

OMS 6 consejos:

Permanecer en casa durante períodos prolongados puede plantear un problema importante para mantenernos físicamente activos. El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas", recuerda el organismo, que indica que "la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas útiles para ayudar a mantener la calma y seguir protegiendo la salud durante este tiempo".

También da algunas pautas para sobrellevar el confinamiento y advierten que son consejos para las personas que no tengan ningún síntoma o estén diagnosticadas de una enfermedad respiratoria aguda, como la COVID-19.

Haz pequeñas pausas con actividad física

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

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.

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, no te sientes", apuntan en la web de la organización. Pero recuerdan mantener la distancia de seguridad con otras personas incluso dentro de casa para evitar contagios.

Levántate cada 30 minutos

La Organización Mundial de la Salud apunta también en 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.

Medita para combatir el estrés

"La autocuarentena puede provocar un estrés adicional y afectar a la salud mental", indica la OMS, por lo que sugiere en su web varios ejercicios físicos, además de posturas para la meditación para ayudar a paliar esas consecuencias.

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 y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas en personas jóvenes, embarazadas o que estén dando el pecho. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.