

## **MEDIDAS DE MAXIMA PRECAUCION DE ACUERDO A LO RECOMENDADO POR MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

### **MEDIDAS DE MAXIMA PRECAUCION DE ACUERDO A LO RECOMENDADO POR MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

**El control del contagio es mérito del compromiso y sacrificio de todos los ciudadanos.**

1. Se recomienda solamente la práctica de actividad física al aire libre.
2. Es imprescindible mantener el distanciamiento físico indicado, redoblando el mayor compromiso social. Es apropiado que se extiendan al máximo otras medidas de protección como el uso de máscaras o tapabocas y se mantenga la distancia física evitando el contacto en un momento en el que algunos ciudadanos se reintegran progresivamente a actividades esenciales. Las autoridades han preferido dejar en un segundo plano las medidas coercitivas y confiar en la responsabilidad ciudadana de nuestros compatriotas. Frente a la prolongación del encierro domiciliario de gran parte de la población, es fundamental continuar con dicha medida, aun cuando se hace más difícil desde el punto de vista social, económico y psicológico. Pero hay patologías a ciertas edades que el sedentarismo o la imposibilidad de realizar actividad física controlada, las agravan.
3. Se considera muy importante manifestar la preocupación por los efectos adversos que eventualmente las medidas que obligaba a tomar la pandemia podrían tener sobre otras áreas de la salud o sobre la vida en comunidad. Aumenta la preocupación por la salud mental de la población, pero también por la calidad de vida de aquellos con alguna patología donde el ejercicio físico controlado mejora las capacidades vitales y fortalece la salud disminuyendo el riesgo de esas enfermedades invalidantes.
4. Conviene señalar las razones que aconsejan este tipo de medidas en salud mental. A la amenaza y el temor que provoca la enfermedad y la pérdida de vidas, se suman penurias económicas, distanciamiento de vínculos deseados con la posible intensificación de relaciones conflictivas en situaciones de confinamiento. La salud física no está inmune a esta afección psicológica y más cuando se es portador de una manera u otra de una enfermedad crónica degenerativa; diabetes, asma, afecciones cardíacas, lesiones físicas en rehabilitación; todas estas más que demostrado tienen en el ejercicio físico un enemigo que fortalece el estado físico.

Atrasa la evolución de estas afecciones y mejora la calidad de vida futura de quienes las sufren, fortalece la inmunidad.

Sin embargo, para que estas medidas sean plenamente eficaces es necesario que se acompañen de la disposición de las personas a recibir ayuda. Y de implementar y estudiar un posible reintegro a la actividad física de calidad de vida.

## **Coronavirus y reintegro al entrenamiento físico**

**Estas medidas preventivas te ayudarán a disminuir las probabilidades de contagio y continuar con tus rutinas de entrenamiento.**

Tener en cuenta estas precauciones para retomar tus entrenamientos físicos deportivos

Cada persona debe tomar los recaudos necesarios para evitar el contagio y estar consciente de los síntomas, **como fiebre y escalofríos, tos y estornudos, dolor de garganta, malestar general, respiración acelerada y sensación de falta de aire, pérdida de olfato, de gusto.** En caso de presentar algunos de estos o similares, lo que se debe hacer es irse a casa y llamar al prestador de salud.

Para aquellas personas que suelen o deben hacer ejercicio físico controlado, ya sea salir a correr a andar en bicicleta o ir a un gimnasio, existen algunas medidas que se pueden tomar para continuar con sus rutinas.

**El ejercicio aeróbico favorece el flujo sanguíneo, por lo que aumenta el movimiento de las células para combatir infecciones. Cabe destacar que el sudor no puede transmitir el virus, pero los objetos con los que estamos en contacto cuando nos ejercitamos, como las pesas, son un problema.**

### **Ejercitarse al sol**

Hacer ejercicio aprovechando la luz solar para entrenar. Los virus se propagan con mayor facilidad cuando las temperaturas son bajas, por lo que estar expuestos a climas más cálidos dificultará la supervivencia de los mismos.

**Si bien *indoor* es más regulado el control del entrenamiento, una buena alternativa de prevención es ejercitarse bajo la luz del sol, al aire libre.** De esta forma se reducirían las posibilidades de contagio, pero también el local donde el ejercicio se desempeñe puede crear un ambiente controlado si cumplimos con las normas básicas de desinfección de locales o áreas comunitarias sugeridas por las Autoridades Sanitarias (Fase 2). De cualquier manera, es preferible hacer actividad física en espacios abiertos. Aprovecha los momentos en los que el calor aumenta y haya luz solar para entrenar al aire libre. Los perímetros de caminata se pueden hacer en el barrio con un dominio personal de protección contra esta Epidemia.

## **Lavar la ropa que usamos durante el entrenamiento**

Lava la ropa tras su uso. Cuando terminamos nuestra sesión de entrenamiento o volvemos a nuestras casas luego de salir a correr, lo primero que queremos hacer, además de hidratarnos, es bañarnos. De esta forma, limpiamos el sudor de nuestro cuerpo y las bacterias. Lo mismo ocurre con la ropa que utilizamos mientras hacemos ejercicios. Es recomendable ponerla en el lavadero lo antes posible tras su uso. Inmediatamente de llegar a casa, desencadenar el protocolo de llegada al hogar recomendado por el Sinae.

## **Spray con alcohol**

Debe tener 70% de alcohol etílico y el resto agua. Debe formar parte de tu pequeño equipo de prevención personal. Si vas a gimnasios y no importa que confíes completamente de los métodos desinfectantes que utilizan, la opción es armar uno propio. Llena una pequeña botella y consigue una tapa con rociador. Dentro del envase debes incluir al menos 70% de alcohol y el resto agua.

## **Toallitas desinfectantes descartables**

Debes llevarlas al gimnasio contigo. Es imprescindible limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se tocan, sobre todo cuando se tratan de lugares tan concurridos y encerrados como los gimnasios. Se supone que en la situación en la que vivimos actualmente, estos establecimientos toman las precauciones necesarias. Sin embargo, es probable que el Oficial de Cumplimiento del gimnasio o club haya corroborado la limpieza de los aparatos y objetos luego de utilizarlos, aun así, debes llevar tus toallitas desinfectantes para pasarles sobre las pesas y máquinas antes de ejercitarte. Tú sos parte de la responsabilidad

## **Parques, barrios y gimnasios**

Hay que tomar precauciones en todo momento. Los que necesiten del gimnasio deberán tomar todas las precauciones necesarias para disminuir los riesgos de contagio. Pero lo cierto es que es preferible hacer actividad física en espacios abiertos en los que no haya mucha concentración de gente. Por supuesto que también debes tomar recaudos en caso de que prefieras ir a correr a algún parque o una plaza, sobre todo si el clima es frío. En esta estación del año el gimnasio supera al parque por ser más controlable el clima. Controla al amontonamiento en cualquier opción.

## **Cubrirse el cabello**

Se puede utilizar un gorro. A la hora de hacer ejercicio, o cualquier otra actividad, también exponemos a nuestro cabello a estar en contacto con el virus. Lo mejor, por supuesto, es lavarlo constantemente. Para cuando salimos a correr o vamos al gimnasio, una opción podría ser usar un gorro para cubrirnos la cabeza. Luego de utilizarlo, lavarlo con el resto de la ropa.

## **Lavarse las manos**

Debes lavarte con jabón por al menos 20 segundos. Es la principal medida de prevención individual. No puede ser sólo con agua, el jabón es fundamental. Debemos lavar nuestras manos por al menos 20 segundos, asegurándonos que frotamos bien las palmas, los dorsos y los dedos. Nuestras manos están constantemente en contacto con gérmenes, ya sea por abrir una puerta o utilizar el transporte público, entre muchas otras cosas. Y lo mismo ocurre en un gimnasio, por ejemplo. Es importante lavarse las manos antes y después de ejercitarnos. Respetar los protocolos de salida y entrada al hogar al ir al gimnasio o a realizar la actividad física.

## **Evitar tocarnos la cara**

Hay que evitar el contacto con el rostro. Hay que tener en cuenta que el virus puede ingresar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca (las mucosas), por lo que es importante evitar el contacto constante con estas partes del cuerpo. Puede que mientras o después de hacer ejercicio sea difícil debido al sudor, pero tienes la posibilidad de utilizar una toalla o lavarte bien las manos antes de hacerlo.

## **Mascarillas en lugares concurridos**

Su uso depende de dónde se encuentre. Son útiles e ineludibles en lugares muy concurridos como el gimnasio. Si te encuentras sano no es necesario utilizarlas en todo momento, pero al estar en un sitio concurrido puedes llegar a toparte con alguien infectado. Es importante lavarte bien las manos con agua y jabón antes de colocarte la mascarilla y en caso de tocarla mientras se usa, volver a lavarte o utilizar desinfectante a base de alcohol.

## **Desinfectar los zapatos deportivos**

Hay varias maneras de desinfectarlos tras su uso. Los zapatos pueden propagar bacterias en tu hogar, por lo que es recomendable quitártelos cuando ingresas a tu casa. Pero obviamente que eso no es suficiente, también debes desinfectarlos. Puedes meterlos en el lavadero (si el material lo permite) o lavarlas directamente a mano y dejarlas secar al aire libre. Por supuesto que no debes lavarlos luego de usarlos cada día. Una opción es utilizar alcohol o un paño con antiséptico. Los corredores pueden meter sus zapatos deportivos en una bolsa de nylon, rociarlas con desinfectante y dejarlas al sol hasta nuevo uso.

## **Hidratación. No compartir botellas**

Lleva tu propia botella de agua y jamás la compartas. No bebas de bebederos ni grifos. Luego de un entrenamiento, nuestro cuerpo necesita hidratarse y recuperar líquidos, por lo que sentimos sed y queremos beber agua lo antes posible. Sin embargo, podemos disminuir las probabilidades de contagio al usar nuestra propia botella y no compartirla.

Una de las vías de transmisión es a través de la boca, por lo que podemos ir al gimnasio o al parque para correr con una botella que llevemos desde nuestras casas y disminuir los riesgos. Es importante tomar líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio para conservar el cuerpo hidratado. Pero en este caso, también es fundamental para eliminar las toxinas del cuerpo.

## Otras recomendaciones

Es importante conservar una dieta saludable y mantener las defensas del organismo altas para prevenir el contagio.

**Consumir vitamina C** Jugo de naranja, rico en vitamina C, que es fundamental para nuestra nutrición diaria y muy necesaria para cuando hacemos ejercicio. Pero también es un arma muy poderosa contra las enfermedades, como la gripe y el resfriado. Los alimentos ricos en vitamina C, como el limón, la naranja, la mandarina, entre otros, los vegetales de color verde oscuro como el berro y la espinaca.

**Frutos secos** Mantienen las defensas altas. Unos alimentos que proporcionan una gran fuente de energía son los frutos secos, como las almendras o nueces. Son ideales para después del entrenamiento, aunque también hay que controlarse y no consumirlas en exceso.

**Yogur** Natural sin grasas. Es uno de los alimentos más beneficiosos para después de entrenar o ir al gimnasio, siempre y cuando sea natural y sin grasa. Posee valores probióticos, por lo que mantiene las defensas del organismo altas y bloquea la multiplicación de los virus.

**Lentejas** Son una gran fuente de energía. Es otro alimento rico en energía para el cuerpo y muy utilizado por los deportistas para aumentar su rendimiento a la hora de entrenar. Son fuente de hierro, hidratos de carbono, magnesio, potasio, vitamina B y zinc.

**Frutas** Todo deportista suele incluir frutas a su dieta para mantener una alimentación saludable. Fortalecen el sistema inmunológico y generan defensas contra las enfermedades, por lo que es recomendable su consumo diario.

**Entrena también en casa.** Hay varios ejercicios que se pueden hacer sin pesas ni máquinas. Por supuesto que siempre está la opción de entrenar en tu propia casa. Todo depende de los objetos que dispongas para hacer actividad física, pero también existen rutinas que incluyen ejercicios sin la necesidad de pesas o aparatos. Algunos de ellos son: abdominales, flexiones de brazos, salto de estrella, sentadillas, planchas y estocadas para piernas.

**Duerme lo suficiente.** El cuerpo debe descansar correctamente. Puede no ser fácil, con el trabajo, el estudio y la familia todo en casa hoy. Y más agregándole las rutinas de entrenamiento. Pero la realidad es que nuestro cuerpo necesita descansar correctamente, por lo que no deberíamos disminuir o cortar nuestras horas de sueño. Si el cuerpo no está descansado, las defensas del organismo bajan.

**Las recomendaciones incluidas en este documento están en continua revisión y serán modificadas de acuerdo a la situación epidemiológica y/o recomendaciones de los organismos competentes.**