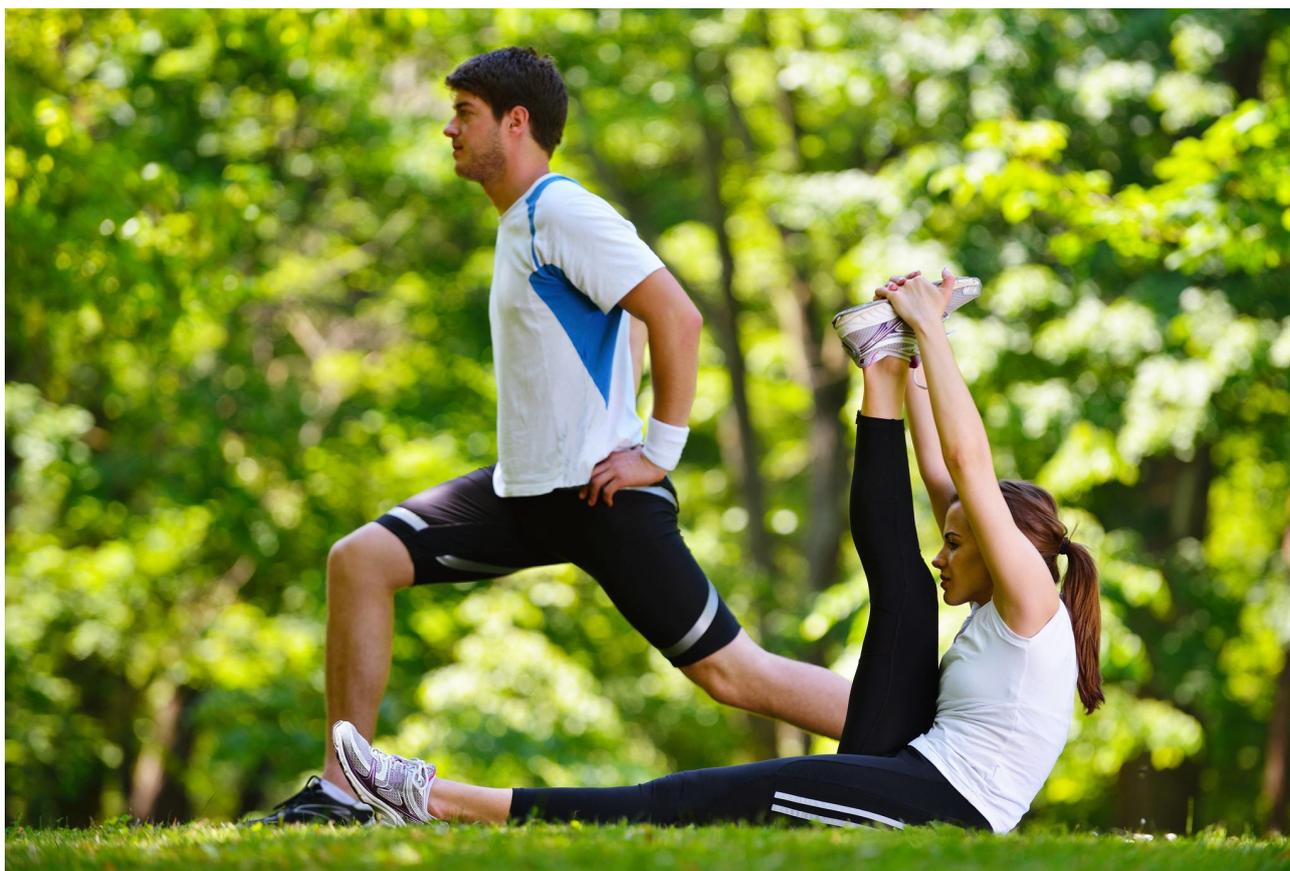


# El ejercicio multiplica por 8 la supervivencia en pacientes con COVID-19



Según las conclusiones de un estudio elaborado por un equipo de cardiólogos del **Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos (IdISSC)**, haber llevado una vida activa puede ser clave para superar la enfermedad COVID-19. En concreto, en caso de contagio, el **riesgo de fallecimiento es ocho veces mayor en personas sedentarias**.

Los autores han comparado el impacto de la enfermedad sobre pacientes contagiados que habían practicado ejercicio regularmente y sobre pacientes que llevaban una vida sedentaria.

La investigación, publicada en la revista **“Infectious Diseases and Therapy”**, se ha llevado a cabo sobre 520 pacientes, situados entre los 18 y los 70 años, hospitalizados por COVID-19 en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, durante la primera ola de la

pandemia, entre el 15 de febrero y el 15 de abril de 2020.

Para su análisis, se dividió a los pacientes en dos grupos: el de personas con vida sedentaria, que representaban un 57,1% del total, y las personas que practicaban ejercicio regular durante dos días semanales, con duración de media hora por sesión, que representaban el 42,9%.

Según los resultados del estudio, los menores de 70 años que hacen ejercicio de forma regular tienen mayores probabilidades de supervivencia frente a la COVID-19. La razón es principalmente por los **importantes beneficios en el sistema inmunitario** de llevar una vida activa, con lo que el cuerpo tiene mayor capacidad de prevenir y frenar infecciones como la del coronavirus.

En concreto, el grupo estudiado de personas que realizaban ejercicio físico regular, sea ligero o moderado, tenía un riesgo de mortalidad del 1,8%, mientras que las personas con vida sedentaria presentaron un riesgo de mortalidad de 13,8%. Es decir, las personas que realizan actividad física de forma regular tienen hasta ocho veces más probabilidades de supervivencia que las personas sedentarias.

Fuente de la noticia: Antena 3 Noticias

Fecha de publicación: 21 de marzo de 2021

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**Referencia del artículo original:** Salgado-Aranda, R., Pérez-Castellano, N., Núñez-Gil, I. et al. Influence of Baseline Physical Activity as a Modifying Factor on COVID-19 Mortality: A Single-Center, Retrospective Study. Infect Dis Ther (2021).  
<https://doi.org/10.1007/s40121-021-00418-6>

**[Artículo original >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/el-ejercicio-multiplica-por-8-la-supervivencia-en-pacientes-con-covid-19?elem=249096>