UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La inactividad física aumenta el riesgo de desenlaces graves por COVID-19

Costa Rica es débil en el monitoreo de la actividad física de su población

20 MAY 2021 Salud

Los autores del estudio manifiestan que no conocen ningún otro estudio publicado antes del suyo que demuestre que la actividad física habitual es un factor de riesgo modificable relevante, crucial, para los desenlaces graves de la enfermedad Covid-19.

En mayo de 2020 publicamos en este espacio de la UCR la nota: La relación entre el ejercicio físico y la inmunidad ante el COVID-19, una traducción autorizada al español que realizara el Centro de investigación en movimiento humano, Cimohu de la Universidad de Costa Rica, de un artículo del Dr. Richard J. Simpson sobre ejercicio, inmunidad y la pandemia de COVID-19. En aquel momento el Dr. Simpson señaló que **a**

pesar de existir buenas indicaciones que sugerían el potencial de la actividad física regular como una herramienta prometedora para protegerse del COVID-19, no había evidencia concreta sobre su efectividad.

Hoy, un año después de aquella primera publicación, el Cimohu nos comparte, como parte de su compromiso de promover el intercambio de conocimientos entre instituciones nacionales e internacionales y generar conocimiento científico para la comunidad nacional e internacional, mediante la integración de las áreas relacionadas con las ciencias del movimiento humano**, un nuevo estudio epidemiológico que muestra una fuerte relación entre la inactividad física y un mayor riesgo de desenlaces graves por COVID-19. Este estudio del Dr. Robert Sallis y sus colegas nos presenta datos sólidos, convincentes.**

El estudio se titula Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Esta investigación nos presenta datos según los cuales: **los adultos que eran consistentemente inactivos antes de infectarse con el virus SARS-CoV- 2 mostraron mayor probabilidad de ser hospitalizados, mayor probabilidad de ser internados en unidades de cuidados intensivos (UCI), y mayor probabilidad de morir, que aquellas personas que cumplían las recomendaciones de actividad física de manera consistente**.

Se trata de un estudio descriptivo u observacional retrospectivo que controló la edad, el sexo y la raza, así como factores de riesgo conocidos (historial de cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades cardiovasculares, historial de trasplante de órganos, obesidad, embarazo, fumado, diabetes e historial de hipertensión) y se registraron los niveles de actividad física auto reportados en los dos años previos a la encerrona por la pandemia de COVID-19 de marzo de 2020 en California, Estados Unidos.

La muestra original fue de ciento tres mil trescientos treinta y siete (103.337) pacientes del Sistema de salud de Kaiser Permanente de California del Sur, que recibieron un diagnóstico positivo de COVID-19 entre el 1° de enero y el 21 de octubre del 2020. **Luego de someter a esos pacientes a una serie de criterios de inclusión, quedaron cuarenta y ocho mil cuatrocientos cuarenta (48.440) que, entre otras cosas, tenían tres valoraciones de ejercicio habitual entre el 19 de marzo de 2018 y el 18 de marzo de 2020. De todos los pacientes con COVID-19: un 8,6% (4.236) fueron hospitalizados, 2,4% (1199) fueron internados en las unidades de cuidados intensivos y 1,6% (771) fallecieron**.

Según explica el director del Cimohu, Ph.D.Luis Fernando Aragón Vargas, en este tipo de estudios **se calcula el cociente de probabilidades (Odds Ratio, OR), un estadístico utilizado en epidemiología que básicamente dice qué tanto más alta es la probabilidad de un resultado adverso claramente definido, como la muerte, en presencia de un factor de riesgo, en comparación con su ausencia.**

En las mejores investigaciones como esta, afirma Aragón, el cálculo toma en cuenta todos los demás factores de riesgo. **En esta investigación se reportaron OR estadísticamente significativos de 2,26 para el riesgo de hospitalización, 1,73 para el riesgo de internamiento en UCI y 2,49 para el riesgo de muerte en las personas con pruebas positivas de COVID-19, que habían reportado ser consistentemente inactivas**. En otras palabras, detalla Aragón, “aunque ambos grupos tuvieron decesos, **el riesgo de morir fue claramente mayor (2,49 veces) en las personas físicamente inactivas que en las que cumplían con las recomendaciones de actividad física regular.** Por un tema de simplicidad no me refiero a los detalles del grupo más grande del estudio, aquellos que hacían actividad física, más no suficiente para cumplir con las recomendaciones; estos también tuvieron un riesgo menor que quienes eran físicamente inactivos”.

La Oficina de bienestar y salud de la UCR ha promovido desde el inicio de la pandemia en 2020, diferentes opciones de actividad fìsica, para diferentes poblaciones, en muy variados espacios familiares y laborales, siempre bajo estrictos protocolos acordes a la situaciòn que enfrenta el paìs.

Los autores del estudio señalan que "...la magnitud del riesgo de llegar a los tres puntos finales reportados (hospitalización, internamiento en la UCI o muerte), asociado con ser consistentemente inactivo, supera el riesgo del fumado y prácticamente todas las enfermedades crónicas analizadas en este estudio". Aunque por la naturaleza de la investigación (descriptiva) no es posible establecer una relación de causa y efecto entre la actividad física regular y la protección de complicaciones por enfermarse de COVID-19, **la asociación o relación es fuerte y estadísticamente significativa, estableciendo a la inactividad física habitual como el más importante factor de riesgo modificable documentado hasta la fecha**.

Investigación internacional y nuestro país

El director del Cimohu es enfático al señalar que desde la perspectiva científica de este centro de investigación de la UCR, es importante resaltar que esta investigación retrospectiva fue posible gracias a que la valoración de la actividad física habitual es un elemento integral de la atención medica en Kaiser Permanente (junto al alto nùmero de contagios en el estado de California) y que e**n Costa Rica "podríamos hacer estudios similares gracias a las características de nuestro sistema integrado de salud, pero lamentablemente todavía no tenemos bien definido el monitoreo de la actividad física. Esta es una enorme debilidad que debe ser resuelta cuanto antes"**.

Los autores del estudio resaltan el hecho de que las restricciones sanitarias como el confinamiento, el cierre de parques y gimnasios, y la mayor dificultad para movilizarse, contribuyen sin querer a que disminuyan los niveles habituales de actividad física de la población a puntos aun más bajos de los que existían antes de la pandemia. Por lo anterior, Aragón subraya la importancia de **hacer todos los esfuerzos a nuestro alcance para contrarrestar esta tendencia y promover, más que nunca, un aumento en la actividad física que ayude a proteger a las personas de desenlaces graves por COVID-19**.

Finalmente, enfatiza Aragón, "a partir de esta evidencia, **el Cimohu sostiene que la actividad física regular, junto a las medidas sanitarias ampliamente difundidas de lavado de manos, distanciamiento social, vacunación y uso de mascarillas, es una de las acciones preventivas más importantes que se pueden tomar para evitar las complicaciones del COVID- 19**".

María Encarnación Peña Bonilla
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Áreas de cobertura: educación y estudios generales
maria.penabonilla@ucr.ac.cr

Luis Fernando Aragón Vargas
Director Cimohu UCR
luis.aragon@ucr.ac.cr