

COVID-19: la actividad física potencia el sistema inmunitario

Mantener un hábito saludable, es clave para mejorar el sistema inmunitario. En estos momentos más que nunca hay que procurar una alimentación equilibrada, una actividad física moderada y respetar un buen ritmo de sueño y descanso.

La COVID-19 ha cambiado las actividades habituales y sociales de la población. Las normativas de salud pública para evitar la propagación de la enfermedad, han provocado la cancelación de festivales, conciertos, eventos, grandes celebraciones, reuniones, etc.

Durante la pandemia debe seguir realizando actividad física de forma segura sin poner en riesgo su salud y la de los demás. Aproveche el entorno cercano y el clima excepcional que ofrece esta ciudad durante el invierno.

Realizar ejercicio de forma regular a intensidad moderada, favorece la respuesta inmune mediante la disminución de la inflamación crónica y la mejora de varios indicadores inmunes de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y obesidad, todas ellas consideradas de riesgo ante la infección por coronavirus.

Elija actividades al aire libre

Mantener un contacto cercano inferior a 2 metros con personas no convivientes, incrementa el riesgo de contagio por coronavirus que se propaga a través de las gotitas respiratorias que se liberan al aire al hablar, toser, respirar o estornudar.

En espacios cerrados con poca ventilación, el virus puede permanecer en el aire durante minutos u horas, sin embargo en el exterior el aire se renueva constantemente y dispersa estas gotas minimizando el riesgo de contagio.

La luz solar aporta vitamina D, imprescindible para fortalecer el sistema inmunitario. Disfrutar del aire libre mejora el estado emocional y mental, disminuyendo la sensación de estrés y depresión producida en la población tras largos meses de incertidumbre y aislamiento. El estrés afecta negativamente tanto al sistema inmunitario como a la inflamación crónica, factores esenciales en la evolución de la COVID-19.

Existe una amplia oferta de **actividades al aire libre** en la ciudad, en el campo y junto al mar:

- Paseos por la ciudad
- Senderismo
- Patinaje
- Ciclismo
- Pesca y caza

- Golf
- Escalada
- Kayak, piragüismo, buceo, remo o vela
- Esquí y snowboard
- Clases de actividad física al aire libre

Evite las aceras abarrotadas y los caminos estrechos y elija rutas poco concurridas.

No deje que los días fríos le impidan realizar ejercicio al aire libre, mantenga una situación positiva durante el invierno. Vístase con capas, proteja su cabeza, manos y pies y salga a tomar el aire.

Si se reúne con grupos pequeños, mantenga el distanciamiento social entre personas no convivientes, omita abrazos y apretones de manos y no comparta material, comidas ni bebidas

A medida que continúa la pandemia de COVID-19, es importante cuidarse a sí mismo y a quienes le rodean, especialmente a las personas con mayor vulnerabilidad.

Respete siempre las recomendaciones de seguridad, como lavarse las manos con frecuencia, no tocarse la cara, mantener la distancia social y llevar su mascarilla

<http://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos-por-la-ciudad/>

<http://deporte.malaga.eu/espacios-deportivos/senderos/>

<http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/IMAGENES-Imagenes-Medicina-Deportiva/decalogos-dxt-1.jpg>

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/safe-activities-during-covid19/art-20489385?mc_id=us&utm_source=enewsletter&utm_medium=en&utm_content=general&utm_campaign=mayoclinic&geo=national&placementsite=enterprise&invsr=patloy&cauid=119484