

ACTIVATE EN CASA

Encontrarse en una situación especial como el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio respecto del COVID -19 puede resultar un periodo estresante para el cuerpo, es importante usar el movimiento y la actividad física para romper con la rutina.

La actividad física regular mejora las condiciones de bienestar general del cuerpo y la mente. Estar activos ayuda a aumentar nuestras defensas, reducir el estrés y nos permite pensar mejor.

Además, ayuda a fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia de los huesos. Como así también a mantener el peso, disminuir la hipertensión arterial, el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y Diabetes tipo 2.

Estar activo es recomendable para todas las edades, en este periodo de aislamiento compartí actividades en familia y sumá movimiento:

- Actividades como bailar mejora la movilidad del cuerpo y reduce el estrés.
- Jugar con los más chiquitos ayuda a los niños a sentirse bien física y emocionalmente. Se pueden realizar circuitos simples de destreza motriz y juegos donde participe toda la familia.
- Seguir rutinas de ejercicio por televisión o redes sociales.

- Moverse dentro de la casa: las tareas del hogar ayudan a mantenerse activo.
- Realizar rutinas simples utilizando sillas, botellitas de agua (como peso) y un bastón de madera.
- Cada 1 hora que pase sentado es importante activar el cuerpo: ponerse de pie y realizar algunos pasos o ejercicios de elongación y relajación muscular.

Los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas (Diabetes, Hipertensión, Trasplantados, Inmunodeprimidos) es importante que sumen 30 minutos de actividad física moderada por día. Pueden ser continuos o fraccionados (10 minutos a la mañana, 10 minutos a la tarde, 10 minutos a la noche o 15 minutos a la mañana y 15 minutos a la tarde). Siempre trabajando a una intensidad de leve a moderada.

Consejos Saludables

- Es importante no sobreexigirse y mantener una intensidad moderada (que permita hablar sin que falte el aire).
- Los movimientos deben ser adecuados a las limitaciones o experiencia previa de cada uno.
- Tomar 8 vasos de agua segura por día para estar hidratado.
- Mantener una alimentación variada, consumir más frutas y verduras.
- Respetar los hábitos de descanso (evitar dormir por lapsos prolongados).
- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y ventilar los ambientes varias veces al día.