

## EJERCICIO AERÓBICO

Para las personas con un curso más benigno de la enfermedad, se recomienda realizar 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico, es decir, 30 minutos de ejercicios 5 veces por semana, o bien, 50 minutos de ejercicios 3 veces por semana. Estos ejercicios pueden ser actividades cotidianas como caminar rápido, saltar o andar en bicicleta, limitados por la sensación de esfuerzo o disnea, sin sobrepasar BORG 4 durante el primer mes post alta. Es decir, debe poder ser capaz de mantener una conversación sin jadeos mientras realiza la actividad.

Si no tiene espacio suficiente para caminar en su hogar, puede realizar el siguiente ejercicio:

### Marcha en el lugar

**Descripción:** ubicarse de pie frente a una pared o al lado de una mesa. Levantar alternadamente los pies, simulando una caminata (sin avanzar). Debe mantener siempre la espalda recta. En caso de que la persona presente alguna alteración del equilibrio, el ejercicio puede ser realizado con las manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros para mantener siempre la espalda recta.

**Dosificación inicial:** mantener la marcha durante 1 min.

**Progresión:** aumentar tiempo a 90 segundos hasta llegar a 2 minutos. Si logra realizar el ejercicio, progrese manteniendo 2 segundos un pie en alto, alternando con el otro.

**Consideraciones:** al realizar el ejercicio se debe asegurar una superficie plana y estable, utilizando un calzado adecuado, cerrado, que quede firmemente unido al pie. Debe realizarlo en una esquina de la habitación con una silla en frente, o bien, al lado de una mesa de una altura que permita mantener su postura erguida en la que se pueda apoyar en caso de perder el equilibrio.

*Las personas que hayan tenido una evolución grave de la enfermedad, llegando a requerir soporte ventilatorio, es probable que cursen con mayores secuelas asociadas a atrofia muscular y disminución de su capacidad funcional de realizar ejercicio. En estos casos se sugiere ingresar a un programa de rehabilitación (o telerrehabilitación) integral supervisado por un profesional, quien además de promover los ejercicios aeróbicos incorpore entrenamiento de fuerza, equilibrio, postura, entre otros.*



## Progresión paulatina a las actividades diarias, laborales o deportivas

Las actividades del hogar como cocinar, barrer, sacudir son de un bajo costo energético, por lo cual no debieran generar una sensación de cansancio mayor. Si esto ocurre, tome pausas. Por el contrario, subir escaleras es una actividad de una alta demanda energética, por eso debiera realizarlo de manera pausada. Es importante que durante el primer mes posterior a su alta no realice ninguna actividad de intensidad BORG 4 o mayor, es decir, nada que implique una respiración más profunda, por ejemplo, pasar la aspiradora, mover muebles y realizar aseo profundo.

Si usted realizaba ejercicio previamente, el retorno a estas actividades puede ser un poco más precoz, siempre y cuando su médico no se lo contraindique al momento del alta. Sin embargo, es indispensable que comience de una manera gradual, desde una intensidad leve (3-4), progresando a una intensidad moderada (4-6) y no antes de dos semanas desde que cedieron los síntomas.

Se ha propuesto un período de 3 a 6 meses de descanso completo de los programas de entrenamiento para cualquier atleta que padezca miocarditis. El período de descanso depende de la gravedad clínica y la duración de la enfermedad, entre otros factores. Los atletas deben someterse a una reevaluación periódica debido a un mayor riesgo de progresión clínica silenciosa, en particular durante los primeros 2 años.

### **Bibliografía**

- Barker-Davies RM, O'Sullivan O, Senaratne KPP, et al. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. British Journal of Sports Medicine Published Online First: 31 May 2020. Doi: 10.1136/bjsports-2020-102596
- Rodrigo Torres-Castro, Magdalena Veronesi, Daniel Humberto Arellano, Hernán Cesareo, et al. Guía de recomendaciones clínicas de kinesiología respiratoria en atención de pacientes con COVID-19. 2020.
- Colegio Profesional de Fisioterapeutas Comunidad de Madrid: Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por COVID-19. 2020.