

Manel Valcarce - Blog

<https://www.manelvalcarce.com/>

Un estudio demuestra que el ejercicio físico reduce el índice de fallecimiento en pacientes con coronavirus



Un informe elaborado por un **equipo de cardiólogos del Hospital Clínico San Carlos de Madrid** concluye que **haber llevado una vida activa puede ser clave a la hora de superar el coronavirus.**

Según el estudio, los menores de 70 años que hacían ejercicio de manera regular han mostrado una supervivencia mucho mayor al Covid-19. **Una vida activa potencia el sistema inmunitario y frena muchos tipos de infecciones, como la del coronavirus.**

Esta investigación se ha llevado a cabo en **520 pacientes, de entre 18 y 70 años de edad**, hospitalizados con diagnóstico confirmado de Covid-19 durante la primera ola de la pandemia. Los pacientes fueron divididos en dos grupos: el de personas que llevaba una vida sedentaria (57,1%) y el de personas que realizaba ejercicio de manera regular dos días a la semana con una duración de al menos treinta minutos cada día (42,9%).

Los expertos observaron que el grupo que mantenía una actividad física constante, ligera o moderada, presentaba un riesgo de **mortalidad del 1,8% frente al 13,8% del grupo con un estilo de vida sedentario**, es decir, que en caso de contagio **el riesgo de fallecer es 8 veces superior en personas sedentarias**.

[Lee el estudio completo >>>](#)

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/un-estudio-demuestra-que-el-ejercicio-fisico-reduce-el-indice-de-fallecimiento-en-pacientes-con-coronavirus?elem=249506>