Especialistas detallan qué ejercicios podemos hacer cuando hay mala calidad del aire

En invierno, especialmente en los días en que no hay lluvia, se intensifican las jornadas con mala calidad del aire y con esto, el llamado a no ejercitarse. Los médicos Uchile Felipe Rivera y Guillermo Zepeda explican que hacer ejercicios puede aumentar la llegada a los pulmones de elementos tóxicos, sin embargo, para el kinesiólogo de la Casa de Bello, Edgardo Opazo, existen opciones para estos días como los que estimulan el sistema musculoesquelético.

A la espera del sistema frontal que traerá agua y vientos a la zona centro sur del país, en la capita**l la calidad del aire ha estado mala acumulando alertas ambientales y preemergencia.** Estas situaciones han provocado, entre otros inconvenientes, restricciones vehiculares y el impedimento de hacer ejercicios.

El doctor **Felipe Rivera,** broncopulmonar del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, explica por qué cuando hay niveles altos de contaminación ambiental, deletéreos para la salud, es importante no hacer ejercicio: "Cuando una persona hace ejercicio, respira más intensamente, más frecuentemente, por lo tanto, lleva más aire hacia los pulmones. Al llevar más aire, la **concentración de los elementos tóxicos, llámese los hidrocarburos, los agentes cancerígenos, los metales pesados, las partículas, especialmente PM 2.5, están en mayor concentración,** por lo tanto, más posibilidades de hacer daño, más posibilidades de entrar al torrente sanguíneo, más posibilidades de provocar daño cardiovascular y pulmonar".

Por su parte, el doctor **Guillermo Zepeda,** pediatra broncopulmonar y subdirector de la Escuela de Medicina de la U. de Chile, señala además que “cuando las personas hacen algún tipo de ejercicio, **habitualmente respiran con la boca y dejan de respirar por la nariz** y de esa manera, en condiciones normales, va a ingresar aire que está seco, frío y contaminado a través de la boca en desmedro de una correcta respiración por la nariz”.

“Eventualmente **un paciente asmático, por ejemplo, puede llegar a tener mucha más sintomatología,** puede llegar a tener mucha más tos, puede llegar a tener mucha más complicación, inclusive, puede llegar a tener dificultad para respirar. Por eso que es tan importante que un paciente que tiene una enfermedad respiratoria crónica no practique ejercicio cuando hay mucha contaminación ambiental”, señala Zepeda.

¿Qué ejercicios se pueden realizar?

El académico del Departamento de Kinesiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, **Edgardo Opazo**, explica que el principal problema de hacer ejercicios en días de mala calidad del aire es que **al “realizar actividad física al aire libre, aumenta la ventilación pulmonar,** haciendo que respiremos más y más profundamente. Esto favorece el ingreso de una mayor cantidad de partículas contaminantes al organismo, especialmente durante ejercicios aeróbicos de mediana o alta intensidad”.

En ese sentido, el kinesiólogo llama a realizar ejercicios que permitan mantener el cuerpo activo sin comprometer la salud respiratoria. “En resumen, sí podemos y debemos mantenernos activos en días de preemergencia, pero adaptando tanto la intensidad como el entorno para proteger nuestra salud”.

La recomendación es optar por ejercicios que estimulen el sistema musculoesquelético, pero sin generar grandes aumentos en la ventilación. Estos son, por ejemplo:

- Entrenamiento de fuerza con el propio peso corporal: sentadillas, estocadas, planchas o abdominales.
- Ejercicios de movilidad y estabilidad: yoga o pilates.

¿Dónde realizar esta actividad física?

Edgardo Opazo asegura que el lugar donde se realiza el ejercicio también importa y lo ideal es **moverse en espacios cerrados y protegidos del aire exterior.** Si no es posible, es preferible ejercitar **al aire libre en horas de menor contaminación,** como temprano en la mañana o al final de la tarde, y lejos de fuentes de emisión directa como el tráfico vehicular.