

RECOMENDACIONES PARA EL REINICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA TRAS EL CONFINAMIENTO COVID-19

La práctica de ejercicio físico y deporte de forma regular es un pilar básico recomendable para la salud de la población general y especialmente para aquellas personas con enfermedades crónicas como diabetes, tensión arterial elevada, aumento del colesterol, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades graves cuando están bien controladas como neoplasias (cáncer), enfermedades del corazón, entre otras.

Tras el confinamiento obligado por el COVID-19, es altamente recomendable reiniciar la práctica de ejercicio físico y deporte. Pero esta vuelta debe hacerse de forma progresiva e individualizada para no caer en riesgos innecesarios y, así, poder continuar con el ritmo de vida cotidiano.

Recomendaciones saludables a tener en cuenta:

1. Las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovasculares o lesiones, antes de reiniciar la práctica deportiva, deberían consultar con su médico o con un especialista en medicina del deporte y, si es necesario, realizar un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar o retomar la actividad física.
2. No quiera recuperar de repente su forma física, hágalo progresivamente y sin agobiarse. La vuelta al ejercicio ha de ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad durante el periodo de cuarentena. El cuerpo necesita un tiempo razonable para recuperarse.
3. Se puede comenzar con ejercicios suaves como caminar diariamente entre 30 y 60 minutos de forma continua o en series de al menos 10 minutos para evitar sobrecargas. Posteriormente, reiniciar el ejercicio físico con el mismo tipo de actividad que se realizaba (bicicleta, trotar, carrera, patinaje, natación, etc.).
4. La frecuencia del ejercicio físico, además de caminar diariamente esos 30 a 60 minutos, se irá aumentando paulatinamente hasta alcanzar las 3-5 sesiones semanales.
5. La duración del ejercicio se irá incrementando de forma paulatina hasta alcanzar la duración que se realizaba antes del confinamiento. Como norma general entre 30 y 60 minutos/sesión.

6. La intensidad. Comenzar con intensidades suaves, “ritmo de aliento”, sin jadear, para ir aumentando de forma progresiva.
7. Se ha de combinar el ejercicio cardiovascular - aeróbico, con ejercicios de fuerza - tonificación muscular. Nunca se ha de olvidar realizar un adecuado calentamiento que incluya estiramientos, así como una vuelta a la calma de forma progresiva, sin parar el ejercicio de forma brusca.
8. Es importante cuidar la alimentación, la hidratación y el descanso. La dieta es el mejor aliado del ejercicio físico.
9. Si se presentan signos o síntomas de alarma como ahogo, dolor en el pecho, mareo, pérdida de conocimiento, sensación de palpitaciones, dolores musculares o articulares, se debe interrumpir la práctica de ejercicio y consultar con un médico de forma inmediata.
10. Una vez reiniciada la práctica de ejercicio físico, se debe de mantener en el tiempo como un hábito más de vida saludable.

Reiniciar la práctica de ejercicio físico y deporte de forma brusca, con altas intensidades y duraciones prolongadas, puede ocasionar lesiones deportivas (especialmente musculares y tendinosas) o problemas cardiovasculares que pueden ser graves.

Abril de 2020

Grupo de prevención en el deporte
Sociedad Española de Medicina del Deporte