

Ejercitarse en tiempos del COVID-19: ¿qué recomiendan los expertos para hacer entre cuatro paredes?

Miguel Ángel Rodríguez, Irene Crespo, Hugo Olmedillas

Esta publicación reflexiona sobre los beneficios de ejercitarse durante la cuarentena decretada por la emergencia sanitaria generada por el COVID-19.

El ejercicio es parte vital en la prevención de la enfermedad, de igual forma se utiliza como tratamiento complementario para enfermedades crónicas y de apoyo en el bienestar psicológico de las personas.

Este texto hace un llamado a las autoridades e individuos para que se adopten programas en los cuales se realicen trabajos de estiramiento, aeróbicos, fortalecimiento muscular, trabajos cognitivos con adultos mayores, con el fin de que conserve su capacidad cognitiva, entre otras condiciones de vida.

DISPONIBLE EN: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893220301755>