Los Gimnasios: uno de los espacios más seguros frente a la COVID-19

Varias investigaciones científicas demuestran que, aplicando las medidas adecuadas de prevención a la pandemia actual, los gimnasios y centros deportivos pueden considerarse uno de los espacios más seguros frente a la COVID-19.

Un primer estudio llegó desde la Universidad de Oslo, donde un equipo de investigadores, mediante un ensayo con 3.764 personas afirmaron que, con medidas de higiene y distanciamiento, las instalaciones deportivas no suponen un mayor riesgo de propagación de la COVID-19.

De esta manera, no sería necesario el cierre de este tipo de centros, y evitar las importantes pérdidas que han sufrido durante el confinamiento.

Otra investigación realizada por UK Active (Inglaterra) a través de datos estadísticos en 1.300 gimnasios, reportaron un resultado de 0,020 casos positivos por cada 10.000

asistencias, resultados estadísticamente insignificantes y que validan a las instalaciones deportivas como unos de los espacios más seguros.

Esto se debe a las correctas medidas de prevención de la transmisión del virus, como el distanciamiento o la correcta desinfección de la maquinaria. Por tanto, se recomienda seguir practicando actividad física en los gimnasios, por los importantes beneficios que tiene para la prevención del riesgo de los síntomas del virus.

Más recientemente, en un estudio realizado por MXM, una empresa especializada en transferencia de tecnología y conocimiento, y en colaboración con IHRSA, se ha observado que, en más de 49,4 millones de visitas a gimnasios en EE.UU. durante tres meses, sólo un 0,0023% dio positivo en COVID-19, sobre una muestra de 2.873 clubes.

Durante el estudio, los gimnasios proporcionaron sus registros totales de usuarios y ubicaciones de sus centros, así como los casos positivos en el virus entre empleados y usuarios del centro.

Brent Darden, presidente interino y director ejecutivo de IHRSA, alienta a la población a volver a practicar ejercicio en los gimnasios, ya que se reconoce la seguridad de los mismos, y hacer ejercicio ayuda a estimular el sistema inmunológico y mejorar la salud mental.

En línea con esto último, numerosos estudios han demostrado la eficacia de la actividad física tanto en el mantenimiento del sistema inmunológico, como en la reducción de los factores de riesgo de la COVID-19, como pueden ser la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares. Además, una buena condición física también tiene beneficios para la salud mental, como la reducción del riesgo de estrés y depresión.

Por tanto, todas estas investigaciones recomiendan no recurrir al cierre de los gimnasios y centros deportivos, ya que éstos son considerados como espacios con mínimo riesgo de contagio, si están debidamente preparados y toman las medidas necesarias de prevención.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha incluido la actividad física como una de las cuatro pautas principales para mantenerse sano y prevenir el contagio de la COVID-19, junto a llevar una dieta saludable, no fumar y evitar el alcohol.

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/los-gimnasios-uno-de-los-espacios-mas-seguros-frente-a-la-covid-19?elem=162463