



Recomendaciones de actividad física para la salud de la población en tiempos de pandemia

Revisa este documento actualizado en <http://www.chileactivate.cl/coronavirus>
Última actualización: miércoles 25 de marzo, Chile.

Para mantener tu salud en tiempos complejos, como en esta pandemia de COVID-19, es importante preocuparse por tener una alimentación equilibrada, hacer actividades que nos gusten y no nos causen daño a nosotros ni a otros, dormir el número de horas adecuado para nuestra edad y hacer actividad física.

La actividad física te protege reduciendo las probabilidades de que tu salud mental y física se deterioren en tiempos de crisis e incertidumbre. Ejercitándote ayudarás a tu sistema inmune y por lo tanto estarás más resistente a las infecciones. Sabemos que el riesgo de morir por infecciones disminuye incluso si la intensidad de actividad física es moderada. También ayudarás a tu metabolismo, previniendo el sobrepeso y la obesidad; y evitarás que tu cuerpo se desacondione (debilite). La actividad física ayuda a reducir el estrés que producen las noticias y el estar en casa por tantas horas.

Recuerda: **hacer un poco** de actividad física siempre es **MUCHO mejor** que hacer nada.

Respaldan





Algunos consejos básicos son:

Haz actividad física, movimientos, de acuerdo con tus capacidades, sin forzar. Busca videos de internet que vengan de [fuentes confiables](#). Si estás enfermo con problemas respiratorios u otros, es bueno que consultes a algún profesional de la salud para que te recomiende qué puedes hacer. Si estás sano y eres adulto es importante:

- Romper la conducta de estar sentado o recostado por muchas horas. Esto enferma. Para esto crea la rutina de **moverte** (levantarte, hacer algún ejercicio sencillo) **cada hora**.
- Crea una rutina diaria. Si nunca has hecho ejercicio, **inicia con una rutina fácil** para evitar lesiones. Para esto destina un espacio de tu hogar y despéjalo para generar un **espacio seguro** y amplio. Quitá alfombras que se deslizan y muebles con los que puedes golpearte.
- **Ejercítate idealmente 30 minutos 5 días de la semana**, o 150 minutos de intensidad moderada a la semana. Nunca olvidar que hay que **reducir lo máximo posible el tiempo sentado o recostado**. Algunos ejercicios útiles pueden ser estiramientos, hacer rutina simple de yoga o TaiChi. Incluso hacer las tareas de aseo del hogar ayuda a sumar minutos.
- **Evita estar mucho rato en pantallas**; sobre todo si no estás interactuando con personas por este medio.

- En el caso de los niños, niñas y adolescentes existen recomendaciones de cuánto es el tiempo mínimo de actividad física diaria requerida para contribuir a su salud. Ya que fueron elaboradas para tiempos normales, te invitamos a tenerlas como referente y esforzarte por acercarte a lo recomendado. Estas son:

- Niños y niñas menores de 5 años: 3 horas de movimiento al día (juegos con movimiento es lo ideal) evitar pantallas o que la exposición sea menor a 2 horas por día.
- Niños, niñas y adolescentes entre 5 a 17 años: 1 hora de actividad física al día, evitar pantallas o que la exposición sea menor a 2 horas por día.

Entendemos que puede ser muy complejo acomodar un espacio y tiempo en estas circunstancias para ti y tu familia, pero también sabemos que cada minuto de actividad física cuenta y suma para tu salud.

Respaldan





PREGUNTAS FRECUENTES:

*Si estoy en cuarentena, pero no contagiado(a),
¿debo limitar la actividad física que hago?*

- Si no tienes síntomas, mantente activo(a) en casa.

- Sigue rutinas de ejercicio recomendadas para tu edad y condición física.

Cuidado con lesionarte. Evita cualquier actividad riesgosa que pueda generarte dolencias (exceso de carga o repeticiones) o puedan obligarte a buscar atención médica.

*Si estoy en cuarentena y contagiado(a),
¿debería limitar la actividad la actividad física que hago?*

- Si el test resultó positivo, pero estás sin síntomas, puedes mantenerte en casa realizando rutinas de ejercicio o activación hasta nivel moderado.

- Presta atención si aparece fiebre, tos o dificultad para respirar. En ese caso debes detener tus ejercicios. [Revisa aquí](#) si cumples las condiciones de un caso sospechoso y actúa de acuerdo con ello.

¿Cómo empezar a ejercitarme en casa?

Estaremos subiendo una serie de [recursos](#) para personas de distintas edades. Encontrarás cómo ejercitarte de manera segura, entretenida y de acuerdo con tu estado físico.

Respaldan





¿Puedo salir a caminar o a trotar?

- El llamado es claro. **Quédate en casa.**

- Ejercitándote únicamente en casa ayudarás a que menos personas se contagien y que los pacientes graves tengan la atención necesaria. Además, al prevenir un accidente reduces las posibilidades de contagiarte y no requerirás la atención de urgencia que es tan necesaria durante la actual pandemia.

Documento para difundir en redes sociales y medios de comunicación.

Elaborado por académicos del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de la Frontera; Universidad de Santiago de Chile; Universidad Católica de Valparaíso; Departamento de Salud Pública Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Salud Pública Universidad de Chile, Universidad San Sebastián, Universidad Diego Portales.

Respaldan Sociedad Chilena de Epidemiología, Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

Respaldan

