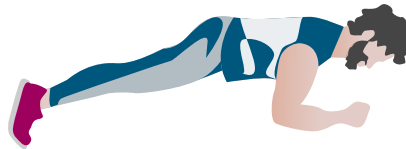




PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO RESPECTO A COVID-19



Estoy en cuarentena pero no infectado. ¿Debo limitar mi actividad física?

No hay recomendaciones en este momento para limitar la actividad física si no tiene ningún síntoma. Los síntomas frecuentes que deben ser evaluados por el médico son tos, fiebre y dificultad respiratoria.

¿El ejercicio me ayudará a evitar contraer el virus?

La actividad física de intensidad moderada se asocia con un sistema inmunitario más saludable. Sin embargo, el entrenamiento de alta intensidad y alto volumen puede disminuir la función inmune, especialmente si no está acostumbrado a ella.

¿Qué precauciones debo tomar?

La estrategia más importante para prevenir la infección es evitar el contacto con otras personas infectadas con COVID-19.

¿Qué pasa si mis hijos están en casa conmigo?

Ser activo con los niños puede ser muy divertido. Encuentre actividades que puedan hacer juntos: juegos, videos de actividad física ...

¿Qué pasa si empiezo a experimentar síntomas?

Si empieza a notar síntomas leves relacionados con la enfermedad debe consultar a su médico de cabecera y seguir sus recomendaciones

Estoy en cuarentena e infectado. ¿Debo limitar mi actividad física?

Si sabe que está infectado, pero es asintomático, puede continuar con la actividad física de intensidad moderada. Debe respetar la cuarentena para evitar la transmisión del virus a otros. Si aparece fiebre, tos o dificultad para respirar, debe interrumpir la actividad física y consultar a su médico.