

A young man with short dark hair is riding a bicycle on a dirt road. He is wearing a blue t-shirt, green shorts, and a blue cap. He is looking towards the camera. The background is blurred, showing trees and a clear sky.

# JÓVENES QUE SUPERAN EL COVID

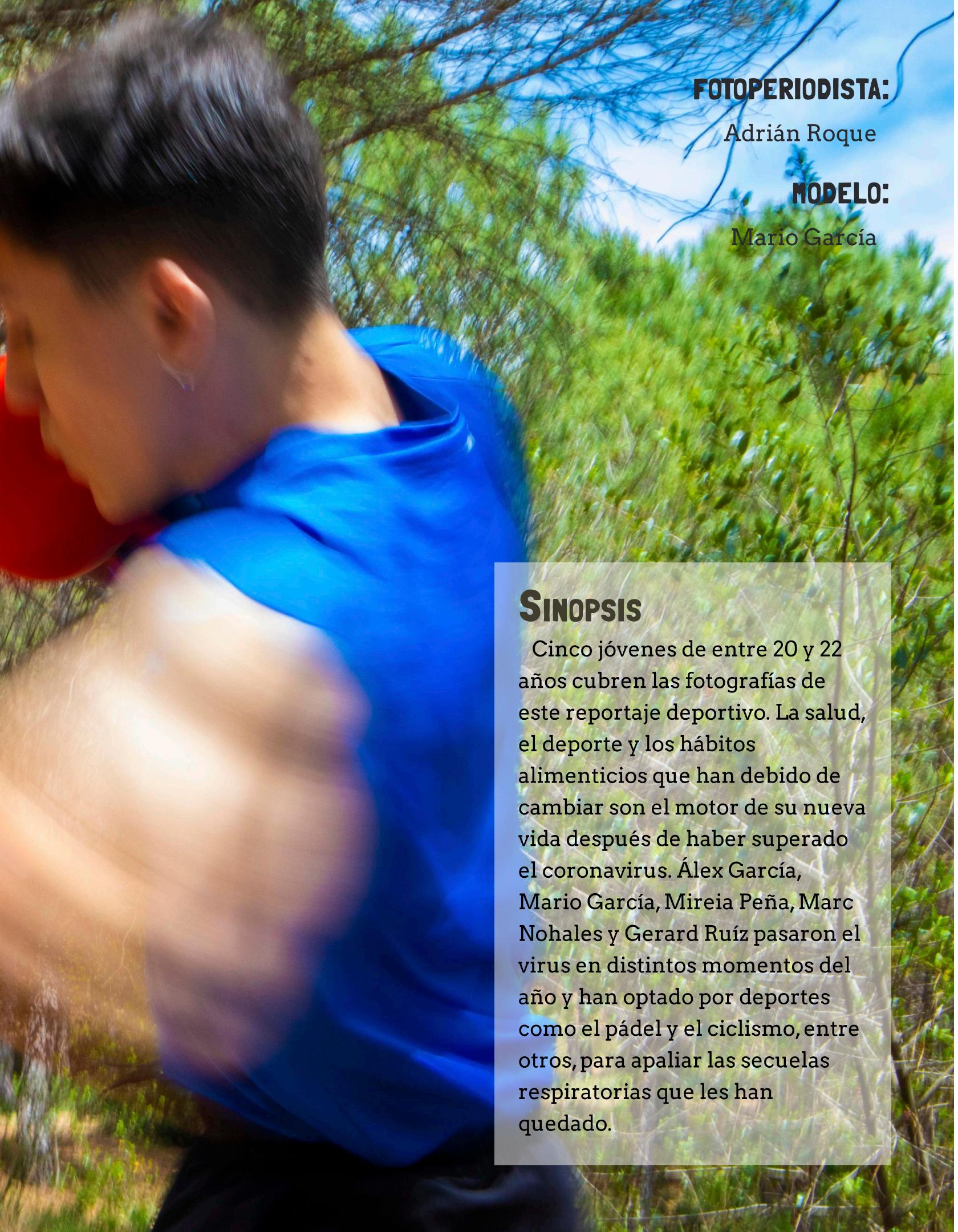
ADRIÁN ROQUE



# 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 Ruiz 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.



# POST-COVID

## POR ADRIÁN ROQUE

**MODELO:**  
Álex García

*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 pasó 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



**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 (padel). “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:

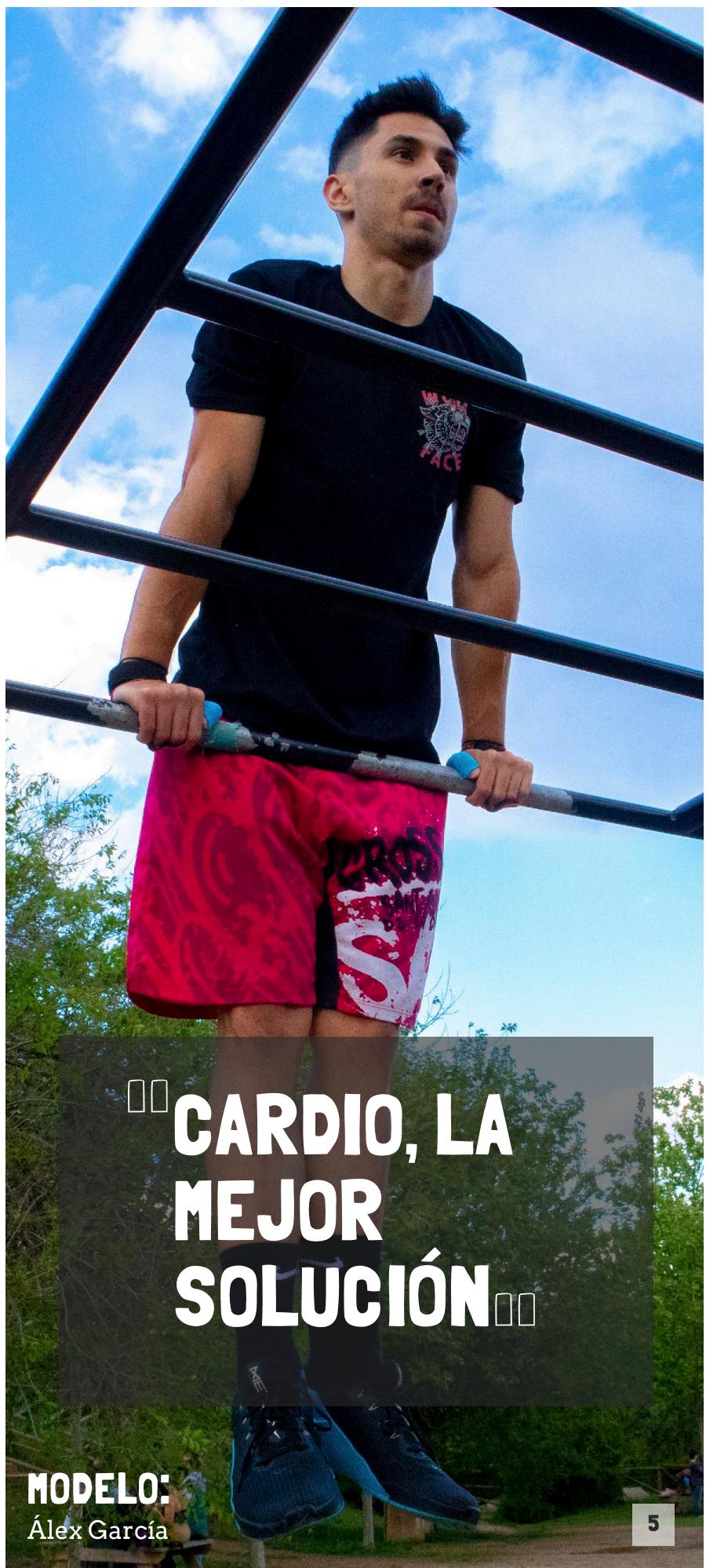
**POR SU LADO, LA OBESIDAD EJERCE UNA PRESIÓN ADICIONAL EN EL DIAFRAGMA MIENTRAS SE ESTÁ ACOSTADO EN LA ESPALDA, RESTRINGIENDO LA RESPIRACIÓN**

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 Ruiz (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.





**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 Cirugía 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**



**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”.

**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 Ruiz

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**