

# **Coronavirus: ¿Cómo puedes volver a hacer ejercicio después de haber tenido covid-19?**

Encuestas realizadas en todo el mundo estiman que hasta un 16% de los pacientes con covid-19 tienen algún tipo de complicación cardíaca. El daño al corazón no depende del grado de la enfermedad: incluso los cuadros más leves pueden dañar el sistema cardiovascular.

El problema es que, muchas veces, esta secuela en el pecho no da ningún síntoma y la persona solo sentirá sus consecuencias cuando exija un trabajo extra al sistema cardiovascular.

Esto sucede, por ejemplo, durante la actividad física: el corazón necesita latir más para bombear sangre a los músculos y, si tiene algún daño causado por el coronavirus, puede funcionar mal e incluso descomponerse.

Por esta razón, lo más recomendable es consultar con un médico, quién puede ordenar una serie de exámenes cardiológicos antes de que volvamos a hacer ejercicio de más intensidad.

## **Pero, ¿cómo afecta el coronavirus al corazón?**

Atrás quedó la época en que el covid-19 se veía solo como una enfermedad respiratoria. Hoy en día se sabe que no se limita a los pulmones y tiene varias repercusiones en el organismo, con consecuencias para el intestino, los riñones, el cerebro y, por supuesto, el corazón.

En el músculo cardíaco, el Sars-CoV-2, el virus responsable de la pandemia actual, tiene una acción directa e indirecta. En primer lugar, el patógeno puede alojarse allí y devastar las células del órgano.

En segundo lugar, la infección genera una inmensa respuesta del sistema inmunológico. Esto, a su vez, lleva a un estado de inflamación que afecta el funcionamiento de varias partes del cuerpo (incluido el propio sistema cardiovascular).

Con información de la BBC