

El deporte tiene múltiples beneficios para la salud de los niños, y especialmente ahora es más importante que nunca asegurar que nuestros hijos están activos. Y es que la pandemia podría hacernos caer fácilmente en el sedentarismo, bien sea por causas de confinamiento o porque nuestro estado anímico se vea afectado por todo lo que está sucediendo.

La Asociación Española de Pediatría aconseja que los niños practiquen deporte diariamente atendiendo a su edad, y siguiendo siempre las recomendaciones para una práctica segura también en tiempos de COVID.

A este respecto, existen una serie de deportes más recomendados que otros para evitar riesgos de contagio, así como una serie de medidas que tenemos que tener muy presentes a la hora de iniciar la actividad física en estos momentos de pandemia.

Factores que aumentan el riesgo de contagio en la práctica deportiva

La Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos emitieron recientemente un comunicado alertando de los principales riesgos de contagio de coronavirus que tiene la práctica deportiva, debido a dos factores:

Por un lado, el elevado incremento de la ventilación pulmonar a causa del esfuerzo, que hace que el aire inhalado y exhalado en cada respiración sea muy grande. Esto aumenta el riesgo de propagación y contagio del virus entre los deportistas, en caso de que hubiera algún portador.

Por otro lado, ciertos deportes requieren de contacto estrecho entre los jugadores, lo que eleva el riesgo de contagio.

Así pues, las actividades físicas más seguras serían aquellas que permitan el manteniendo de la distancia interpersonal entre jugadores o su práctica individual, así como la realización en exteriores. Cortesía: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/>