

# Desacondicionamiento físico

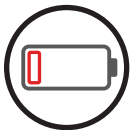
## ¿Qué quieres decir con que estoy fuera de forma?

Para muchos de nosotros, trabajar desde casa significa que hemos experimentado más estrés y menos actividad física.

Cambios físicos debido a la menor actividad y al estrés añadido.



**Reduce fuerza del músculo** | El comportamiento sedentario conduce a la pérdida de fuerza muscular.



**Reducción en la aptitud cardiovascular** | Menor bombeo de sangre significa que el cuerpo se fatiga más rápidamente.



**Reducción de la resistencia física** | Cuando el músculo y el tejido en funcionamiento reciben menos oxígeno, puede acumularse ácido láctico, lo que resulta en fatiga y dolor muscular.



**Rango de movimiento reducido** | Menos elasticidad y rigidez muscular debido a semanas de actividad reducida.



**Fatiga generalizada aumentada** | Los músculos necesitan ser reentrenados a medida que los trabajadores se acostumbran a las demandas físicas de su trabajo.



**Aumento de peso** | Al reducir la actividad física diaria, se queman menos calorías.



**Las lesiones de tejidos blandos** son las lesiones más comunes cuando un cuerpo desacondicionado retoma la actividad física, ya sea para el trabajo o para un programa de ejercicio.



**Aumento del estrés** | Miedo a enfermarse, preocupaciones financieras, responsabilidades familiares modificadas, rutinas modificadas.



**El estrés crónico** interrumpe casi todos los sistemas corporales.

## ¿Qué puedo hacer ahora?

Experimentar cierta molestia leve es normal mientras que tu cuerpo se acostumbra a una mayor actividad física. Pero ten cuidado de no exagerar, ya que eso puede provocar una lesión. Aquí tienes algunas formas de facilitar el proceso de reacondicionamiento físico:

- La mejor manera de revertir el desacondicionamiento es con ejercicio.
- Comienza lentamente.
- Ejercítate de forma constante con al menos 30 minutos de actividad física diaria.
- Aumenta la intensidad gradualmente.
- Encuentra formas que funcionen para reducir el estrés. Hay muchas maneras saludables de lidiar con el estrés y lo mejor es encontrar lo que funciona para ti. El ejercicio regular, incluso durante solo 15 minutos al día, ayuda.
- Tómate descansos. Recuerda beber suficiente agua.
- Piensa en la nutrición; limita los alimentos procesados.
- Introduce gradualmente el trabajo, si es posible, y no trabajes horas extra hasta que tu resistencia haya mejorado.
- Analiza tu estación de trabajo para la ergonomía y los suministros, y mejora el espacio cuando sea posible.

## ¿Qué tan rápido ocurre el "desacondicionamiento"?

La regla general es "úsalo o piérdelo", pero depende del nivel de condición física, la edad, la duración de la inactividad y la razón de la inactividad. Recuperar la forma física generalmente lleva aproximadamente el doble de tiempo que tomó perderla.