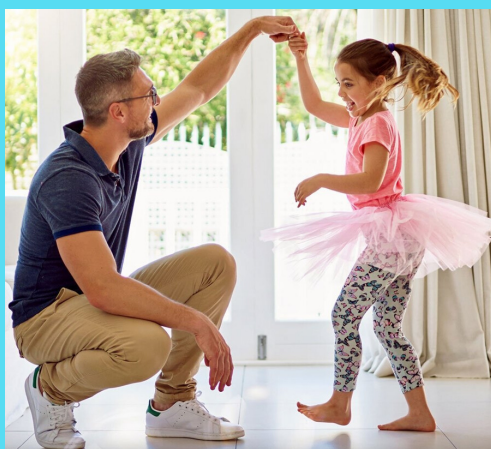


Consejos de la Organización Mundial para la Salud sobre rutina saludable durante la cuarentena por Covid-19



1) HAZ PEQUEÑAS PAUSAS CON ACTIVIDAD FÍSICA.

Hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los niños o hacer las tareas domésticas. Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

2) EJERCICIO FÍSICO.

Asimismo, las actividades a realizar durante los descansos laborales son complementarias y se pueden combinar con la ejecución de ejercicios físicos online, que se pueden encontrar en YouTube de manera gratuita, explica la OMS, que también proporciona algunos ejemplos. Pero advierten de que se debe tener precaución en los casos de tener una baja experiencia en este tipo de entrenamientos y conocer las limitaciones de nuestro cuerpo.



3) CAMINA EN CASA.

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas.

4) LEVÁNTATE CADA 30 MINUTOS.

La importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, incluso estando de pie, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, puzles o la lectura.



5) MEDITA PARA COMBATIR EL ESTRÉS.

La autocuarentena puede provocar un estrés adicional y afectar a la salud mental se recomienda crear una rutina diaria de relajación con música suave.

6) COME SANO Y BEBE AGUA.

Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

