

Actividad física y brote de Coronavirus ¿Qué medidas se adoptarán para el adulto mayor en Chile?

Physical activity and Coronavirus outbreak. What measures will be adopted for the elderly in Chile?

Señor Editor

La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), causada por el virus SARS-CoV-2, se ha convertido por

estos días en el principal problema de salud pública en el mundo. A la fecha, existen más de 100.000 casos confirmados y más de 2.000 personas muertas a nivel global a causa de esta enfermedad¹⁻³, siendo aún una de las prioridades de mayor urgencia la contención en la expansión de contagios a causa del virus.

Algunas de las medidas de protección adoptadas por los gobiernos de países con mayor afectación como China o Italia, y que Chile paulatinamente ha ido adoptando, han consistido en implementar el cierre

de fronteras y limitar en la mayor medida posible la aglomeración de personas en espacios públicos abiertos y cerrados, incentivando a las personas a quedarse en su hogar con el fin de reducir la exposición al virus y limitar el contagio a otros sujetos.

Estas políticas totalmente necesarias conllevan, lamentablemente, restricciones en la participación de las personas en actividades como la práctica regular de actividad física (AF). La población que más se podría ver afectada con la interrupción drástica de esto son los Adultos Mayores (AM). En Chile, regularmente existen alternativas que permiten la realización de AF en personas de este grupo etario, mediante el Subcomponente Adulto Mayor en Movimiento, del Instituto Nacional de Deportes⁴, o el programa Más Adultos Mayores Autovalentes, del Ministerio de Salud⁵.

Es necesario considerar que las medidas políticas destinadas a la restricción al libre desplazamiento van a conducir a periodos prolongados de inactividad física, en donde es muy probable que se privilegien conductas como estar sentado, mirar la televisión, usar el computador o el celular, por periodos de tiempo prolongados. Todas estas conductas, si son mantenidas en el tiempo, podrían afectar negativamente el estado de salud y/o condición funcional en este grupo etario.

Es por esto, que se hace relevante implementar medidas que vayan dirigidas a limitar los periodos de tiempo sedentarios de los AM, en concordancia con su estado de salud reciente, mientras se encuentren en casa, promoviendo la práctica periódica de rutinas de AF. El rol, tanto de las autoridades del Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Deportes, así como el de los profesionales encargados de trabajar en terreno en estos programas, será fundamental para lograr dicho propósito.

La inclusión de ejercicios en el hogar debiese abordar al menos los componentes básicos de la condición física-funcional, tales como fortalecimiento y estiramientos de miembros superiores e inferiores, ejercicios dirigidos al equilibrio estático-dinámico y control postural, capacidad aeróbica, así como aquellos destinados a la salud mental. Los ejercicios debiesen contemplar el uso de implementos y estructuras fáciles de encontrar en el hogar, como por ejemplo subir-bajar escaleras, pararse-sentarse de una silla, control postural sobre superficies inestables (una almohada en el suelo), entre otras. Es probable que aumente el tiempo empleado en usar plataformas virtuales como YouTube, por lo que una buena medida es utilizar las herramientas que ahí existen, o que se pueden diseñar, para incentivar estas actividades⁶.

Si bien la primera prioridad es detener la masiva propagación del COVID-19, a través de medidas muy necesarias como estar la mayor cantidad de tiempo posible en el hogar, debemos tener en contemplación

que esto puede ir de la mano con un aumento considerable en los tiempos de inactividad física, sobre todo en la población AM. El diseño e implementación de estrategias dirigidas a incentivar la realización de AF en el hogar serán un punto importante en la superación de esta crisis sanitaria, así como en el periodo posterior a la resolución de esta.

Luis Antilao P.^{1a}

Instituto Nacional de Deportes, Dirección Regional de Valparaíso, Valparaíso, Chile.

^aKinesiólogo, Magíster en Neurociencias[®], Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Referencias

1. Han W, Quan B, Guo Y, Zhang J, Lu Y, Feng G, et al. The course of clinical diagnosis and treatment of a case infected with coronavirus disease 2019. *J Med Virol* 2020; 92: 461-463. doi:10.1002/jmv.25711.
2. Organización Mundial de la Salud. Declaración de la OMS tras superarse los 100 000 casos de COVID-19. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/07-03-2020-who-statement-on-cases-of-covid-19-surpassing-100-000>. [Fecha de acceso: 17 de marzo de 2020].
3. Chan KW, Wong VT, Tang SCW. COVID-19: An Update on the Epidemiological, Clinical, Preventive and Therapeutic Evidence and Guidelines of Integrative Chinese-Western Medicine for the Management of 2019 Novel Coronavirus Disease. *Am J Chin Med* 2020; 13: 1-26. doi: 10.1142/S0192415X20500378.
4. Ministerio del Deporte, Chile. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. 2016. Disponible en: <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>. [Fecha de acceso: 17 de marzo de 2020].
5. Ministerio de Salud de Chile. Orientación técnica programa Más Adultos Mayores Autovalentes. 2015. Disponible en: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/013.Orientaci%C3%B3n-T%C3%A9cnica-Programa-Ms-Autovalentes.pdf>. [Fecha de acceso: 17 de marzo de 2020].
6. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci* 2020; 9 (2): 103-4. doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.001.

Correspondencia:

Luis Antilao Pizarro

Instituto Nacional de Deportes, Región de Valparaíso. Blanco Encalada 937, oficina 502, Valparaíso, Chile.

luis.antilao@ug.uchile.cl