

Fecha: 19-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Debido a la contaminación, sugieren adaptar la rutina de ejercicios, pero no pausarla

Pág.: 9
Cm2: 456,3
VPE: \$ 5.994.024

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

M. HERNÁNDEZ

Como suele ocurrir en invierno, la mala calidad del aire no mejorará en los próximos días. En la Región Metropolitana, el fin de semana y el jueves pasado hubo preemergencia ambiental y el resto de la semana se decretó alerta.

Y en otras regiones la situación no es mejor: ayer se decretó preemergencia ambiental en Los Ángeles (Región del Biobío), mientras que en Temuco y Padre Las Casas (La Araucanía) se mantienen desde ayer con alerta.

Para proteger a la población y evitar complicaciones de salud, se activan restricciones según sea el caso (alerta, preemergencia y emergencia), lo que incluye la recomendación de suspender las actividades físicas o, en algunos casos, evitar esfuerzos físicos prolongados o muy intensos.

De hecho, el Minsal tiene una guía de recomendaciones de Actividad Física con Alerta Ambiental, donde sugiere, por ejemplo, realizar actividad física en alerta y preemergencia, pero suspender cualquier actividad durante la emergencia.

Los especialistas aseguran que el mensaje debe ser "adaptar el ejercicio a la condición de contaminación ambiental", dice Luis Vergara, jefe de Medicina Deportiva de UC Christus.

Eso sí, reconoce que cuando se decreta emergencia y hay "extrema contaminación", en ese caso "es recomendable no hacer ejercicio porque ya es peligroso, pero son muy poquitos (días).

En invierno se repiten los días con alerta y preemergencia ambiental:

Debido a la contaminación, sugieren adaptar la rutina de ejercicios, pero no pausarla

El sedentarismo tiene mayor mortalidad asociada que la polución, aseguran los médicos.



Los expertos aclaran que hacer ejercicio en preemergencia es posible, pero ojalá evitar los deportes aeróbicos intensos.

Hay que ser criterioso".

Con esos antecedentes, destaca que una persona saludable podría "correr o hacer ejercicio aeróbico en alerta ambiental o incluso en preemergencia".

Gino Fuentes, broncopulmonar de Clínica Alemana, afirma que hay más mortalidad asociada al sedentarismo que a la contaminación. Por eso, también insiste en adaptar el ejercicio, pero no pausarlo.

"Hay quienes creen que el ejercicio es 'voy a salir a entrenar una maratón'. No, estamos hablando de movernos", dice.

¿Cómo adaptarlo? Los especialistas recomiendan entrenar preferiblemente en la mañana o en la noche, momentos en los que hay menos contaminación o material particulado fino en el aire. También sugieren preferir ejercicios de fuerza (como entrenamiento con mancuernas), aeróbicos de media o baja intensidad (como caminar rápido o bi-

cicleta), e isométricos (como planchas cronometradas).

Además, insisten en priorizar los ejercicios al interior de los hogares, "pero si son personas sanas no debería haber problemas (en entrenar al exterior)", dice Vergara.

Fuentes recalca que "si hay un día de preemergencia o emergencia, no es el mejor día para empezar a hacer una actividad física de alta intensidad. Pero si ya soy deportista o hago ejercicio en forma habitual, hay que privilegiar que sean ejercicios de baja intensidad cardio-respiratoria".

¿Quiénes sí deberían evitar el ejercicio con altos niveles de contaminación? Las personas con afecciones como asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

Vergara plantea que "lo importante es adecuar el ejercicio para tratar de no aumentar las respiraciones por minuto".

Fuentes aclara que estos pacientes pueden tener complicaciones: "Si tengo enfermedades respiratorias, voy a notar mi vía respiratoria más irritada. Me puedo obstruir, notar que mi rendimiento baja, las pulsaciones más elevadas, toser, que me silbe el pecho, etc."

Por eso, el especialista concluye: "En ese caso se podría evitar la alta intensidad, es decir, cuando se necesita respirar por la boca. Para el resto de las personas no debería haber mayor drama cuando hay episodios de mala calidad del aire, como alerta o preemergencia".