



## **¿PUEDE EL DEPORTE PREVENIR LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS?**

***Realizar deporte de forma regular y moderada fortalece nuestro sistema inmune y permite combatir mejor las infecciones.***

La relación entre la práctica deportiva y la salud ha sido establecida desde hace siglos. Hoy sabemos que ello depende de otros factores y variables, básicamente de la intensidad del ejercicio y de las características individuales del atleta.

Hay que distinguir entre la respuesta inmune innata, fagocitos y células NK (responsables de la lucha antitumoral), y los responsables de la respuesta específica con desarrollo clonal, los linfocitos. El ejercicio moderado, salvo excepciones, favorece ambas respuestas pero el ejercicio intenso, estimula generalmente a los fagocitos y células NK y deprime la respuesta de las células linfoides. De ahí la idea de que la actividad física (incluida la intensa), puede prevenir al organismo sano de la infección, pero si ya existe un proceso infeccioso, la actividad física intensa podría favorecer el progreso de la enfermedad, mientras que la actividad moderada ayudaría a combatirla.



El sistema inmunológico es el encargado de defender nuestro cuerpo frente a agresiones de microorganismos externos y prevenir las infecciones.

El organismo de las personas que realizan ejercicio moderado, está mejor preparado para combatir las infecciones que el de los individuos sedentarios.

El deportista suele tener un buen sistema inmunológico pero el ejercicio vigoroso y el acondicionamiento extremo pueden tener un impacto negativo sobre la salud si uno ya está enfermo

A la realización de esfuerzos intensos y largos le sigue un periodo de unas 3 ó 4 horas, durante las cuales las respuestas específicas del sistema inmune se encuentran



deprimidas, y algunos microorganismos podrían aprovechar la situación e instalarse en el deportista.

Un entrenamiento excesivo disminuye la carga inmunológica, como demostró el Doctor Nieman en su estudio en la maratón de Los Ángeles, al encontrar que la tasa de enfermedad, era 7 veces superior en los participantes que en los no corredores y además necesitaban más tiempo para recuperar la totalidad de su sistema inmunológico.



El resfriado es la patología respiratoria aguda más frecuente, afecta a personas de todas las edades, es de origen viral y lo pueden causar más de 200 tipos de virus. La enfermedad dura entre cuatro y diez días y los síntomas son malestar general, secreción nasal, dolor de garganta, tos, mucosidad, estornudos, ojos llorosos, fiebre...

No existe un tratamiento efectivo para la enfermedad, es únicamente sintomático pero hay una serie de medidas higiénicas básicas que pueden ayudarnos.

### **¿Cómo puedo prevenir un resfriado?**

- Lavando a menudo las manos y tapando boca y nariz con un pañuelo al estornudar
- No compartiendo cubiertos, alimentos, pañuelos o toallas
- Ventilando las habitaciones
- Durmiendo el tiempo suficiente, al menos 7 horas diarias



## ¿Qué debo hacer si ya estoy enfermo?

Si ya tenemos la enfermedad, debemos adoptar otra serie de medidas generales para conseguir una pronta mejoría y que no interfiera demasiado en nuestra rutina diaria:



1. **Descansar** todo lo que sea posible, especialmente si se hay fiebre.
  2. **Mantener un ambiente cálido** y sin excesiva humedad.
  3. **Evitar los cambios bruscos de temperatura**
  4. **Alimentarse adecuadamente**, se debe incrementar el consumo de vitaminas mediante frutas y verduras.
  5. **Beber gran cantidad de líquidos**, para eliminar mucosidad y mejorar el dolor de garganta.
  6. **Evitar la automedicación**, especialmente los antibióticos antes de consultar previamente con el médico.
- 

## ¿Puedo hacer ejercicio con el resfriado?

Una actividad física leve o moderada puede ser beneficiosa para la enfermedad. El ejercicio puede favorecer la apertura de las fosas nasales y aliviar temporalmente la congestión nasal. Si el tiempo lo permite, el contacto con el aire libre, puede ayudarle a sentirse mejor. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Debe **reducir la intensidad y la duración** del entrenamiento. Si no puede correr, puede dar un paseo, hacer estiramientos o trabajar en el gimnasio hasta que se encuentre mejor. También es útil realizar una rutina de entrenamiento con un circuito sin salir de casa.
- Si va al gimnasio tenga la precaución de **lavarse las manos** con frecuencia y utilizar toallas para evitar el contacto con las maquinas.
- **No haga ejercicio si tiene fiebre, fatiga o dolores musculares** generalizados
- **Evite los cambios bruscos de temperatura**, si el frío es excesivo, elija un lugar más resguardado.
- **Lleve la ropa adecuada** para favorecer la transpiración, despréndase de capas de forma progresiva para mantener la temperatura corporal óptima.
- **Incida más sobre el calentamiento** para preparar los músculos para el esfuerzo



# Ayuntamiento de Málaga

## Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

- Siga la **Regla del Doctor Nieman**:
  1. Si los síntomas están “por encima del cuello”, secreción nasal, congestión nasal, estornudos o dolor de garganta leve, el ejercicio puede mejorar el proceso.
  2. Si sus signos y síntomas están "por debajo del cuello", tales como la congestión del pecho, tos seca o malestar gástrico, dificultad para respirar, el ejercicio puede empeorar la enfermedad.

Deje que su cuerpo sea su guía, si no se encuentra bien, tome un descanso y vuelva a retomar la actividad cuando se vea capacitado para hacerlo. Parar unos días cuando esté enfermo no debe afectar a su rendimiento. Vuelva a su rutina normal de entrenamiento poco a poco, a medida que comience a sentirse mejor y consulte con su médico si no está seguro de si está bien para hacer ejercicio.

Fuentes:

1. [http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expert-answers/exercise/faq-20058494/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=housecall](http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expert-answers/exercise/faq-20058494/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=housecall)
2. *Int J Sports Med.* 1989 Oct;10(5):317-23. **Effects of long-endurance running on immune system parameters and lymphocyte function in experienced marathoners.** Nieman DC<sup>1</sup>, Berk LS, Simpson-Westerberg M, Arabatzis K, Youngberg S, Tan SA, Lee JW, Eby WC.
3. [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Editorial\\_92.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Editorial_92.pdf)
4. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007165.htm>
5. *Arch Med Deporte* 2013;30(6):260-270. *Effect of exhaustive exercise on the immune system, measured through complement activation and C-reactive protein.* Ana Navarro Sanz<sup>1</sup>, Jesús E. Barruecos Francioni<sup>2</sup>, Lorenzo Godoy Sánchez<sup>3</sup>, Antonio Narvaez de Linares<sup>2</sup>, Juan L Galeas-López<sup>2</sup>, Ana Robles Rodríguez<sup>2</sup>, Juan F. Fernández Ortega<sup>2</sup>