

## Gimnasios, la salud y el COVID en 2022

- *De acuerdo con la OMS, las actividades que hacen expulsar saliva, como el ejercicio físico incrementan el riesgo de contagio<sup>1</sup>.*

Ciudad de México, 2 de febrero de 2022

El año comenzó y con él, llegó el tiempo de cumplir con los propósitos de año nuevo y evitar que se queden en el tintero. Uno de los más comunes en el mundo es el bajar de peso, el cual cobra especial relevancia en la actualidad ya que forma parte de una de las soluciones saludables para mitigar los efectos de la COVID-19 en las personas, pues la obesidad representa un agravante para la enfermedad.

Por ello, el decidirse a comenzar con un estilo de vida saludable y con las condiciones actuales en las que se teme por la seguridad y la posible exposición al virus, no resulta una decisión fácil.

Por fortuna, la especialización de los servicios en limpieza profesional presenta cada vez mayores avances tecnológicos, además de que se vuelven accesibles, lo que ayuda a garantizar una mayor seguridad a las personas durante cualquier actividad.

Jocelyn Vega, Directora Nacional del Departamento de Limpieza de Grupo EULEN, comentó al respecto, “Uno de los sectores más retados durante los últimos dos años fue el de la limpieza, adquiriendo una mayor relevancia, pues resultó primordial para garantizar las condiciones de higiene y reducir los contagios. Los espacios cerrados como los gimnasios y restaurantes, a pesar de ser de los más retadores, promovieron la innovación y actualmente, pueden ser muy fácil verificar si el centro al que se acude cumple con las normas sanitarias correctas.”

Grupo EULEN, como experto en limpieza profesional, comparte contigo algunos consejos para que revises que el gimnasio o club deportivo que visitas cubre con todas las medidas sanitarias necesarias para protegerte.

- **Revisa las bitácoras de limpieza:** por lo general los lugares públicos cuentan con bitácoras en las que se registran los momentos en los que se realizó una limpieza general, en sitios con este tipo de movimiento lo

---

<sup>1</sup> [Preguntas y respuestas sobre la transmisión de la COVID-19](#)

recomendable es que por lo menos existan dos limpiezas profundas durante el día.

- **Asegúrate que realizan sanitizaciones:** debido a la afluencia de personas y los fluidos que suelen existir en los centros deportivos, es recomendable que existan sanitizaciones profesionales, por lo menos una vez a la semana.
- **Protección instantánea:** en tu gimnasio deben proveerte de pequeños aerosoles o sprays con desinfectante y toallas desechables. De esta forma te podrás sentir más seguro al estar en contacto con los aparatos de ejercicio.
- **Filtros de aire:** al ser un espacio cerrado, el que el lugar donde te ejercites “purifique” el aire, sin duda, es garantía de máximo cuidado, pues esto es una forma de limpiar el aire de cualquier agente contaminante.

De acuerdo con la OMS, las actividades que hacen expulsar saliva de la boca, como el ejercicio físico incrementan el riesgo de contagio, por eso también el uso de cubrebocas resulta una medida indispensable en cualquier lugar cerrado, concurrido o que implica contactos cercanos con otras personas.

Sin embargo, el ejercicio es una actividad que preserva y mejora la salud física y mental de cualquier persona, y por eso practicarla debe ser una prioridad, además de acercarnos a metas personales como tener una mejor apariencia física.

\*\*\*\*\*

Fuentes:

- [Preguntas y respuestas sobre la transmisión de la COVID-19](#)

---

El Grupo EULEN es el mayor grupo español de servicios especializados a empresas y administraciones públicas. Creado en 1962 está presente en la actualidad en 14 países, con una plantilla total de más de 90,000 personas y una facturación anual de más de 1,600 millones de euros.

En México, opera desde 1997, donde cuenta aproximadamente con 8,000 trabajadores en los 32 estados de la República Mexicana. En el país, el Grupo ha trabajado con más de 300 clientes en las áreas de Facility Services, Limpieza, Seguridad, Servicios Auxiliares, Mantenimiento, Medio Ambiente & Servicios para la sostenibilidad, Servicios Sociales y de Salud, así como Soluciones de RRHH y empleo.

---

**Para más información:**

PRP

Miguel Hernández

[Miguel.hernandez@prp.com.mx](mailto:Miguel.hernandez@prp.com.mx)

Tel. (55) 6147-6146

[www](http://www.eulen.com)   