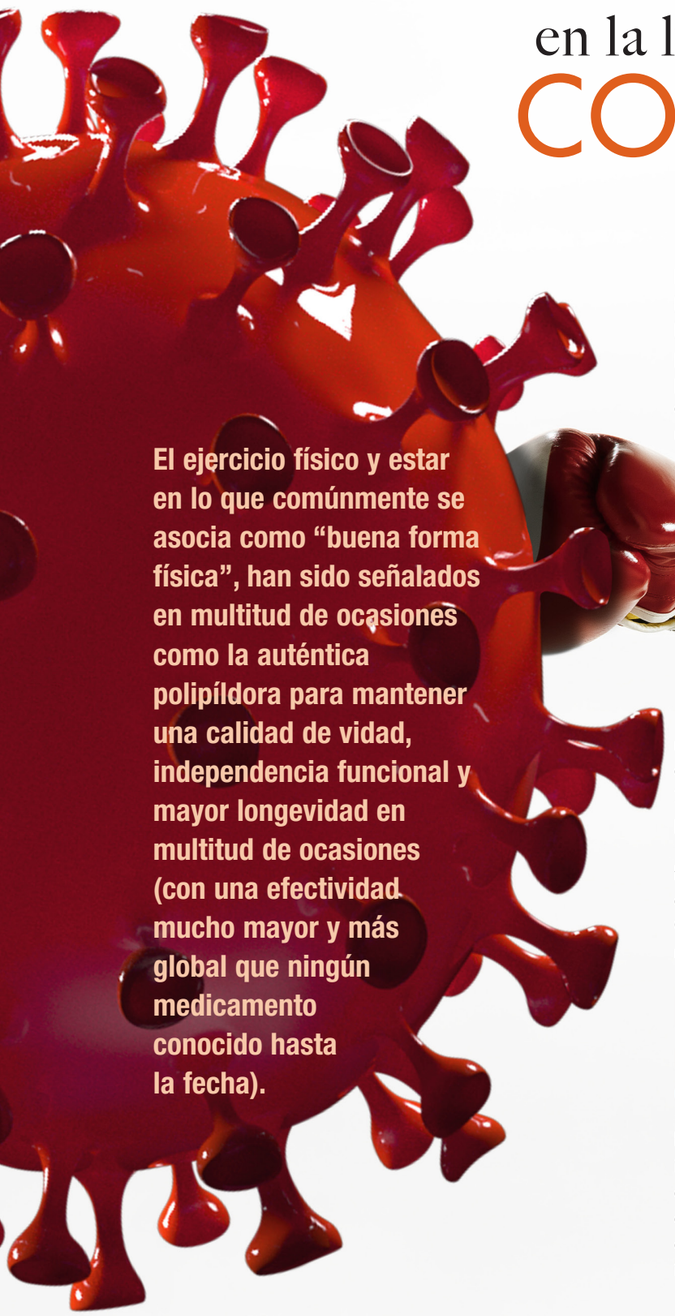
Actividad Física como elemento ESENCIAL en la lucha frente al COVID-19



El ejercicio físico y estar en lo que comúnmente se asocia como "buena forma física", han sido señalados en multitud de ocasiones como la auténtica polipíldora para mantener una calidad de vidad, independencia funcional y mayor longevidad en multitud de ocasiones (con una efectividad mucho mayor y más global que ningún medicamento conocido hasta la fecha).

El síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2), causado por la enfermedad covid 2019 (COVID-19), ha puesto en jaque la economía a escala planetaria en formato de pandemia mundial con una propagación e impacto hasta ahora no conocida en la era digital (más de 120 millones de contagiados en marzo del 2021).

La infección SARS-CoV-2 causa una enfermedad respiratoria severa, con un índice de mortalidad global de aproximadamente un 0,03% (lo que suponen unos 2.7 millones de muertos a inicios del 2021) sobre una población de 7,8 billones de personas.

En ausencia de un tratamiento efectivo, controlar los factores de contagio así como los factores de riesgo que pueden agravar el pronóstico de la enfermedad, es CLAVE Y ESENCIAL para el manejo de esta pandemia mundial.

Factores asociados con una mayor severidad del COVID-19

El conocimiento de la enfermedad durante el 2020 e inicios del 2021, han marcado diferentes factores clave que se asocian con un pronóstico de mayor gravedad del COVID-19, mayor tiempo en UCI, mayor necesidad de respiración asistida y, en última instancia, mayor índice de mortalidad.

De entre todos estos factores, podríamos señalar los siguientes como los más comunes (Brawner et al., 2021):

a) Comorbilidades previas (p. ej. enfermedades pulmonares o cardíacas, hipertensión, diabetes no controlada).
b) Características demográficas (p. ej. edad, género).
c) Factores de estilo de vida (tabaquismo, sedentarismo, obesidad).

La importancia VITAL del ejercicio y la capacidad física

En el caso de esta pandemia, simplemente queríamos exponer 3 datos que plantean una aplastante realidad en cuanto a lo necesario que es el ejercicio físico bien realizado:

- Independientemente de otros factores asociados (obesidad, hipertensión, asma, tabaquismo, enfermedad coronaria, IMC…), el tener un mejor rendimiento cardiometabólico en una prueba de esfuerzo incremental, se relaciona de manera inversa e independiente con el riesgo de hospitalización por COVID-19 (Brawner et al., 2021).
- En uno de los estudios a gran escala más importantes realizados hasta la fecha, analizadas más de 410.000 personas del UK Biobank de datos, la grandísima importancia de la actividad física vigorosa ("briks walkers"), que disminuye enormemente tanto la severidad como la mortalidad asociada al COVID-19 respecto a los que realizan muy poca actividad física o de muy baja intensidad ("slow walkers") (Yates et al., 2021).
- Finalmente, en un estudio realizado en más de 500 pacientes hospitalizados en España, el hecho el estilo de vida sedentario elevó la mortalidad a un 13.8% frente al 1.8% del grupo que tenía un estilo de vida activo (Salgado-Aranda et al., 2021). Siendo el sedentarismo un factor mucho más influyente en el riesgo de mortalidad que, por ejemplo, el consumo de tabaco, la edad o tener una enfermedad renal previa.

Conclusión

El estilo de vida saludable, fitness y activo es un valor seguro, necesario y esencial para combatir esta pandemia y superarla lo antes posible. No hay lugar a duda alguna al respecto.

Bibliografía

Brawner, C. A., Ehrman, J. K., Bole, S., Kerrigan, D. J., Parikh, S. S., Lewis, B. K., ... & Keteyian, S. J. (2021, January). Inverse relationship of maximal exercise capacity to hospitalization secondary to coronavirus disease 2019. In Mayo Clinic Proceedings (Vol. 96, No. 1, pp. 32-39). Elsevier.

Salgado-Aranda, R., Pérez-Castellano, N., Núñez-Gil, I., Orozco, A. J., Torres-Esquivel, N., Flores-Soler, J., ... & Pérez-Villacastín, J. (2021). Influence of Baseline Physical Activity as a Modifying Factor on COVID-19 Mortality: A Single-Center, Retrospective Study. Infectious Diseases and Therapy, 1-14.

Yates, T., Razieh, C., Zaccardi, F., Rowlands, A. V., Seidu, S., Davies, M. J., & Khunti, K. (2021). Obesity, walking pace and risk of severe COVID-19 and mortality: analysis of UK Biobank. International Journal of Obesity, 1-5.

Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.