

# Ojo con sobreejercitarse mientras se queda en casa <sup>[1]</sup>

Submitted by [Greisha Lee Ortiz Hernández](#) <sup>[2]</sup> on 8 April 2020 - 4:25pm



<sup>[2]</sup>



*Publicado originalmente en la [sección de Opinión de El Nuevo Día](#) <sup>[3]</sup>, como parte de la colaboración entre CienciaPR y el periódico.*

La pandemia del COVID-19 nos ha hecho cambiar nuestro estilo de vida. Muchos estamos incorporando nuevas costumbres ya sea para matar el tiempo o para liberar la ansiedad del momento. A otros se nos ha encendido la llama de hacer ejercicio.

El ejercicio, en general, tiene muchos beneficios, especialmente en momentos como estos. Pero, **poco se ha discutido sobre lo que le pasa al sistema inmunológico cuando nos sobreejercitamos.**

El hacer algo en exceso nunca es bueno. Ahora con las nuevas modalidades de “challenges” a través de las redes sociales es importante hablar sobre la moderación. **Sobreentrenar o hacerlo de manera negligente le quita a nuestro sistema inmunológico la capacidad para atacar infecciones.** Por ejemplo, múltiples estudios científicos han confirmado que realizar ejercicio intenso por 90 minutos y sin ingerir comida puede suprimir el sistema inmunológico. Luego de un maratón el riesgo a enfermarse con un catarro es mucho más alto. Por eso, luego

de carreras extensas, el atleta debe tomarse unos días para recuperarse. El hacer ejercicio es bueno para liberar el estrés, pero sigue siendo un estresor para el cuerpo.

**¿Cómo puede el estrés del ejercicio afectar negativamente a nuestro sistema inmunológico?** El ejercicio intenso y prolongado puede atrofiar o romper las fibras musculares, causando una activación inmunológica. Esto promueve la liberación de hormonas de estrés, como el cortisol. El cortisol puede suprimir la actividad de nuestras células blancas o inmunes, incluyendo los linfocitos, que son los responsables de protegernos de los virus. La liberación de cortisol puede causar a su vez inflamación en el tejido. Esta inflamación del tejido puede ser problemática porque la respuesta inflamatoria se sale de control.

Muchas investigaciones han comprobado que cuando se suprime el sistema inmunológico como resultado de ejercicios intensos, prolongados o negligentes, **el riesgo de contagiarse con infecciones del tracto respiratorio superior es mayor** y pueden ocurrir lesiones irreversibles en el sistema respiratorio. Es por esto que el descanso es parte esencial para reforzar nuestro sistema defensor.

En este momento de estar en la casa, podemos mejorar nuestros hábitos e incorporar el ejercicio y descanso a nuestras nuevas rutinas. **Es importante cuidar nuestro cuerpo y nuestro sistema inmunológico, en especial durante esta pandemia.** Hagamos ejercicios con mesura y razón, motivemos a otros, descansemos mucho y aprovechemos este tiempo para recargar nuestras mentes y cuerpos.

*La autora es Candidata Doctoral de Farmacología y Biología del Cáncer en Loma Linda University, California, y miembro de la red de Ciencia Puerto Rico.*

## Tags:

- [coronavirus](#) [4]
- [ejercicio](#) [5]
- [covid19](#) [6]
- [covid-19PR](#) [7]
- [covid19-cienciaboricua](#) [8]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved

[Privacy](#) | [Terms](#) | [About CienciaPR](#) | [Contact Us](#)

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/en/node/108770>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/108770>

[2] <https://www.cienciapr.org/en/user/glortiz>

[3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/ojoconsobreejercitarsemientrasequedaencasa-columna-2559605/>

[4] <https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus>

[5] <https://www.cienciapr.org/en/tags/ejercicio>

[6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19>

[7] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr>

[8] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua>