DEPORTE Y EL CORONAVIRUS

Dr. Walter Quintero

Ortopedia y Traumatología.

Especialista en Medicina del Deporte.

En las redes sociales se ve mucha información sobre tal o cual medicación, si es efectiva o eficiente para destruir al Coronavirus. La gente tiene que saber que no. Hay muchos países y científicos investigando en la búsqueda de la cura, pero actualmente no se encontró. Por lo tanto hay que trabajar en función al viejo axioma que dice mejor prevenir que curar. Lo que sí sabemos es como prevenirlo y eso es justamente los cuidados que debemos tener: el aislamiento, el tapaboca, el lavado frecuente de manos, para no darle la chance al virus a ser transportado hacia otra persona.

No existen curas milagrosas hasta el día de hoy: el lavado de garganta con agua caliente y limón no son más que mitos y tienden a confundir, por eso es importante que la gente tenga conceptos claros, que no se dejen llevar por lo que a uno se le ocurre subir en un video. Simplemente debemos ser precavidos, esperar a que la curva se vaya aplanando, para que de esa manera no se sobrecargue el servicio sanitario y poder sobrellevar esta enfermedad lo mejor posible.

Con respecto específicamente a los deportes, una vez que se vaya liberando esta cuarentena, seguramente se van a ir dando pautas que se están estudiando, para darle la posibilidad a la gente como salir a correr, porque se sabe que en un medio aireado no hay grandes posibilidades de contraer al virus, como para poder saber específicamente en qué punto estamos parados, pero todo hace pensar que vamos evolucionando bien y lo que es más importante, estamos viendo que muchos países que se han descuidado, han relajado la situación de la cuarentena, de alguna manera han vuelto a tener reincidencias.

Si nos costó tanto llegar hasta aquí, si este tiempo que estamos todos en casa y no podemos salir, hacer lo que realmente uno quiere, tenemos que seguir un poco más, para que esto llegue a buen puerto y de alguna manera no tengamos que lamentar que perdimos todo lo bueno que hicimos hasta hoy.