



ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y SISTEMA INMUNOLÓGICO

7°-8° AÑO BÁSICO

A continuación, se presenta un breve resumen elaborado por el Profesor Carlos Cristi Montero especialista en actividad física y salud además de los aportes del grupo de investigación *activate*, en relación a los beneficios de mantenernos activos en estos momentos de crisis. En general mantener una vida físicamente activa permite disminuir la probabilidad de adquirir enfermedades infecciosas, incluyendo las virales y bacteriales.

Puntos a destacar:

- Practicar ejercicio físico de forma regular mejora la regulación y competencia inmune de nuestro organismo frente a diversos patógenos.
- El ejercicio físico podría limitar o retrasar la disminución de la respuesta inmune que ocurre en el envejecimiento.
- Se sabe que después de 45- 60 minutos después de realizar ejercicio físico de alta intensidad se produce un aumento de linfocitos incrementando nuestra protección frente a sustancias extrañas.

La actividad física te protege reduciendo las probabilidades de que tu salud mental y física se deterioren en tiempos de crisis e incertidumbre. Ejercitándote ayudarás a tu sistema inmune y por lo tanto estarás más resistente a las infecciones. Sabemos que el riesgo de morir por infecciones disminuye incluso si la intensidad de actividad física es moderada. También ayudarás a tu metabolismo, previniendo el sobrepeso y la obesidad; y evitarás que tu cuerpo se descondicione (debilite). La actividad física ayuda a reducir el estrés que producen las noticias y el estar en casa por tantas horas.

Algunos consejos básicos son:

Haz actividad física, movimientos, de acuerdo con tus capacidades, sin forzar. Busca videos de internet que vengan de fuentes confiables. Si estás enfermo con problemas respiratorios u otros, es bueno que consultes a algún profesional de la salud para que te recomiende qué puedes hacer. Si estás sano y eres adulto es importante:

o Romper la conducta de estar sentado o recostado por muchas horas. Esto enferma. Para esto crea la rutina de **moverte** (levantarte, hacer algún ejercicio sencillo) **cada hora**.

o Crea una rutina diaria. Si nunca has hecho ejercicio, **inicia con una rutina fácil** para evitar lesiones. Para esto destina un espacio de tu hogar y despéjalo para generar un **espacio seguro** y amplio. Quita alfombras que se deslizan y muebles con los que puedes golpearte.

o **Ejercítate idealmente 30 minutos 5 días de la semana**, o 150 minutos de intensidad moderada a la semana. Nunca olvidar que hay que **reducir lo máximo posible el tiempo sentado o recostado**. Algunos ejercicios útiles pueden ser estiramientos, hacer rutina simple de yoga o TaiChi. Incluso hacer las tareas de aseo del hogar ayuda a sumar minutos.

o **Evita estar mucho rato en pantallas**; sobre todo si no estás interactuando con personas por este medio.

- En el caso de los niños, niñas y adolescentes existen recomendaciones de cuánto es el tiempo mínimo de actividad física diaria requerida para contribuir a su salud. Ya que fueron elaboradas para tiempos normales, te invitamos a tenerlas como referente y esforzarte por acercarte a lo recomendado. Estas son:

o Niños y niñas menores de 5 años: 3 horas de movimiento al día (juegos con movimiento es lo ideal) evitar pantallas o que la exposición sea menor a 2 horas por día.

o Niños, niñas y adolescentes entre 5 a 17 años: 1 hora de actividad física al día, evitar pantallas o que la exposición sea menor a 2 horas por día.

Entendemos que puede ser muy complejo acomodar un espacio y tiempo en estas circunstancias para ti y tu familia, pero también sabemos que cada minuto de actividad física cuenta y suma para tu salud.

Conclusión

No dejar de moverse, sobre todo en cuarentena, hacerlo podría ayudarte a mejorar tu sistema inmune y protegerte de virus que andan dando vuelta por allí, Esto no quiere decir que, si eres activo físicamente estas inmune a contraer algún virus, solo que tu cuerpo estaría mejor preparado para la batalla.

