

A young man is riding a mountain bike. He is wearing a green t-shirt and pink shorts. The bike has a large, knobby tire in the foreground. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

JÓVENES QUE SUPERAN EL COVID

ADRIÁN ROQUE

EL DEPORTE:

**LA RESPUESTA DE
LOS JÓVENES QUE
CONSIGUEN SUPERAR
EL COVID-19**

La juventud está preparadísima.

- Carmen Sevilla



FOTOPERIODISTA:

Adrián Roque

MODELO:

Mario García

SINOPSIS

Cinco jóvenes de entre 20 y 22 años cubren las fotografías de este reportaje deportivo. La salud, el deporte y los hábitos alimenticios que han debido de cambiar son el motor de su nueva vida después de haber superado el coronavirus. Álex García, Mario García, Mireia Peña, Marc Nohales y Gerard Ruíz pasaron el virus en distintos momentos del año y han optado por deportes como el pádel y el ciclismo, entre otros, para apaliar las secuelas respiratorias que les han quedado.



Nunca digas nunca. A menudo los límites, como los miedos, son solo ilusiones.

- Michael Jordan

Según estudios de la OMS, artículos científicos de los diarios con más renombre de nuestro país, y notas de prensa de instituciones como Sanitas, **se afirma que el 80% de los pacientes que han sufrido coronavirus en estado grave sufrían obesidad.**

Durante la cuarentena de marzo a mayo del año 2020 y las posteriores

cuarentenas individuales de personas en contacto con infectados, se han transformado la mayor parte de nuestras rutinas y hábitos alimenticios, propiciando, en muchos casos, un incremento de peso. "Engordé casi seis quilos en la cuarentena" confiesa Mireia Peña (pádel), una de las entrevistadas del reportaje, que paso el covid en junio de 2020.

Los cinco co-protagonistas del reportaje sufrieron las

consecuencias de estar en contacto fortuito con personas infectadas. Mario García (boxeo), hermano de Álex García (ciclismo), afirma que de un día para otro todos los miembros de su casa tenían coronavirus, y había sido él, sin saberlo, quien les había infectado. "Fue curioso que mi hermano fuese el último en hacerse la PCR, porque al principio era el único de mi casa que no tenía síntomas".

Carlos Sala, experto en enfermedades cardiovasculares

especializado en obesidad, dio unas declaraciones justo después de salir de la cuarentena nacional de 2020, donde alegó que la mitad de la población española tiene sobrepeso, y la mitad de estas personas que sufren sobrepeso, son obesas. Afirmó, en una entrevista para otro medio generalista, que el hecho de que un cuarto de la sociedad en nuestro país sufra obesidad es lo mismo que decir que tenemos a



**EMPIEZO A VER EL
DEPORTE COMO UN MODO
DE SUPERAR LAS
SECUELAS. YA NO ES
SOLO UN HOBBY**



MODELO:

Marc Nohales

un cuarto de la sociedad especialmente expuesta a un riesgo duplicado de infectarse.

“Sabía que no podía dejarme, como he visto en la televisión. Dediqué la cuarentena a hacer deporte y comer sano. No seguía una dieta estricta, pero intentaba no abandonarme físicamente, porque los medios advertían del riesgo que eso conllevaba” confesaba Marc Nohales (pádel). “Al acabar la

cuarentena empecé a jugar al pádel, sumándome a esa *fiebre del pádel* que, sin saber cómo ni por qué, se extendió tanto en el verano de 2020. Pero ahora, que he estado infectado de coronavirus por estar en contacto con un compañero de clase, me he afiliado al centro deportivo de mi ciudad. Empiezo a ver el deporte como un modo de superar las secuelas respiratorias. Ya no es un hobby”.

La Fundación para la Diabetes establece que son varios los motivos que podrían dar una explicación al por qué la obesidad predispone a los usuarios que contraen coronavirus a empeorar y tener patologías tan agravadas.

Afirman que no solo propicia más trombos, sino que la dificultad respiratoria también podría tener una explicación científica relacionada con el peso de los infectados graves:



POR SU LADO, LA

OBESIDAD EJERCE UNA

PRESIÓN ADICIONAL EN

EL DIAFRAGMA MIENTRAS

SE ESTÁ ACOSTADO EN

LA ESPALDA,

RESTRINGIENDO LA

RESPIRACIÓN

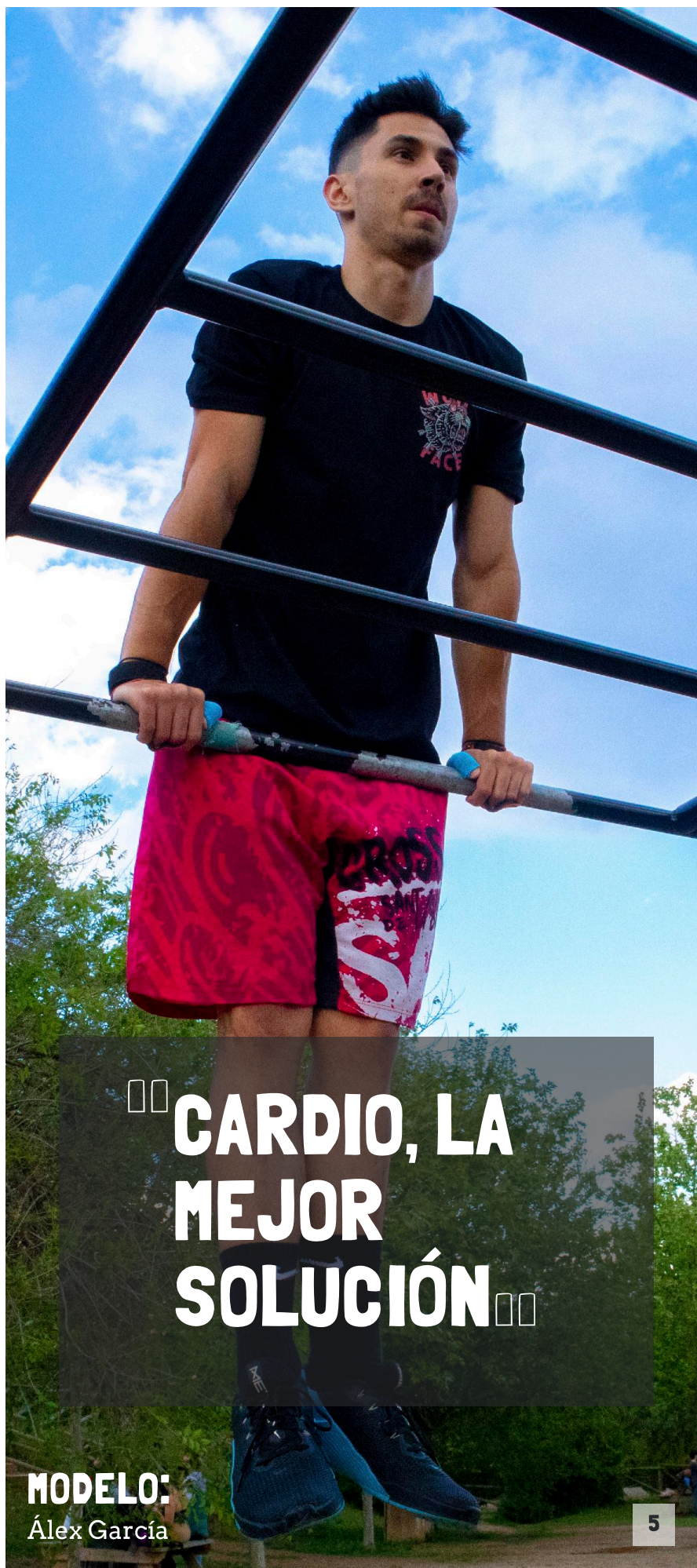


Antes de que la pandemia del Covid-19 entrara en nuestro devenir del día a día para truncarnos por completo las vidas, la obesidad y el sobrepeso ya se habían convertido (muchísimo antes) en una de las epidemias más peligrosas de nuestra sociedad, pues afectaba a millones de personas en el mundo. Asimismo, la obesidad estaba estrechamente relacionado con otras muchísimas enfermedad y patologías, como la diabetes, y eran causa principal de infartos.

Actualmente, la obesidad arrastra con todos los problemas que acarreaba previos al coronavirus, pero suma a sus filas incontables secuelas de los pacientes que han superado el virus. “Nunca me he sentido en un peso que no me perteneciera por altura y constitución” confesaba Gerard Ruíz (ciclismo), “pero sí que es cierto que desde que hago deporte he notado muchísimo como las pocas secuelas que me había dejado el virus han ido menguando”.

“Cuando superé el coronavirus, me advirtieron de que afectaba principalmente al sistema vascular y circulatorio, al pequeño vaso y a los microcapilares que llegan a las zonas periféricas que riegan nuestros órganos” declara Álex García (ciclismo).

Los médicos dan anticoagulantes y vasodilatadores porque el covid debilita la pared del vaso sanguíneo. Si el coronavirus deja eso inerte, la sangre no circula bien, de ahí los trombos y los infartos. **¿Por qué el deporte?** Porque el mejor vasodilatador que hay es un ejercicio cardiorrespiratorio controlado, siempre midiendo las pulsaciones e intensidad con las que se hace, claro.



“**CARDIO, LA
MEJOR
SOLUCIÓN**”

MODELO:
Álex García



MODELO:
Mario García

“El sistema circulatorio, igual que nuestro sistema corporal, se ralentiza a partir de media tarde. El cuerpo se relaja a partir de esas horas. Por tanto, el ejercicio más efectivo es justo en ese momento. Ahora se lo recomendamos mucho a los pacientes que han superado el virus, pues como nuestro sistema se ralentiza, ayudamos a que los vasodilatadores rieguen como es debido y no damos

tregua a las secuelas de la enfermedad”, sentencia Noelia Alonso, del departamento de Cirujía Vascular del Hospital Gómez Ulla.

Vivimos en una sociedad hedonista, y el disfrute y la satisfacción a menudo se confunden o se relacionan con hábitos excesivos, sedentarios y envenenados. Por el contrario, el ejercicio o una dieta saludable

están relacionados con el dolor, el hambre y los tabúes.

NOELIA ALONSO:

□□ **NO TENEMOS QUE DAR TREGUA A LAS SECUELAS DE LA ENFERMEDAD** □□

FIEBRE DEL DEPORTE

**LOS JÓVENES
QUE CONSIGUEN
SUPERAR EL
COVID SE
SUMAN A
ACTIVIDADES DE
OCIO
DEPORTIVO**



A woman with long dark hair, wearing a black sleeveless dress and black sneakers, is captured in motion on a green artificial turf paddle tennis court. She is holding a black and green paddle with a white lightning bolt design. The court is enclosed by a green safety fence. In the background, a white van and a blue car are parked on a street. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the left side of the image.

MODELO:
Mireia Peña

QUEDARSE QUIETA NO ES UNA OPCIÓN

The Lancet publicó una investigación americana que concluía la obesidad como el principal problema del pronóstico de coronavirus en personas jóvenes.

“Si la persona presenta sobrepeso la enfermedad le puede afectar tan negativamente como a una persona de alta edad de unos 60 o 70 años”.

A man with a beard and mustache is riding a bicycle on a paved path. He is wearing a blue helmet with 'CAIRBULL' written on it, dark sunglasses, a blue t-shirt, and colorful shorts with a pink and blue pattern. The background is a blurred green landscape with trees and a path.

MODELO:

Álex García

HACER DEPORTE COMO VÍA PARA SUPERAR LAS SECUELAS

"Parece, y sobre todo entre la juventud, que superar el coronavirus se quede en un hecho aislado y casi anecdótico. Pero quienes superan el covid saben, de buena mano, que no es para tomárselo a la ligera. Pocas o muchas, hayas sido sintomático o asintomático, te quedan secuelas. Y es evidente que la forma más lógica y recomendada por los expertos de paliar esas secuelas es haciendo deporte y no abandonando tu cuerpo al sedentarismo" advierte Álex García.



MODELOS:

Álex García y Gerard Ruíz

A veces perdemos el tiempo en cosas insignificantes que no nos dan la satisfacción suficiente pero nos hacen distraernos de todo lo que está sucediendo: una pandemia, una crisis y una situación sanitaria

que, cuando se calme, dejará paso a una situación de salud mental mucho peor. Pero no debemos quedarnos quietos. Nuestro peor enemigo somos nosotros mismos y los hábitos que hemos optado por

aceptar como normales, incluyéndolos en una vida que está llena de comida procesada, ayudas para la movilidad sin desplazamiento físico y actividades de ocio sedentarias.

**EL DEPORTE HA
DEJADO DE SER
UNA OPCIÓN.
EL DEPORTE
AHORA ES LA
SALVACIÓN.**

si el
VERANO
te deja seco,
AQUARIUS



PROGRAMADOS
para ser
LIBRES