

La actividad física en el control del Síndrome Metabólico como factor de riesgo de la COVID-19

The physical activity in the control of the Metabolic Syndrome as factor of risk of the COVID-19



<http://opn.to/a/cUxtC>

[✉]Lic. Cristina Carrera Valdés, [✉]Dr.C. Carlos Manuel Fuentes Martínez*,
[✉]Dr.C. Gladys Calderín Milán

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

RESUMEN: La intención de los autores es reflexionar acerca de la importancia de la actividad física en el control del síndrome metabólico, la llamada por algunos autores, *enfermedad de la civilización*, la cual constituye un factor de riesgo en el agravamiento de los síntomas para las personas que contraen la covid-19. Conocer estos factores de riesgo posibilita desarrollar estrategias para intervenirlos. Se utilizaron métodos de nivel teórico como los de: análisis-síntesis, inductivo-deductivo así como el análisis histórico-lógico. Los resultados obtenidos evidencian que la realización de la actividad física sistemática disminuye la manifestación de los padecimientos asociados al síndrome metabólico, los que a su vez inciden en el comportamiento tórpido de los pacientes enfermos de la covid-19.

Palabras clave: física, síndrome metabólico.

ABSTRACT: The authors' intention is to meditate about the importance of the physical activity in the control of the metabolic syndrome or the call for some authors, *illness of the civilization*, which is a factor of risk in the worsening symptoms for people who contract the covid-19. To know this kind of risk factors facilitates to develop strategies to intervene them. The obtained results evidence that the realization of these systematic physical activities diminishes the manifestation of the sufferings associated to the metabolic syndrome that in turn impacts in the torpid behavior of the sick patients of the covid-19.

Key words: physical activity, metabolic syndrome.

INTRODUCCIÓN

El Director de Higiene y Epidemiología del Ministerio de Salud Pública de Cuba ha expuesto que existen enfermedades que provocan que los pacientes de la covid-19, tengan un comportamiento tórpido, entre ellas se encuentran: obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. ([Durán, 2020](#))

El Síndrome Metabólico se define como un grupo de, al menos, tres de cinco factores de riesgo clínicos: obesidad abdominal (visceral), hipertensión, triglicéridos séricos elevados, lipoproteína de alta densidad sérica baja (HDL) y resistencia a la insulina. Dentro de estos factores la obesidad influye en la aparición de enfermedades cardiovasculares. ([Guerrero, 2018](#)).

Como se aprecia las enfermedades que se relacionan en el síndrome metabólico y las que provocan el agravamiento de la enfermedad covid-19, tienen coincidencias. Para lograr la prevención y control de la covid-19, el desarrollo científico actual trabaja de forma multidisciplinaria. Las investigaciones indican que para ese control, se necesita un cambio en los estilos de vida de las personas; en ese abordaje la actividad física constituye una parte importante, ya que propicia cambios positivos en el funcionamiento del organismo humano.

El objetivo es reflexionar acerca de la importancia de la actividad física en el control de los factores de riesgos de la covid-19 asociados al síndrome metabólico.

*Autor para correspondencia: Carlos Manuel Fuentes Martínez. E-mail: carlos.fuentes@inder.gob.cu

Recibido: 27/10/2020

Aceptado: 11/12/2020

DESARROLLO

Las ideas que se expresan en este artículo forman parte de una investigación en Cultura Física Terapéutica que tiene como resultado investigativo una tesis de maestría, dada la pertinencia e importancia del estudio del tema para el contexto cubano donde existe una alta incidencia de enfermedades como la hipertensión y la obesidad, relacionadas con el síndrome metabólico y cuya presencia en personas afectadas por la covid-19 implican su curso tórpido, lo que conlleva un mayor tiempo de hospitalización.

Se utilizaron métodos de nivel teórico como los de: análisis-síntesis, inductivo-deductivo así como el análisis histórico-lógico. Estos métodos permitieron realizar el análisis de las fuentes que aportaron los fundamentos de la investigación, también posibilitaron revelar la evolución de la pandemia en Cuba, su relación con el síndrome metabólico y, de hecho, llegar a conclusiones acerca de la utilización de la actividad física como forma de tratamiento preventivo y control de la covid-19.

La Organización Mundial de la Salud declaró a la covid-19, el 11 de marzo del año 2020, como una pandemia. Antes de esta fecha ya se tomaban medidas para el control de esta enfermedad como el distanciamiento físico, el uso del nasobuco de forma permanente, entre otras. Otro aspecto en que se ha trabajado es en el cambio de los estilos de vida de la persona donde la actividad física realizada de forma regular es beneficioso para el cuerpo y la mente, ya que puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la covid-19. (OMS, 2020). Como se puede apreciar, en todas estas enfermedades se encuentran los padecimientos asociados al síndrome metabólico.

El síndrome metabólico está integrado por un conjunto de factores clínicos y metabólicos, que son una señal que la

persona que lo presenta podría llegar a tener graves problemas de salud. La presencia de cualquiera de los factores de riesgo de este síndrome, conlleva realizar cambios saludables en el estilo de vida, donde la actividad física es una variable imprescindible de tratamiento. (Simón, 2019).

Los factores de riesgo que se relacionan en el síndrome metabólico son las siguientes: obesidad, diabetes tipo II, enfermedad de las arterias coronarias y la hipertensión, sobre ellas se profundizará a continuación.

“La obesidad, por definición, implica un exceso de grasa corporal, relacionado con la aparición de diversas enfermedades, trastornos y padecimientos. Acorta la esperanza de vida, predispone a la diabetes mellitus, a la hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, aumenta el riesgo de las cardiovasculares, también puede provocar dificultades respiratorias, sobre todo en los casos severos”. (De la Osa, 2012:3).

Como es conocido, entre los factores principales que provocan la diabetes de tipo II está la resistencia de los tejidos, incluidos los músculos, a los efectos de la insulina. Esta enfermedad generalmente se relaciona con la obesidad.

A medida que los seres humanos envejecen, sus arterias coronarias, que abastecen el propio músculo cardíaco (miocardio) se estrechan progresivamente como consecuencia de la formación de placas de grasa a lo largo de las paredes internas de las arterias. Este proceso de estrechamiento progresivo de las arterias en general recibe la denominación de aterosclerosis, y cuando esto les sucede a las arterias coronarias, se conoce con el nombre de enfermedad de las arterias coronarias. El ritmo progresivo de la aterosclerosis viene determinado, en gran parte, por factores genéticos y de estilo de vida. (Wilmore y Costill, 2011)

Es conocido que la hipertensión es el término empleado para la tensión arterial elevada de forma crónica por encima de valores acordes a la edad y el tamaño de una persona. La hipertensión hace que el corazón

tenga que trabajar más y puede provocar la aparición de aterosclerosis.

Durante el análisis de las fuentes que aportaron los fundamentos teóricos se determinó que el tratamiento del síndrome metabólico pasa por tratar las enfermedades concomitantes. Es importante empezar con una modificación del estilo de vida, incorporando actividad física adecuada a cada paciente. Por lo que estar en buena forma física podría proteger frente a algunos de los factores que parecen estar asociados con un mayor riesgo de hospitalización y mortalidad en pacientes con covid-19, como son el exceso de peso corporal, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular. (Durántez, 2020).

La actividad física /en forma de ejercicio físico constituye una de las formas más significativas que tiene la vida de los seres humanos. (Ruiz, 2010: 20).

Los programas de ejercicios para el control del síndrome metabólico deben basarse en las necesidades individuales de las personas, las cuales son aportadas por las pruebas fisiológicas y médicas que determinan las enfermedades presentes. La actividad física proporciona beneficios para la salud y se ha de mantener durante toda la vida porque estos se pierden en la medida en que se abandonan los programas de ejercicios físicos.

Obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos, se incrementan hasta un punto donde se asocian con ciertas condiciones de salud que propician la mortalidad.

Los programas de ejercicios para el control del síndrome metabólico están dirigidos a las enfermedades asociadas a este problema de salud y deben observar las características de cada grupo etario. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con actividades de calentamiento y estiramiento para preparar los sistemas cardiovascular, respiratorio, y muscular en función de un trabajo eficaz.

Se recomienda niveles de actividad física, en función de la edad para mejorar la salud y el bienestar de las personas; en el caso de los

mayores de 18 años, deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o siquiera 75 minutos semanales de ejercicios de alta intensidad. Las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios tres o más días a la semana para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas. (OMS, 2020).

El efecto beneficioso del ejercicio físico, al realizarlo de forma sistemática, produce cambios y adaptaciones fisiológicas importantes necesarias para mejorar la calidad de vida que inciden de forma significativa en el control de los factores clínicos y metabólicos que conforman el síndrome metabólico que constituye factor de riesgo de que se agrave el cuadro clínico cuando se contrae la covid -19.

La covid-19 deja secuelas en muchos sistemas del organismo humano por lo que se hace necesario continuar las investigaciones acerca de los beneficios que reporta la actividad física sistemática y planificada para personas que han padecido esta enfermedad.

CONCLUSIONES

La valoración de los referentes teóricos, consultados confirma que el síndrome metabólico está asociado a riesgos en relación con la covid-19.

El enfrentamiento a la pandemia covid-19 trae aparejado la adopción de un estilo de vida saludable, donde la actividad física puede favorecer el control de los riesgos de padecer el síndrome metabólico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- De la Osa, J. (2012) ¿Nacemos o nos hacemos obesos? Recuperado de <http://www.granma.cu/granmad/2012/03/30/nacional/artic05.html> Año 16, Número 87.
- Durán, F. (2020) Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/10/01/cuba-reporta-73-nuevos-casos-de-covid-19-ningun-fallecido-y-29-altas-medicas-video/>
- Durántez, A. (2020) El ejercicio físico, imprescindible, frente al covid-19.

- Recuperado de https://blogs.alimente.elconfidencial.com/mas-anos-mas-vida/2020-05-01/ejercicio-fisico-imprescindible-covid19-coronavirus_2573871/
- Guerrero, L. (2018) Síndrome metabólico y ejercicio físico como medicina. Recuperado de <https://g-se.com/sindrome-metabolico-y-ejercicio-fisico-como-medicina-ft-o5b17f3f3221e7?>
- OMS (2020). Sanos en casa. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Ruiz, A. (2010) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación
- Simón, C. (2019) El manejo del síndrome metabólico debe ser multidisciplinar. Recuperado de <https://elmedicointeractivo.com/el-manejo-del-sindrome-metabolico-debe-ser-multidisciplinar/>
- Wilmore, J. y Costill, D. (2011) Fisiología del Esfuerzo y el deporte. 5ta Edición. España: Paidotribo.

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Concepción de las ideas: Cristina Carrera Valdés, **Obtención de los datos:** Cristina Carrera Valdés, **Elaboración del artículo:** Cristina Carrera Valdés y Carlos Manuel Fuentes Martínez, **Revisión crítica del documento:** Gladys Calderín Milán y Carlos Manuel Fuentes Martínez

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)