

Actividad física durante el COVID-19

La actividad física es importante para mantenerse físicamente saludable. Mantenerse activo también le puede ayudar a mejorar su salud mental y reducir el estrés durante la actual pandemia de COVID-19. Puede [seguir las recomendaciones para la actividad física](#) en el exterior o en casa sin equipamiento especial o un espacio grande.

Salir fuera para respirar aire fresco es también importante para su bienestar mental. Se sigue recomendando que salga al aire libre si no tiene que [autoaislarse](#) y si puede mantener las precauciones del [distanciamiento físico](#) (p. ej. mantener al menos 2 metros de distancia de otras personas).

Hacer ejercicio es seguro para la mayoría de las personas. Si algo le preocupa en relación con su salud, antes de incrementar su nivel de actividad consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o a un experto en actividad física.

A continuación, se presentan diferentes ideas para mantenerse activo durante la pandemia de COVID-19. Estos recursos están destinados solo para propósitos informativos y educativos. Esta información no pretende sustituir el consejo de su proveedor de asistencia sanitaria o el asesoramiento individual de un experto en actividad física.

Si tiene preguntas o le gustaría hablar con un experto en actividad física, llame al **8-1-1**.

Adultos

Más información sobre cómo hacer ejercicio durante la pandemia y vídeos de ejercicios que puede hacer en casa:

- [American College of Sports Medicine Exercise is Medicine \(Colegio Americano Medicina Deportiva —El ejercicio es medicinal\): Mantenerse activo durante el COVID-19](#)
- [DVD y vídeos de ejercicios](#)
- [Vídeos de entrenamiento de ParticipACTION](#)
- [Organización Mundial de la Salud: Preguntas y respuestas sobre cómo mantenerse activo durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Organización Mundial de la Salud: #SanosEnCasa: Actividad física](#)
- [YMCA Canada: YThrive Home](#)

Padres, madres y niños

Maneras para mantener a los niños activos en casa:

- [Ace Fitness: Maneras creativas para mantener a los niños activos en espacios interiores](#)

- [Active for Life Resources for Parents and Kids \(Recursos para padres y niños de Active for Life\)](#)
- [International Play Association Canada \(Asociación Internacional de Juegos de Canadá\). Declaración: Jugar en época del COVID-19](#)
- [Outdoor Play Canada \(Juegos al aire libre Canadá\): ¿Debo salir al aire libre en época del COVID-19?](#)
- [Vídeos de entrenamiento de ParticipACTION](#)

Adultos mayores

Maneras de mantenerse activo en casa y vídeos de ejercicios creados para adultos mayores:

- [Gobierno de B.C.: Move for Life! \(¡Moverse siempre!\)](#)
- [Universidad de McMaster: Maneras para mantenerse activo en casa](#)
- [Universidad de British Columbia: Actividades físicas en grupo para adultos mayores](#)
- [Universidad de British Columbia: Elija moverse](#)

Última actualización: 26 de mayo de 2020

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.