

CronosFit desarrolla un programa de entrenamiento para mejorar las secuelas del COVID-19 en 6 semanas

Se ha desarrollado un programa de entrenamiento que es útil para mitigar y mejorar las secuelas que sufren las personas que se han visto infectadas por el COVID-19. Este tipo de planificaciones es eficaz en la mayoría de ellas

Hasta el 65% de los infectados presentan síndrome post-COVID-19 y pasados 2-3 meses, el 40% de los pacientes aún no se han reincorporado a su puesto laboral. La actividad física es fundamental para recuperar la capacidad pulmonar, la fuerza y la movilidad perdida durante el periodo de enfermedad y cuarentena.

El coronavirus SARS-CoV-2, es el causante de la COVID-19, una enfermedad infecciosa, que principalmente produce un cuadro respiratorio entre leve a moderado, pero que con mayor frecuencia ha producido cuadros muy graves a pacientes de edad avanzada y/o con otras enfermedades subyacentes, como diabetes, obesidad o enfermedad cardiovascular, patologías en gran medida prevenibles mediante actividad física diaria y una alimentación adecuada.

Al margen de la muerte, uno de los mayores temores de las personas que se infectan, es padecer el Síndrome de fatiga post COVID, una serie de síntomas que persisten meses después de haber superado la enfermedad: cefalea, disnea, fatiga, dolores musculares.

Reducir el riesgo de la persistencia de dichos síntomas es de vital importancia para que los pacientes puedan reincorporarse a su vida diaria habitual lo más rápidamente posible, ya que de esta forma se evitan otros problemas como ganancia de peso, pérdida de masa muscular o la ansiedad y frustración que produce sentir que su capacidad física se ha visto mermada. Por ello es importante diseñar un programa de actividad física adaptado a cada paciente cuanto antes.

En [CronosFit](#) confían en un programa integral diseñado especialmente para cada necesidad concreta, que está basado en la frecuencia e intensidad adecuada a cada persona, con unos objetivos y un plan claro, todo ello respaldado por una buena alimentación y descanso suficiente.

El programa de prevención, recuperación y abordaje del Síndrome de fatiga post COVID tiene como objetivo principal la recuperación del paciente en un máximo de 10 semanas, siendo lo habitual de 6 semanas, que dependen del nivel de forma física previo a la enfermedad y la gravedad del cuadro sufrido.

Para que el programa sea efectivo serán necesarias un mínimo de 5 sesiones semanales, combinando ejercicios aeróbicos y de [resistencia](#), siendo lo ideal una programación diaria que combine, además de lo anterior, movilidad, coordinación y trabajo específico de la musculatura respiratoria y el core.

El trabajo aeróbico deberá ser moderado, en torno al 60% de la frecuencia cardíaca de reserva, lo que asegura la obtención del mayor beneficio cardiovascular, siendo objetivos alcanzables para todo el mundo: ser capaz de andar 6 kilómetros en 1 hora o llevar un ritmo en bicicleta de 20 kilómetros por hora.

CronosFit es especialista en entrenamiento funcional, [nutrición](#) y rendimiento deportivo, siendo capaz de aplicar las nuevas tendencias en funcional fitness y cross training, en todos aquellos pacientes que quieran aumentar su esperanza de vida, mejorando su salud cardiovascular.
