

**Valgo - Blog**

<https://www.valgo.es/>

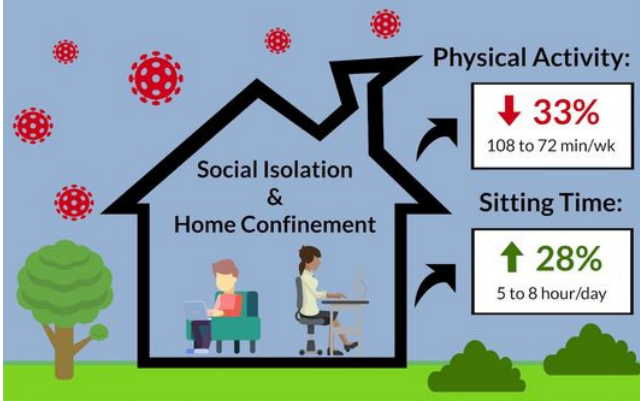
**Mantente físicamente activo durante la COVID-19. Practica ejercicio como medicina**

# Exercise Is Medicine

Staying Active during COVID-19



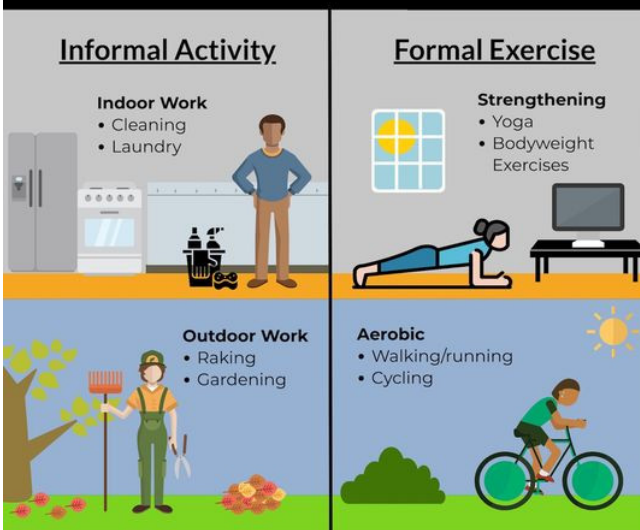
## COVID-19 & Lifestyle



## Physical Activity Benefits



## Types of Physical Activity



## Move More & Sit Less



Stay active and stay healthy during COVID-19!

La pandemia de COVID-19 está dejando datos muy altos de casos notificados y de muertes en todo el mundo. Los casos siguen aumentando y mientras la vacunación no se generalice, se necesitarán adaptaciones en el estilo de vida. Es por ello, que los autores **Isaac J. Wedig, Tristan A. Duelge y Steven J. Elmer** han publicado una infografía, en la revista **British Journal of Sports Medicine**, en la que ofrecen una serie de recomendaciones y herramientas para realizar actividad física durante la pandemia, ante los numerosos beneficios que tiene.

La evidencia científica muestra que los niveles de actividad física durante la pandemia han descendido en un 30%, y el tiempo que se pasa sentado ha aumentado en un 30%.

Se trata de datos muy negativos, ya que la inactividad física y el sedentarismo son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades de los huesos y articulaciones, depresión y muerte prematura.

Múltiples autores de todo el mundo han expresado su preocupación por esta disminución de la práctica de actividad física. Algunos de ellos han indicado que estamos combatiendo dos pandemias, la de COVID-19 y la inactividad física. Se basan en que la inactividad física provoca más de 3 millones de muertes al año, y una carga económica global de 50.000 millones de dólares. Por tanto, es muy importante la difusión y promoción de la práctica de actividad física en estos tiempos.

Es por ello que estos autores han decidido ofrecer esta infografía con una serie de recursos para practicar actividad física. Se ofrece como una herramienta, basada en evidencias científicas, para que los funcionarios de salud, médicos, educadores y legisladores comuniquen la importancia de realizar actividad física durante la pandemia de COVID-19.

Además, los autores recuerdan que la práctica de actividad física proporciona numerosos beneficios para la salud, incluyendo la prevención de los efectos negativos de la COVID-19. Para obtener todos estos beneficios, se debe realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada semana, algo que también se puede conseguir de forma seguro dentro de casa.

**Fuente:** Wedig I.J., Duelge T.A., Elmer S.J. (2020) Infographic. Stay physically active during COVID-19 with exercise as medicine. *Br J Sports Med*, 0: 1–2. doi:10.1136/bjsports-2020-103282. <<< **ver artículo** >>>">

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/mantente-fisicamente-activo-durante-la-covid-19-practica-ejercicio-como-medicina?elem=199146>