

¿ESTÀ BÉ FER EXERCICI SI ESTIC REFREDAT?

9 novembre, 2021

Si tens un refredat i no tens febre, per regla general pots fer activitat física de lleu a moderada. L'exercici inclús pot fer que et sentis millor perquè obre les fosses nasals i alleuja temporalment la congestió nasal.

Com a pauta general per l'exercici i la malaltia, tingues en

compte el següent:

- L'exercici generalment està bé si tots els símptomes estan del coll cap a dalt. Aquests símptomes comprenen els que podries tenir amb un refredat, com el moqueig, congestió nasal, esternuts o dolor de gola lleu.

Considera la possibilitat de reduir la intensitat i la duració de l'exercici. En lloc de sortir a córrer, per exemple, fes una caminada.

- No facis exercici si els signes i símptomes estan per sota del coll, per exemple, si tens congestió de pit, tos seca o malestar estomacal.
- No facis exercici si tens febre, fatiga o dolors musculars generalitzats.

Deixa que el teu cos sigui el teu guia. Si et sents malament, descansa. Pren-te alguns dies de descans de l'exercici quan et sentis mal no hauria d'afectar el teu exercici.

Si decideixes fer exercici quan estiguis malalt, redueix la intensitat i la duració de l'exercici. Si intentes fer exercici amb la intensitat normal quan tens més que un simple refredat, t'arrisques a patir una lesió o una malaltia més greu.