



A nadie le suena a novedad que **hay que hacer actividad física**. Tampoco que es **mejor moverse que no hacerlo** y que cualquier ejercicio, por pequeño que sea, es saludable.

El ejercicio ha sido siempre un **firme aliado de la salud cardiovascular**, se recomendaba controlar los [factores de riesgo cardiovascular](#) y realizar ejercicio físico, **la falta de ejercicio físico en los pacientes ayuda a predecir el riesgo de mortalidad**, mantener una **actividad física regular aumenta hasta en ocho veces las probabilidades de no fallecer**.

Más allá de las [vacunas](#), al **abanico de medidas preventivas** como el [distanciamiento social](#), el [uso en sociedad de mascarilla](#) y el lavado de manos viene a unirse el **ejercicio físico “como una medida sencilla contra la infección** al alcance de cualquiera, que creemos que puede tener impacto en la salud de la población general.

Se aconseja realizar **150 minutos semanales**, y mejor aún si son **30 minutos cinco días a la semana**. De hecho, las últimas recomendaciones de actividad de la [Organización Mundial de la Salud](#) van en esa línea y [aconsejan que las personas, a todas las edades y con diversas capacidades, sean activas físicamente](#) y realicen esos 150 minutos semanales, como mínimo.

Así el ejercicio se convierte en **predictor independiente de la evolución del coronavirus**, junto a la edad, el [exceso de peso](#), la [hipertensión](#), el [asma](#), la [diabetes](#), el consumo de [tabaco](#), la [insuficiencia renal](#) y otras enfermedades crónicas. Se trata de realizar **ejercicio moderado, lo cual bien puede ser una caminata a ritmo rápido al menos media hora**. Todo depende del gusto de cada uno, también sirve **correr, nadar, andar en bicicleta...** todo lo que ponga en marcha nuestros pulmones y nuestro corazón. Eso sí, “mejor si se añaden [ejercicios de fuerza](#) 2 ó 3 veces a semana. Los ejercicios de fuerza no producen un entrenamiento cardiovascular pero sí de fortalecimiento de músculos y huesos. Hay que hacer una combinación de ambos.

La **población general aquel que mantiene la actividad física general** y tiene cierto entrenamiento, aunque sea moderado, puede tener un **pronóstico mejor si se infecta por el coronavirus** que una persona sedentaria que no realiza ejercicio.