

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COVID-19

#MuéveteEnCasa

1. Estoy en cuarentena, pero no estoy infectado. ¿Debo reducir mi actividad física?

Actualmente no hay recomendaciones para limitar la actividad física si no tienes ningún síntoma. Habla con tu médico si desarrollas tos, fiebre o falta de aire.

2. ¿El ejercicio ayudará a evitar que me contagie del virus?

La actividad física de intensidad moderada puede reforzar tu sistema inmunológico. Sin embargo, el entrenamiento de alta intensidad puede suprimirlo, especialmente si no estás acostumbrado. Ajusta tu programa de entrenamiento.

3. ¿Qué puedo hacer si mis hijos están en casa conmigo?

Realizar actividad física en familia es más divertido. Encuentra actividades que puedas hacer juntos; un videojuego activo, bailes, juegos tradicionales activos.

4. ¿Debo tomar alguna precaución?

La mejor estrategia para prevenir la infección es evitar contacto con otras personas infectadas con COVID-19. #QuédateEnCasa.

5. ¿Qué pasa si empiezo a tener síntomas?

Si comienzas a tener síntomas, sigue las recomendaciones de la OMS y el Ministerio de Sanidad y Consejería de Salud de Asturias. Las recomendaciones están cambiando continuamente, consulta en las páginas web de estas instituciones.

6. Estoy en cuarentena e infectado. ¿Debo reducir mi actividad física?

Las personas infectadas, pero sin síntomas, pueden continuar con una actividad física de intensidad moderada, pero deben usar los síntomas como guía. Cumple la cuarentena para evitar contagiar a otras personas. Si desarrollas fiebre, tos o falta de aire, suspende la actividad física y comunícate con tu médico.

*** NOTA IMPORTANTE:** Recuerda que el entrenamiento interválico de alta intensidad y en general, cualquier entrenamiento intenso es inmunodepresor, incluso en personas entrenadas, por lo que está contraindicado.

****** Recogido de Exercise is Medicine - Spain. American College of Sports Medicine



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
MÉDICOS DE ASTURIAS

