

Editorial:

Estilos de vida en tiempos de cuarentena:

La palabra cuarentena proviene del italiano, que significa "cuarenta días", utilizada en el idioma veneciano de los siglos XIV al XV, que designa el período en el que todos los barcos debían estar aislados antes de que los pasajeros y la tripulación pudieran desembarcar durante la epidemia de la peste negra¹.

En la actualidad en varios países del mundo estos cuarenta días han superado todas las expectativas de tiempo, por lo que la separación y restricción del movimiento social frente a la exposición del Covid son superiores a los 120 días.

En general, la cuarentena tiene algunos efectos a largo plazo sobre las enfermedades cardiovasculares, principalmente relacionadas con el estilo de vida poco saludable y la ansiedad¹. Pues en muchos países, las instalaciones deportivas y recreativas interiores y exteriores, como gimnasios, piscinas públicas y parques infantiles, están cerradas².

Esto impide la realización de actividad física, deportiva y recreativa en diversas etapas de la vida. De hecho, los beneficios físicos y de salud en general que destaca la Organización Mundial de la Salud, como los relacionados con el sistema musculoesquelético y cardiovascular, mantención de un peso corporal saludable y conciencia neuromuscular, para la coordinación y control del movimiento³.

En consecuencia, claramente, existen restricciones sobre el tipo de programas y actividades en las que los niños pueden participar durante la pandemia, especialmente cuando existen medidas de cuarentena y distanciamiento social². Por lo que las principales consecuencias que la cuarentena está provocando es a nivel del estilo de vida y hábitos nutricionales. Según Mattioli et al¹, los cambios en los hábitos nutricionales pueden deberse a: una menor disponibilidad de productos, acceso limitado a los alimentos debido al horario restringido de apertura de las tiendas, y cambio a alimentos poco saludables. También se suma, los recintos e infraestructura recreativa y deportiva no disponibles para la realización de actividad física y toque de queda en algunos países.

En vista de las dificultades de mantener un estilo de vida saludables, recientemente la OMS ha desarrollado una guía para mantenerse físicamente activo durante la cuarentena. Se puede acceder: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-fisicamente-activo-durante-la-auto-cuarentena>

Las actividades se resumen en periodos cortos de actividad física (Bailar, jugar con los niños y realizar tareas domésticas como la limpieza y la jardinería son otros medios para mantenerse activo en casa), aproveche la gran cantidad de clases de ejercicios en on-line, reduzca el tiempo sedentario poniéndose de pie siempre que sea posible, idealmente interrumpir el tiempo sentado y reclinado cada 30 minutos, realizar meditación y respiración profunda pueden para mantener la calma, beber agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar y limite o restrinja las bebidas alcohólicas para adultos y evítelas estrictamente en los jóvenes.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor Revista Peruana de Ciencias de la Actividad física



Lifestyles in times of quarantine:

The word quarantine comes from the Italian, which means "forty days", used in the Venetian language from the fourteenth to fifteenth centuries, which designates the period in which all ships had to be isolated before passengers and crew could disembark during the epidemic of the black plague¹.

Currently, in several countries of the world, these forty days have exceeded all time expectations, so the separation and restriction of the social movement in the face of Covid exposure is greater than 120 days.

In general, quarantine has some long-term effects on cardiovascular disease, mainly related to unhealthy lifestyle and anxiety¹. In many countries, indoor and outdoor sports and recreational facilities, such as gyms, public swimming pools, and playgrounds, are closed².

This prevents physical, sports and recreational activity at various stages of life. In fact, the physical and health benefits in general highlighted by the World Health Organization, such as those related to the musculoskeletal and cardiovascular system, maintenance of a healthy body weight and neuromuscular awareness, for movement coordination and control³.

Consequently, there are clearly restrictions on the type of programs and activities that children can participate in during the pandemic, especially when there are quarantine and social distancing measures². So the main consequences that the quarantine is causing is at the level of lifestyle and nutritional habits. According to Mattioli et al¹, changes in nutritional habits may be due to: lower availability of products, limited access to food due to restricted opening hours of stores, and change to unhealthy foods. Also, recreational and sports facilities and infrastructure not available for physical activity and curfew in some countries.

In view of the difficulties of maintaining a healthy lifestyle, the WHO has recently developed a guide to staying physically active during quarantine. You can access: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-the-self-quarantine>

The activities are summarized in short periods of physical activity (Dancing, playing with the children and doing housework such as cleaning and gardening are other means to stay active at home), take advantage of the large number of exercise classes on-line, reduce sedentary time by standing up whenever possible, ideally interrupting sitting and reclining time every 30 minutes, meditation and deep breathing can keep calm, drink water instead of sugar-sweetened beverages, and limit or restrict alcoholic beverages for adults and strictly avoid them in young people.

Referencias

1. Mattioli AV, Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. "Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease". *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*, 2020, S0939-4753(20)30213-1
2. Shahidi SH, Stewart Williams J, Hassani F. Physical activity during COVID-19 quarantine [published online ahead of print, 2020 Jun 18]. *Acta Paediatr.* 2020;10.1111/apa.15420. doi:10.1111/apa.15420
3. World Health Organization. *World Health Organization Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland: WHO; 2010.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor Revista Peruana de Ciencias de la Actividad física

