



POST COVID 19

REGRESO A LA ACTIVIDAD FÍSICA TRAS INFECCIÓN POR COVID-19

MARZO 2021

Regreso a la actividad física tras infección por COVID-19

Si durante esta pandemia hemos tenido resultado positivo en alguna prueba de SARS-COV-2 o hemos sufrido síntomas de COVID-19, deberemos tener unas precauciones a la hora de reanudar nuestra actividad deportiva.

Desde el Área de Salud de la FEDME os explicamos cuales son:

Un retorno con precaución

Volver a realizar actividad física o deporte de intensidad mientras el cuerpo todavía está afectado por una infección sistémica, incluso siendo asintomáticos, supone un riesgo de padecer complicaciones importantes como, por ejemplo, la miocarditis vírica. Esta enfermedad nos puede predisponer a sufrir en el futuro arritmias e incluso es una causa, aunque poco frecuente, de muerte súbita cardíaca. Sin embargo, detectada a tiempo, no nos ocasiona prácticamente problemas.

Por lo tanto, antes de volver a realizar deporte o actividad física intensa, deberemos esperar a estar libres de síntomas y haber permanecido en reposo para asegurarnos de la resolución completa de la infección, la recuperación de los órganos afectados y la disminución de la infectividad. Por eso, recomendamos que el deportista esté en reposo al menos 7 días después de finalizar los síntomas y al menos 10-14 días después del inicio de los mismos.

Supervisión médica

Después de una infección por COVID-19 y tras el periodo de reposo, recomendamos **consultar al médico** antes de reiniciar la actividad física con el objetivo de determinar el alcance de la infección y establecer el riesgo de posibles complicaciones médicas. La extensión de esta evaluación dependerá de la gravedad de la infección y de los síntomas sufridos, y consistirá desde un examen físico y unas pruebas de laboratorio con el objetivo de conocer si ha existido o todavía permanece alguna afectación en órganos y cual es su extensión, hasta determinados tipos de pruebas de esfuerzo para detectar la presencia de síntomas de alarma. Si superamos estas pruebas, podremos realizar un regreso gradual al deporte o actividad física.

Como ya sabemos, podemos haber pasado la infección por COVID-19 de forma asintomática o sintomática. Haber permanecido **asintomáticos** no nos excluye de

reanudar también la actividad física de manera progresiva, bajo supervisión médica y una vez hayan pasado 2 semanas desde la realización de la prueba positiva (test de antígenos o anticuerpos). Únicamente en el caso que hayamos estado entrenando sin problemas, y sepamos por el laboratorio (test de anticuerpos) que la infección no está activa, se permite que podamos continuar entrenando sin necesidad de una evaluación médica adicional.

Regreso gradual a la actividad física

Hemos tenido conocimiento de cómo el SARS-CoV2 tiene especial afinidad por el sistema circulatorio y por el sistema muscular entre otros. Hemos podido observar frecuentes síntomas de astenia, es decir, pocas ganas de hacer nada con cansancio importante y debilidad muscular. Hemos podido comprobar en diversos casos cómo los pacientes nos describen la pérdida de fuerza que se produce tras la infección por SARS-CoV2. Esta se debe a dos motivos principalmente: la actividad del propio virus y el reposo al que te ves sometido. Debemos recordar que a partir del cuarto día de reposo comenzamos a perder adaptaciones deportivas y se ve comprometida la fuerza de nuestros grupos musculares. Es por ello que tras la infección por COVID19, hemos de prestar mucha atención a este escenario, ya que por el contrario, probablemente tengamos muchísimas ganas de iniciar la actividad y de disfrutar del territorio, y presentemos una disociación entre nuestra motivación y nuestro déficit de fuerza.

Deberemos reiniciar la actividad progresivamente, a un ritmo más lento del que estábamos llevando antes de padecer la COVID19, y sin someter a nuestro sistema musculo-esquelético a excesivas cargas o sobrecargas musculares. Comenzaremos por recorridos que nos resultaban muy cómodos, donde no haya excesivas bajadas pronunciadas ya que así ganaremos en confianza. Intentaremos intercalar descansos durante la semana como si planteáramos una pretemporada. Planificaremos las semanas de modo que no haya incrementos de volumen mayores del 10 % entre una semana y la siguiente. Dedicaremos más tiempo del habitual a estirar muy bien y a trabajar partes del cuerpo importantes como abdomen y musculatura glútea. Evaluaremos nuestro estado cada 7-10 días, no debemos tener prisa ya que se deben evitar las sobrecargas del sistema musculo-esquelético que ha sido puesto a prueba por la COVID19. Dedicaremos la parte final de la sesión a relajarnos.

Si durante la realización de la actividad física aparecen síntomas como dolor de pecho, sensación de falta de aire o un agotamiento excesivo durante esfuerzos que deberían ser bien tolerados, tendremos que detener esta actividad de inmediato y acudir enseguida al médico

Para recordar...

Debemos comprender que una infección previa por COVID-19, incluso asintomática, puede afectar la salud del deportista en general y la salud del corazón en particular. Deberemos moderar el regreso a nuestra actividad física habitual según la gravedad de nuestros síntomas e intensidad deportiva.

Deberemos saber reconocer los síntomas de **alarma** cardíacos (dolor torácico, sensación de falta de aire o agotamiento excesivo).

Debemos tener muy presente que nos encontramos ante una enfermedad nueva, sin que exista todavía experiencia sobre las posibles complicaciones tras la infección. Por lo tanto, debemos ser **prudentes** en nuestro regreso a la actividad física tras la infección por COVID-19 y comprender que estas recomendaciones en el futuro pueden estar sujetas a cambios.