

---

**Deportes y COVID-19: ideas para una cuarentena en salud**

Por: Dr.C. Francisco Enrique García Ucha  
30/03/2020



El deporte ocupa un lugar de trascendental importancia en la sociedad actual. Sin embargo, su capacidad para enriquecer la cultura de los pueblos y como agente transformador y socializador se ha visto afectada por las súbitas modificaciones que la COVID 19 trae a nuestras vidas.

El nuevo coronavirus irrumpió en el accionar de miles de deportistas próximos a realizar altas metas y grandes sueños. Los ha paralizado y aislado, pero ojalá no los haya desmotivado.

Al ocasionar “solo” una moratoria a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, queda vigente el deseo de entrenar bajo cualquier alternativa, de superarse y dar a la patria los éxitos soñados.

El deporte ha alentado por años a practicantes, aficionados y espectadores frente a disímiles adversidades. Su esencia recalca la importancia del esfuerzo como alternativa.

El autoconocimiento de nuestras capacidades para afrontar y sostenernos en las crisis, para resurgir del fracaso y perseverar en nuestras metas y anhelos ayuda al éxito personal.

El reto de hoy radica en vencer a un contrario invisible, insensible y tenaz, capaz de comprometer la salud de los atletas o al menos limitar su presencia en los escenarios habituales. Para enfrentar tales circunstancias urge lo mismo que hacen en los terrenos: disciplina, responsabilidad, constancia, tesón y creatividad para evitar sorpresas y garantizar la fuerza mental.

Reconocer que podemos vencer las limitaciones y complicaciones en los calendarios deportivos depende de nosotros mismos. Las preocupaciones y pensamientos negativos, las sensaciones de displacer pueden llegar como consecuencia de las restricciones. Incluso muchos pueden sentir la incertidumbre sobre la extensión de este período.

Recordemos en ese sentido que los grandes atletas se han centrado siempre en lo que está bajo su control, mediante el manejo inteligente de las emociones.

Al afrontar cambios en las actividades cotidianas se requiere emplear adecuadamente el tiempo disponible, desarrollando y fortaleciendo las competencias como deportistas, reflexionando sobre las fortalezas y debilidades y buscando soluciones adecuadas para fortalecer aún más las capacidades. Urge mirar la situación como una oportunidad para tomar ventaja frente a las condiciones que se harán presente terminada la crisis.

La tarea, por tanto, no consiste solo en responder a las demandas derivadas de la pandemia, aunque esas son las prioritarias ahora.

Para derrotar a la COVID-19 debe cumplirse rigurosamente la estrategia planteada en el país, cuya arma más sólida es el aislamiento que permite romper las cadenas de transmisión y reducir los casos positivos.

Ahora bien, estar aislado no es sinónimo de estar pasivos. Hay muchas recomendaciones en este sentido, sugerencias sobre cómo organizar nuestras horas cada día. Puede resultar beneficioso realizar ejercicios en el hogar o lugar de estancia, con los recursos disponibles o creados para la ocasión.

Por otra parte, los adelantos tecnológicos permiten -aún con pocos recursos- mantener nuestros contactos sociales. Esta es una gran oportunidad para el intercambio indirecto con amigos y compañeros.

Otra prioridad radica en disponer de información novedosa cada día, lo cual se logra en el intercambio con personas preparadas y por medio de la literatura científica o especializada.

Siguiendo esa línea de pensamiento consideremos la importancia de informarnos respecto a los acontecimientos más relevantes a nivel mundial, lo que ahora mismo significa estar al tanto del enfrentamiento a la COVID-19. No obstante, seamos precavidos y evitemos la saturación y las noticias falsas, provenientes de fuentes no oficiales y perfiles y páginas en redes sociales.

Mantengamos una postura firme en la batalla frente a la COVID-19. Aislémonos conscientemente. Bajo tales condiciones pudiera pensarse que las medidas resultan exageradas y no constituye riesgo alguno transgredirlas. No olvidar que este virus mata. No coloquemos deseos inmediatos e individuales por encima de la responsabilidad y la solidaridad.

Otra cuestión a evaluar durante el aislamiento son las horas dedicadas al sueño. Ni muchas ni pocas aportan a una óptima recuperación de la persona. Recordemos que terminada la situación excepcional la actividad volverá y tendrá singular importancia haber mantenido el peso corporal y la forma física.

Esta etapa puede enfrentarnos a circunstancias aún más complejas y deseo resaltar mi disposición, y la de muchos otros colegas, para acompañar a nuestros atletas en la búsqueda del bienestar.