

Impacto del confinamiento en la salud y el desafío de retomar la actividad física post pandemia

Nicolás Muñoz Díaz
 prensa@latribuna.cl

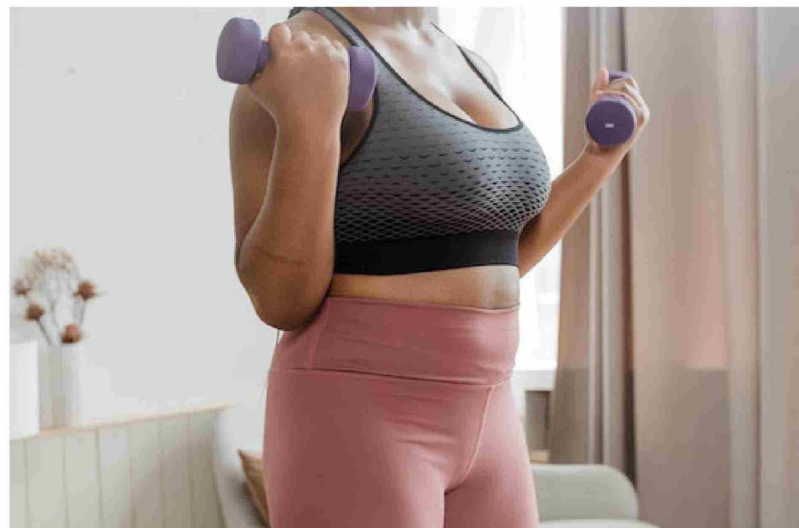
El retorno a la vida como era conocida trajo consigo mayores libertades que permite, entre otras cosas, la realización de actividad física tanto al aire libre como en centros de entrenamiento. A pesar de que no suele ser fácil volver a la constancia pre pandemia, expertos llaman a un retorno progresivo.

Con la llegada del Covid-19 al territorio nacional el 03 de marzo de 2020, la cotidianidad de la ciudadanía se vio alterada drásticamente cuando comenzaron a regir medidas de prevención de contagios. Una de las más recordadas fueron las cuarentenas que obligaban a las personas a guardar confinamiento durante el periodo designado por la Autoridad Sanitaria, y que dieron origen a un periodo de nueva normalidad a distancia.

Tanto el trabajo, en los que se podía, como el estudio se debió limitar a las cuatro paredes del hogar lo que hizo proliferar hábitos más sedentarios. Es en ese contexto que el equipo de prensa tomó contacto con el profesor de Educación Física del Centro de Rehabilitación de Clínica Las Condes, Jean Paul Seaman, para conocer su visión del actual panorama post pandemia.

Durante el confinamiento por la pandemia ¿Se mermó la salud física de las personas?

Ante la primera consulta el profesional señaló que: "Los efectos en la salud asociados a la cuarentena por Covid-19 se van a manifestar no solamente a nivel físico, sino que también a nivel metabólico, psicológico y social. Observándose un aumento de factores de riesgo, un empeoramiento de síntomas clínicos en personas que ya están enfermas y una alteración



del sistema inmune e incidencias negativas en la salud mental. Todo esto se va a resumir en un fuerte impacto en el estado de salud general de las personas, no solamente afectará su salud física".

¿Qué consecuencias puede tener la falta de actividad física?

De acuerdo con Jean Paul Seaman, "la disminución de la actividad física y del ejercicio puede tener efectos negativos en la condición física general de las personas. Esto implica una disminución de fuerza, de resis-

tencia y también de la función muscular. Cambios negativos en la composición corporal, considerando una pérdida del músculo y también un aumento de la grasa corporal".

Asimismo, se pueden percibir "alteraciones en las funciones metabólicas, que pueden traer como consecuencia enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la hipertensión, enfermedad de las arterias y también cáncer".

¿Qué beneficios trae consigo la actividad física?

Según explicó en detalle el especialista, "las personas activas son más saludables y presentan menos factores de riesgo asociados. La actividad física en la actualidad es considerada un factor clave para la mantención de salud y por supuesto protector para las afecciones de toda índole. Son reconocidas las evidencias que muestran su incidencia positiva en prevención, en tratamiento y mejora de enfermedades tanto metabólicas, mentales, musculoesqueléticas, neurológicas del tipo inmunológico, degenerativo y también oncológicas".

supuesto, una buena higiene del sueño. La vida activa significa disminuir el tiempo de estar sentado, de estar sedentario y realizar actividad física y ejercicio de manera permanente. Cuando necesitamos retomar este tipo de actividades necesitamos que el proceso sea sistemático, progresivo, respete características individuales y además sea prescrito por un profesional del área".

"En la actualidad se recomienda que todos los adultos deban analizar ejercicio y actividad física con regularidad. La Organización Mundial de la Salud indica que los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o también una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, es decir, una combinación de ambas, con el fin de obtener beneficios notables para su salud. Es importante considerar que cada minuto va a sumar beneficios y la recomendación es siempre mantenernos lo más activo posible", concluyó Jean Paul Seaman, profesor de Educación Física del Centro de Rehabilitación de Clínica Las Condes.

Si dejó la actividad física durante la pandemia ¿Cómo se puede retornar a un estilo de vida más saludable?

No son pocas las personas que les ha costado retornar a su estilo de vida pre pandemia. Algo no menor considerando que el impacto del coronavirus se extendió por tres largos años, rompiendo parámetros e impidiendo, en muchos casos, la constancia en el ejercicio.

Al respecto, el profesional manifestó que "un estilo de vida saludable se relaciona con hábitos de buena alimentación, de descanso correcto y, por

