

## **Sugerencias a la comunidad para la vuelta a las actividades físicas y deportivas post-Covid19**

La situación de aislamiento social obligatorio debido a la pandemia ha modificado todas las prácticas educativas, culturales y deportivas a todo nivel. La interrupción de entrenamientos y competencias para todos los deportistas ha sido un hecho, impidiendo las prácticas en espacios compartidos como clubes, gimnasios y canchas, como también de espacios comunes para la recreación. Es importante tener en cuenta parte de los cambios que pueden darse en nuestros cuerpos por la pausa prolongada de actividad física. A nivel cardiovascular, nuestro sistema se desacostumbra a las demandas deportivas y disminuye su capacidad de adaptación. Con respecto al músculo esquelético parece ser particularmente susceptible al desentrenamiento, llevando a una disminución de su capacidad para adaptarse a los esfuerzos. Otras consecuencias esperables se producen a nivel óseo, y la consecuencia es la desmineralización.

Este proceso ocurrido en el hueso ocurre dentro de una semana de falta de actividad, por otro lado, los tendones y los ligamentos también sufren las consecuencias debido a la falta de estímulo e inactividad. El rol crucial estructural de estos tejidos ricos en colágeno dentro del sistema musculoesquelético (particularmente en la estabilización articular) contribuye en gran medida al movimiento y generación de fuerza, y por lo tanto su desacondicionamiento también contribuye a la disminución del rendimiento físico.

Esto no ocurre en todos los individuos por igual pero vale la pena aclararlo ya que para volver a realizar actividad física como correr o realizar deportes que involucren desplazamientos debemos hacerlo preservando nuestro cuerpo.

Por esta razón, creemos importante al momento de decidir sobre la vuelta a la actividad física se tengan en cuenta algunas consideraciones importantes para compartir con toda la comunidad:

La prescripción de ejercicio físico debería ser realizada por profesionales debidamente capacitados...El retorno debe ser progresivo, de menor a mayor, tanto en intensidad como en cantidad, monitoreada y programada individualmente.

Aconsejamos que, si durante la cuarentena no ha realizado ningún tipo de actividad física de impacto (como correr en espacio reducido o saltar), no sería conveniente comenzar a correr sin transcurrir un período de adaptación.

No hay que tener miedo a la aparición de lesiones ya que es algo que puede pasar. De manera que las plataformas y estrategias PREVENTIVAS son fundamentales en esta etapa.

En relación a esto deberíamos tener los recaudos correspondientes...monitorear y efectuar EVALUACIONES FUNCIONALES son determinantes para brindarnos información... Estamos en un momento en el que será mejor ser paciente con los progresos y disciplinado para atravesar esta transición.

El mejor de los éxitos para quienes transiten este nuevo camino. Atte.

Lic. Pablo Javier Miranda.

Kinesiólogo Deportivo

1136500857

[www.kinedeportes.com.ar](http://www.kinedeportes.com.ar)

