporte, tiempo libre y CASA.

¿Cómo identifico actividad física moderada y vigorosa?

Pre-escolares

Moderada- jugar en el área de juegos, andar el bicicleta o triciclo, caminar, correr, brincar, bailar, nadar, juegos que requieren aventar o cachar, gimnasia.

Vigorosa- mismas actividades que la moderada, pero con mayor intensidad.

Escolares, adolescentes, adultos o adultos mayores

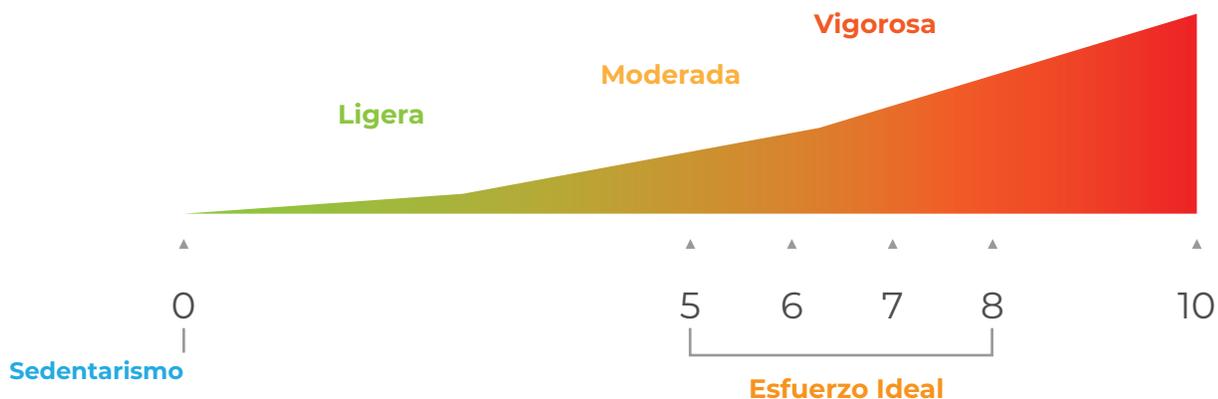
Actividad física:

Ligera- El individuo se agita muy poco.

Moderada- El individuo se agita un poco más de lo normal.

Vigorosa- El individuo se agita y respira con más dificultad de lo normal.

Esfuerzo físico personal del 0 al 10:

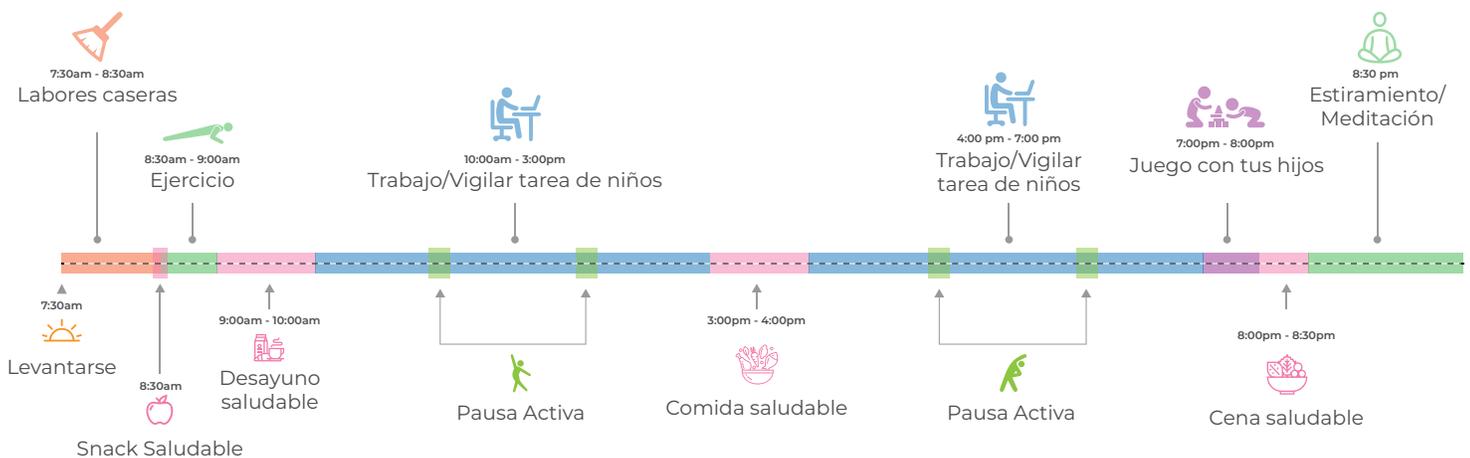


¿Cómo puedo ser físicamente activo en CASA?

1. Organiza tu día. De esta forma optimizarás tu tiempo.

- Enlista tus actividades por día.
- Para cada actividad:
 - ✔ Define un horario.
 - ✔ Selecciona el tipo de material que usarás.
 - ✔ Identifica un espacio.
 - ✔ Identifica con quién la harás (solo o acompañado).

Ejemplo:



2. Establece metas

Ejemplo:



3. Aumenta gradualmente la intensidad, frecuencia y tiempo, mientras te sea posible.

Intensidad: si no estas acostumbrado a hacer actividad física, comienza con una rutina de intensidad ligera y ve aumentando gradualmente, si es posible cada semana, hasta cumplir con una rutina de intensidad moderada o vigorosa.

Frecuencia y tiempo: Comienza con 10 minutos diarios. Aumenta gradualmente, cada semana, 5 minutos diarios hasta acumular 45 o 60 minutos diarios.

4. Reduce el sedentarismo.

El sedentarismo involucra actividades de bajo gasto energético como estar sentado, viendo televisión, trabajando o navegando en una computadora o jugando videojuegos. Este se puede reducir haciendo pausas de al menos 10 minutos cada dos horas.

5. Involucra a tu familia. Se ha observado que el realizar actividad física en compañía aumenta la adherencia. ¡Actívate en familia!

¿Qué tipos de actividades puedo realizar en CASA?

Tipo de actividad física en espacios reducidos...

Pre-escolares y escolares:

- Jugar en el piso con menores de un año boca abajo.
- Juegos con globos.
- Juegos con aros.
- Juego de obstáculos o destreza.
- Baile o gimnasia.
- Labores domésticas.

Adolescentes, adultos y adultos mayores (mientras les sea posible):

• **Utiliza las redes sociales** como YouTube®, Instagram® (ejemplo: @fightyourfat, @ro54d), aplicaciones (ejemplo: Nike® training) y Facebook® para ver videos de ejercicios. Muchas de estas clases son gratis. OJO: No olvides realizar estiramientos antes y después de cada rutina, así como tener en cuenta tus propias limitaciones.

- **Realiza pausas activas mientras trabajas.** Idealmente intenta interrumpir el tiempo sentado o acostado cada 30 minutos. Estas pausas pueden ser rutinas de estiramiento utilizando la silla de tu escritorio. Ejemplo:

<https://yogaespacio.com/yogapedia/video-asada-para-la-oficina/>

o rutinas cortas de ejercicio.

- **Trabaja parado.** Aunque esta estrategia no te ayudará a cumplir con las recomendaciones de actividad física, permitirá que evites el sedentarismo (permanecer mucho tiempo sentado). Realiza estas pausas por lo menos 10 minutos continuos, 3 momentos al día.

- **Realiza juntas activas.** Mientras hablas con tus colegas, camina o mantente de pie. Esto no solo ayuda a reducir el sedentarismo, si no te ayudará a cumplir con las recomendaciones de actividad física. Realízalas al menos 3 momentos al día durante al menos 10 minutos continuos.

- **Juega con tus hijos.** Estos ejercicios pueden incluir actividades dentro de casa como obstáculos, destreza, baile, labores domésticas. Juegos o actividades en línea.

- **Juega con tus mascotas.** Si no puedes salir a pasear a tu perro debido a las condiciones sanitarias, puedes realizar las siguientes actividades: juego de persecución, jalar una cuerda de hilos, dominadas con pelota.

Tipo actividad física en espacios grandes

Además de las recomendaciones para espacios reducidos:

	Niños	Adultos
Juegos de pelota (fútbol, voleibol, básquetbol)	✓	✓
Juegos de raqueta (tenis, ping pong, gallito)	✓	✓
Lanzamiento (frisbee, aros, pelotas)	✓	✓
Juegos mexicanos (escondidillas, "las traes")	✓	✓
Juegos con cuerdas (saltar la cuerda, tirar la cuerda, girar y saltar la cuerda, tregar la cuerda)	✓	✓
Actividades en agua, arena o tierra	✓	✓
Yoga o estiramientos	✓	✓
Labores domésticas (jardinería, podar el pasto, limpieza general)	✓	✓

Referencias:

- Kohl HW, 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S, Lancet Physical Activity Series Working G: The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet 2012; 380(9838):294-305.10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985;100(2):126-31.
- Edvard T. Howley. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. 2001
- Gabriel KKP, Morrow Jr, J. R., & Woolsey, A. L. T. Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. Journal of Physical Activity and Health. 2012;9(s1):S11-S8.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS: Prescribing exercise as preventive therapy. CMAJ 2006, 174(7):961-974.10.1503/cmaj.1040750
- Yang J, Zheng Y, Gou X, Pu K, Chen Z, Guo Q, Ji R, Wang H, Wang Y, Zhou Y: Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. Int J Infect Dis 2020.10.1016/j.ijid.2020.03.017

