



RECOMENDACIONES DE SALUD PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA AL AIRE LIBRE TRAS EL COVID-19

El sedentarismo está considerado como uno de los principales factores de riesgo cardiovascular en nuestra sociedad actual. El ejercicio físico es la mejor herramienta de salud en nuestras manos para prevenir las enfermedades cardiovasculares y mantener una salud física y mental adecuada.

Tras el confinamiento por el COVID-19, debemos volver progresivamente y con total garantía a la realización de ejercicio físico. Reiniciar la práctica deportiva sin control y realizar esfuerzos de alta intensidad, pueden producir lesiones o problemas cardiovasculares que en ocasiones pueden resultar de gravedad.

Las personas con enfermedades crónicas o lesiones previas deben consultar a su médico antes de reiniciar la actividad.

El Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga, a través de su Sección de Medicina Deportiva, le propone las siguientes medidas para reiniciar la práctica deportiva:

1. Elija un deporte que le guste y se adapte a su edad, estado de salud y forma física
2. Utilice el material deportivo necesario (zapatillas, ropa, protección solar ...), en el terreno idóneo y en condiciones ambientales correctas
3. Comience con ejercicios aeróbicos suaves como caminar entre 30 y 45 minutos diarios. Si su condición física se lo permite, hacer senderismo, montar en bicicleta, trotar o nadar, pueden ser prácticas adecuadas.
4. Mantenga intensidades suaves, respirando con comodidad y vaya aumentando de forma progresiva
5. Combine el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza y tonificación muscular
6. Realice ejercicios de calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma de forma sistemática para evitar lesiones



7. Lleve una dieta equilibrada: consuma grasas saludables (aceite de oliva, pescado azul), proteínas de alto nivel nutritivo, hidratos de carbono adecuados, verduras y frutas en abundancia
8. Mantenga una hidratación óptima antes, durante y tras el ejercicio, lleve su propia botella de agua
9. Respete el periodo de descanso necesario
10. Cumpla en todo momento las medidas de higiene recomendadas: distanciamiento social, lavado de manos, higiene personal, etc.

En caso de presentar síntomas como palpitaciones, mareo, dolor en el pecho, dificultad respiratoria o dolor muscular intenso, debe interrumpir el ejercicio y consultar con su médico.

Recuerde que mantener un hábito saludable en su rutina diaria le ayudará a fortalecer su sistema inmunitario.