

# El mayor riesgo del COVID-19 podría ser la inactividad

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Las medidas de permanecer en casa para reducir la propagación del COVID-19 pudieron afectar sus hábitos de ejercicio, lo que ocasionará problemas inesperados de salud
- › La inactividad puede reducir la sensibilidad a la insulina y disminuir la síntesis de proteínas en su cuerpo; no todos los adultos mayores se pueden recuperar después de volver a las actividades normales
- › La inactividad se relaciona con un riesgo mayor de sufrir afecciones no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dolor lumbar y trastornos de la salud mental
- › El ejercicio regular y la actividad física también reducen el riesgo de tener infecciones a través de la influencia antiinflamatoria y la regulación inmunológica
- › Desarrolle una rutina de actividad en casa que incluya "actividades cortas", mantenerse en movimiento y la descarga del óxido nítrico

La investigación sobre el estado físico ha durado décadas y es un recordatorio de que la actividad física es una de las mejores medidas preventivas. Es uno de los pilares para gozar de buena salud, junto con la nutrición, el sueño y la hidratación. La evidencia ha demostrado el efecto que el ejercicio desempeña sobre la calidad del sueño, salud mental, enfermedades cardíacas y las condiciones metabólicas.

Por ejemplo, en un metaanálisis de 305 ensayos controlados aleatorios que incluyeron 339 274 participantes, los investigadores compararon el ejercicio con las

intervenciones farmacológicas sobre mortalidad por diabetes y enfermedad cardíaca. Descubrieron que no existía una diferencia detectable en aquellos que hacían ejercicio o que tomaban medicamentos para prevenir la enfermedad coronaria o diabetes.

El ejercicio también es un factor clave para la longevidad. Aquellos que realizan alguna actividad física de manera regular tienen un riesgo menor de mortalidad por todas las causas. Otro estudio publicado en JAMA concluyó que "la aptitud cardiorrespiratoria está inversamente relacionada con la mortalidad a largo plazo" y que "es un indicador modificable de la mortalidad a largo plazo".

## **Aplicar medidas de permanecer en casa**

Un artículo reciente en el Journal of Sport and Health Science advierte que las recomendaciones oficiales para restringir el movimiento no significan que la actividad física también se deba limitar. Los beneficios relacionados con la actividad deberían alentar a las personas a hacer al menos 30 minutos de ejercicio diario.

Stuart Phillips, Ph.D., es profesor en la Universidad McMaster en el departamento de kinesiología. Y plantea la preocupación de que las medidas prolongadas de permanecer en el hogar durante la pandemia de COVID-19 pueden ocasionar problemas de salud inesperados debido a la inactividad.

Hace poco tiempo compartió información con atletas olímpicos canadienses sobre cómo reducir el impacto en el rendimiento y evitar lesiones a medida que regresan a un entrenamiento intenso después de levantar las restricciones. Comentó en un comunicado de prensa:

*"A medida que nos protegemos contra los riesgos del COVID-19, pasamos más tiempo sentados y menos tiempo caminando o en haciendo alguna actividad física. Los períodos prolongados de inactividad tienen un efecto muy perjudicial. Nuestra salud física nunca había sido más importante que ahora".*

Phillips dirigió un equipo que publicó un artículo en The Journals of Gerontology en el que evaluaron el efecto de dos semanas de inactividad en la [sensibilidad a la insulina](#).

El equipo involucró a 22 adultos con prediabetes y sobrepeso entre 65 y 73 años y les pidió que limitaran su actividad a 1 000 pasos por día.

Esto se hizo para imitar el tipo de actividad que una persona hospitalizada o una persona confinadas que podría sufrir después de una enfermedad. Descubrieron que el período de dos semanas de poca actividad condujo a una tasa menor de síntesis de proteínas y deterioro del control de azúcar en la sangre.

Sin embargo, a diferencia de los adultos más jóvenes, algunos de los parámetros de las personas mayores no se recuperaron después de volver a sus actividades normales. Phillips explicó las implicaciones de estos datos durante la pandemia:

*"El modelo experimental de menos pasos demuestra lo que una persona mayor que contrajo gripe podría experimentar si fuera hospitalizada durante tres o cuatro días por presentar problemas respiratorios y luego permaneciera confinada en su hogar durante dos semanas. La mayoría de las personas están en casa durante esta pandemia. Para las personas mayores, el deterioro puede ser peor por la falta de actividad física y el distanciamiento social".*

## **La inactividad aumenta varios riesgos**

Si permanecer en casa ha disminuido su nivel de actividad y aumentado la cantidad de horas que está sentado, entonces puede estar en riesgo de sufrir afecciones con efectos a largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud cree que sus datos demuestran que la inactividad física es la causa principal de discapacidad y enfermedad en todo el mundo. Se estima que cada año, 3.2 millones de muertes podrían estar relacionadas con la inactividad física.

La mayor parte de la investigación sobre el estado físico y el ejercicio se ha centrado en el impacto que tiene en las enfermedades no transmisibles y la longevidad. Se realizó una evaluación de los riesgos relacionados y los investigadores estimaron que, al ser

más activo, eliminaría entre el 6 % y el 10 % de todas las principales enfermedades no transmisibles.

Estos resultados generaron titulares que comparaban la inactividad con el tabaquismo, ya que el número de muertes es casi igual. Las personas que son menos activas tienen un mayor riesgo de sufrir presión arterial alta, diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, depresión y ansiedad. Otros efectos de la inactividad incluyen:

Menor quema de calorías	Debilidad muscular
Mala aptitud aeróbica	Pérdida ósea
Metabolismo lento	Mala circulación sanguínea
Mayor inflamación	Posible desequilibrio hormonal

## Evite el dolor de espalda o las afecciones médicas que se agravan con el tiempo

Otro riesgo de la inactividad es el dolor lumbar, una de las quejas de salud más comunes y una de las principales causas de discapacidad laboral. También es uno de los desencadenantes más comunes para una receta de dolor con opioides que puede generar dependencia. Hacer ejercicio y mantenerse en movimiento son dos tratamientos fundamentales para tratar el dolor lumbar.

Una revisión sistemática de la literatura encontró que aquellos que hicieron ejercicio redujeron su riesgo de desarrollar dolor de espalda en un 33 % y las personas que tenían dolor de espalda al comienzo de una intervención también redujeron la gravedad. Los investigadores concluyeron que se recomienda una combinación de entrenamiento de fuerza con estiramiento o ejercicios aeróbicos dos o tres veces por semana con el fin de prevenir el [dolor lumbar](#).

Durante los períodos de distanciamiento, las personas con afecciones médicas subyacentes pueden experimentar un empeoramiento de afección médica debido a su inactividad. En un comentario en Nature Review Rheumatology, los autores advierten sobre los peligros potenciales en las personas con enfermedades reumáticas.

Las personas con estas afecciones tienen un mayor riesgo de sufrir infección o complicaciones por enfermedades respiratorias, como el COVID-19. El comportamiento sedentario ya era común antes de que existiera la medida de permanecer en casa. Los efectos clínicos y negativos en la población pediátrica con enfermedades reumatoides incluyen atrofia muscular, debilidad, fatiga, resistencia a la insulina y menor capacidad física.

Aunque el reposo en cama era un tratamiento que se utilizaba en el pasado, los datos demuestran que esto destruye las articulaciones. Dado que la inactividad puede aumentar con el distanciamiento social y las medidas de permanecer en casa, las personas con enfermedad reumatoide que eran hipoactivas antes de la pandemia pueden correr el riesgo de empeorar su enfermedad, síntomas y comorbilidades si no permanecen activos.

## **Cómo mejora su sistema inmunológico con el ejercicio**

Existe una enorme evidencia epidemiológica de que el ejercicio regular y la actividad física reducen la cantidad de enfermedades infecciosas que los adultos mayores pueden experimentar. Aunque existe mucha evidencia de que el ejercicio tiene beneficios a largo plazo, está en curso el análisis del efecto de una sola sesión.

Un estudio revisó la ciencia del ejercicio para demostrar que después de hacer ejercicio una vez, el cuerpo tiene una mejor función de vigilancia y regulación inmunológica. También creen, en términos fisiológico, que con la actividad física existe una limitación o retraso en el envejecimiento del sistema inmunológico.

Una segunda revisión resumió la evidencia de la investigación, incluyendo los resultados del ejercicio agudo y crónico sobre el sistema inmunológico y el efecto sobre

la inmunosenescencia (envejecimiento del sistema inmunológico). Los datos demuestran una relación lógica e inversa en aquellos que hacen ejercicio moderado y su riesgo de enfermedad.

Los principales fisiólogos, James Turner y John Campbell hace poco publicaron un análisis en el que argumentan que es más probable que un mayor número de infecciones esté relacionado a una "alimentación inadecuada, estrés psicológico, sueño insuficiente, viajes y, peor aún, la exposición a patógenos en eventos de reunión social como maratones y no el ejercicio en sí". Turner comentó:

*"Pero, las personas no deben ignorar la importancia de mantenerse en forma, activas y saludables durante este período. Si el ejercicio diario se realiza lejos de las demás personas, ayudará a mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico, no lo suprimirá".*

Richard Simpson, Ph.D., escribió en el American College of Sports Medicine que cree que el ejercicio durante la pandemia de COVID-19 es necesario para impactar de forma positiva el sistema inmunológico y contrarrestar los efectos del estrés debido al distanciamiento. Simpson escribe sobre la importancia que tiene en las personas mayores y dice:

*"El ejercicio es muy beneficioso para los adultos mayores que son más susceptibles a cualquier infección ya que han sido identificados como una población muy vulnerable durante este brote de COVID-19".*

## **La inactividad pone en peligro a los adultos mayores**

Por desgracia, la tendencia a la inactividad aumenta con la edad. Además de que la inactividad incrementa los problemas de salud y debilita el sistema inmunológico en las personas mayores, también aumenta el riesgo de problemas de equilibrio, fracturas de huesos y discapacidad.

En los adultos mayores con **artritis**, la inactividad se ha relacionado con una disminución en la capacidad de realizar actividades cotidianas, como la preparación de

comidas, comprar alimentos, tomar medicamentos y administrar el dinero.

En este estudio, la capacidad funcional se deterioró más en mujeres que en hombres, lo que los investigadores atribuyeron a un número más alto de comorbilidades, como diabetes, accidente cerebrovascular, depresión y deterioro cognitivo. Otro estudio de adultos mayores encontró que aquellos que tenían más probabilidades de ser sedentarios desarrollaron problemas para caminar después de 10 años.

## **Desarrolle una rutina de actividad en su hogar**

Trabajar o permanecer en casa puede desencadenar malos hábitos de movimiento. Si estaba acostumbrado a levantarse cada 30 minutos en la oficina o pasar horas de pie, el hecho de que ahora vea televisión o juegue en su computadora puede arruinar esos hábitos.

Como regla general, debe hacer algo de ejercicio y actividad física. Evite permanecer sentado, ya que el simple hecho de soportar peso sobre sus piernas ayuda a reducir el riesgo de graves problemas de salud.

Existe una variedad de formas de realizar ejercicios seguros, simples y fáciles en casa que también reducen su exposición a infecciones virales transmitidas en el aire como el COVID-19. Aquí mostramos varias sugerencias que pueden ayudarlo a incrementar la cantidad de tiempo que está de pie y a realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario.

- **Actividades cortas:** Phillips sugirió que "los períodos prolongados de permanecer sentados, se deben dividir en actividades cortas como una pequeña caminata o subir y bajar escaleras. Una pequeña caminata diaria ofrece muchos beneficios desde una perspectiva física y psicológica. No es necesario correr un maratón".

En otras palabras, los movimientos pequeños pueden ofrecer grandes beneficios. Considere dar un paseo por la mañana y otro por la tarde si el clima lo permite. Estar al aire libre tiene beneficios adicionales para su sistema inmunológico, en especial por su exposición a los rayos del sol que pueden aumentar su producción de vitamina D.

- **Mantenerse en movimiento:** Este tipo de actividad puede ser tan importante como el ejercicio. Intente levantarse de su silla al menos cada 30 minutos o más para estirarse y moverse. Si trabaja desde casa o pasa mucho tiempo frente a una computadora o pantalla de televisión, considere una pelota suiza.

Puede ordenar estas pelotas en línea y ya incluyen una bomba. Sentarse en una de estas pelotas cuando está en su escritorio o mientras mira la televisión fomenta el movimiento y ayuda a fortalecer los músculos centrales.

- **Fortalecimiento:** Con la inactividad puede perder masa muscular y fuerza. No es necesario un gimnasio o un equipo sofisticado para entrenar. De hecho, no tiene que salir de casa. Para obtener más información sobre cómo hacer un entrenamiento de fuerza en casa, consulte mi artículo "[Si no tiene tiempo para ir al gimnasio, intente esto en casa](#)".
- **Ejercicio en lugares cerrados:** Hacer alguna actividad aeróbica y ejercicio en casa es más fácil de lo que cree. Si no tiene un video de ejercicios aeróbicos favorito, considere subir las escaleras en su casa o comprar una bicicleta estacionaria, que le pueden entregar en la puerta de su casa.
- **Descarga de óxido nítrico:** Su rutina de ejercicios en el hogar no estaría completa sin la descarga de óxido nítrico desarrollada por el Dr. Zach Bush. La rutina que demuestro en el siguiente video funciona mejor si la realiza tres veces al día, y descansa al menos dos horas entre sesiones, que es el tiempo que tarda el óxido nítrico en sintetizarse para liberarse del cuerpo.

## Fuentes y Referencias

---

- [the BMJ, 2013;347:f5577](#)
- [Journal of Aging Research, 2012;2012:203958](#)
- [JAMA, 2018;1\(6\):e183605](#)
- [Journal of Sport and Health Science, 2020; 9\(2\):103](#)
- [NewsWise, April 23, 2020](#)
- [The Journals of Gerontology, 2018;73\(8\):1070](#)
- [World Health Organization](#)



- [Lancet, 2012;380\(9838\):219](#)
- [NHS, July 18, 2012](#)
- [Johns Hopkins Medicine](#)
- [MedlinePlus](#)
- [BMC Musculoskeletal Disorders, 2017;18:9](#)
- [American Journal of Epidemiology, 2018; 187\(5\)](#)
- [Nature Reviews Rheumatology, April 30, 2020](#)
- [Frontiers in Immunology, 2019;9:648](#)
- [Journal of Sport and Health Science, 2019;8\(3\):201](#)
- [Science Daily, March 31, 2020](#)
- [American College of Sports Medicine, March 30, 2020](#)
- [Northwestern University, April 13, 2005](#)
- [Reuters, September 7, 2017](#)