

¿Debemos quedarnos en la cama cuando estamos enfermos?



Cuando el organismo enferma, nuestro cuerpo emprende una dura batalla contra los causantes de la enfermedad y eso requiere un gasto extra energía, de ahí que nos sintamos más lentos y cansados.

Por lo tanto, añadir el estrés extra de hacer deporte estando enfermos podría ser peligroso si una persona sufre problemas cardíacos. Sin embargo, **no hay nada de malo en practicar ejercicio físico cuando los síntomas están “por encima del cuello”**, por ejemplo si tenemos la nariz atascada o nos duele la garganta, según Keith Veselik, experto en Atención Primaria de Salud de la Universidad de Loyola (EE UU). “En ese caso solo tienes que tener en cuenta que tus niveles de energía no serán los mismos que estando sano, y exigirte menos”, recalca el investigador.

De acuerdo con Veselik, los síntomas que deberían hacernos descartar por completo el ejercicio físico son fiebre, congestión en el pecho, dolores y calambres corporales, diarrea y vómitos, o sentir mareos cuando nos levantamos de la cama.

fuelle:muyinteresante