

Cómo mantener el estado físico en cuarentena

29/03/2020

Muchos fueron al gimnasio hasta el último día que pudieron. Otros ya habían decidido abandonar el entrenamiento en lugares cerrados, con gente, y sumarse al running en la calle. Pero a la fecha, no hay excepciones contempladas en la cuarentena obligatoria que transitamos y debemos quedarnos en casa.

Ante esta realidad, Juan Manuel Martínez, profesor nacional de Educación Física, con una trayectoria de más de 12 años en el rubro certificado en Entrenamiento Funcional, dijo a Diario San Rafael que “la actividad física, si bien es importante en todo momento y etapa de la vida, hoy lo es más que nunca. A nivel del sistema inmunológico es crucial. Considerando el modo general de cómo responderá nuestro cuerpo, es directamente proporcional a la actividad física que se realiza”.

Explicó que “primero que nada hay que saber que el sistema inmunológico es la respuesta natural que el cuerpo tiene para atacar una bacteria, una infección o un virus. Por ello, nuestro cuerpo tiene mejoras con la actividad física, porque aumentan los neutrófilos y los monocitos, que son antivirales, hay más circulación de los linfocitos B y T, que son el ejército que tenemos en el cuerpo cuando aparece un antígeno, y hay más velocidad de reacción de nuestro sistema inmunológico”.

Por ello, sostuvo que la actividad física es necesaria para esta respuesta. “Hay que acompañar este hábito tomando diariamente un mínimo de 2 a 3 litros de agua, ya que nos ayuda a eliminar toxinas”, enunció.

En relación a los aspectos psicológicos, el especialista precisó que “ hacer actividad física ayuda al sistema sensorial, a una mejor concentración, a pensar, programar, organizar nuestra vida, socializar, y además disminuye la

ansiedad y la depresión, estados psicológicos que pueden tenerse por la adversidad del encierro”.

En relación a no hacer actividad física, Martínez –próximo a recibirse de licenciado en Kinesiología– sostuvo que “las personas empiezan a tener menos movilidad articular, atrofia general y actitudes posturales inadecuadas, la causa principal es el sedentarismo y demasiado tiempo sentados. Esto genera dolores (lumbalgia, ciatalgia, cervicalgia), afectando las AVD (actividades de la vida diaria). Estas posturas generan acortamientos musculares, sumado a una mala posición de la cabeza. Por el celular, se rectifica la columna cervical, lo que se traduce en tener un mal día”.

Por lo anterior, sobre las rutinas, indicó que “hoy por hoy se ven muchas personas en las redes sociales prescribiendo actividad física, aunque lo recomendable es que siempre sea planificada por un profesional, ya que las rutinas tienen que ser basadas en principios del entrenamiento (especificidad), controladas y monitoreadas, correcta dosificación de la carga (volumen, intensidad, duración, frecuencia y densidad), para prevenir una lesión, como tendinopatias, codo de tenista.

Recomienda hacer actividad con un lapso no menor a los 30 minutos, dependiendo del nivel individual. Siempre comenzar actividad moderada e ir incrementando la intensidad. Se pueden usar formatos de intervalos, por ejemplo, 30 segundos de ejercicio por 30 segundos de descanso, o 1 x 2 x 3, un minuto de trabajo, dos de descanso, tres rondas, con un mínimo de tres veces por semana”.