



COVID-19, SALUD DEL CORAZÓN Y EJERCICIO, LO QUE DEBES SABER

Ante la creciente evidencia de que la COVID-19 puede dañar el corazón, varios expertos han hecho un llamado a las personas para que tomen precauciones cuando practiquen ejercicio vigoroso.

Se desconoce la prevalencia de daño cardíaco en los casos más leves de COVID-19. Incluso así, los expertos advierten sobre **la posibilidad de complicaciones cardíacas graves por realizar ejercicio vigoroso en quienes están infectados con el virus.**

El Consejo de Deportes y Ejercicio del Colegio Estadounidense de Cardiología recomienda a las personas **realizarse una prueba COVID-19 y una evaluación del corazón antes de practicar deportes o hacer ejercicio.**

Incluso si no muestran síntomas, **aquellos que resulten positivos para COVID-19 deben evitar el ejercicio durante al menos dos semanas**, aconsejó Makadia.

Síntomas como dificultad para respirar, dolor en el pecho, latidos cardíacos acelerados o rápidos, aturdimiento, hinchazón de piernas, dolores musculares y fatiga inexplicable pueden indicar un problema cardíaco grave.

Los especialistas sugieren hacer ejercicio al aire libre en lugar de practicarlo en interiores.

Si bien entrenar a solas es lo ideal, Makadia destacó que **las personas que eligen hacer ejercicio con un grupo deben duplicar la guía estándar de distanciamiento social de 2 a 4 metros.**

Por último, una vez que los gimnasios y las instalaciones comunitarias se vuelven a abrir, no olvides practicar una buena higiene. Lávate las manos y cualquier equipo que uses, lleva contigo tus propias toallas y evita las fuentes de agua y las zonas abarrotadas.

CLICKISALUD