

POR TU SALUD

Indicaciones para un confinamiento más saludable

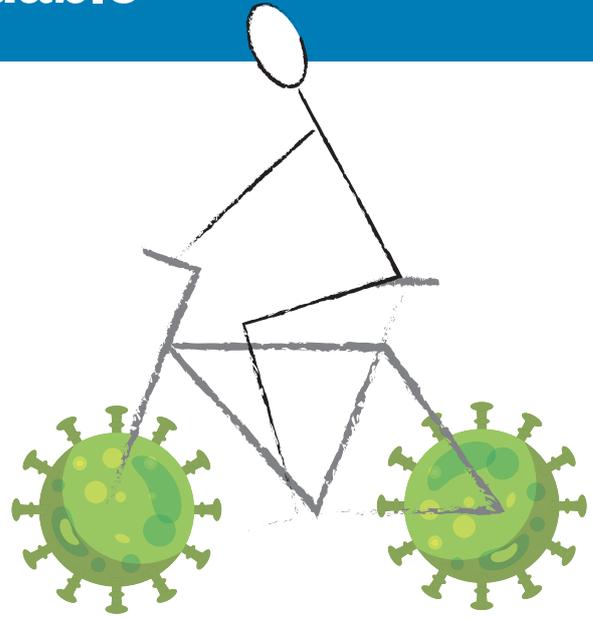
El hecho de permanecer en casa durante un largo periodo de tiempo puede alterar los hábitos de vida, así como generar cierto malestar psicológico. Seguir algunos consejos le puede ayudar a hacer la estancia más agradable.

1. ¡Mantenga una actitud positiva!

Quedarse en casa es lo mejor que puede hacer para frenar la transmisión del virus y proteger la salud de las personas más vulnerables.

Estar confinado en casa no debe entenderse como una restricción a su libertad para salir sino como un acto de responsabilidad hacia el bien común. Se trata de una situación temporal que hay que vivir de la mejor manera posible.

- Tómese como una oportunidad para pasar más **tiempo en familia**, desarrollar el ingenio y la imaginación y buscar otras opciones de ocio.
- Lea, dedique tiempo a algún *hobby* o afición. Estos días hay un montón de actividades de **entretenimiento** y cultura gratuitas en internet. Disfrútelas. Elija algunas para compartirlas junto con su familia.
- **Desconecte**: busque un espacio mental libre de alteraciones. No esté permanentemente conectado a las noticias que transmiten los medios de comunicación, se sentirá saturado de información y le ocasionarán sentimientos de tristeza, pena e impotencia. Dedique tiempo a informarse, pero no de forma compulsiva.



- Busque **información fiable, realista y contrastable**. No filtre la información y se quede sólo con las noticias negativas. Estos días hay grandes ejemplos de humanidad y generosidad.
- Celebre con sus vecinos los cinco minutos de aplausos dedicados al personal sanitario y todas aquellas personas que con su trabajo nos aporta alimentos y bienes necesarios.
- Vístase como si fuera a acudir a trabajar, no permanezca en pijama durante el día.

2. ¡Activos todo el día, todos los días!

Estar en casa no significa estar sentados en el sofá sin hacer nada. Su hogar está lleno de oportunidades para mantenerse físicamente activo, sólo hay que aprovecharlas. Cualquier rato de actividad es bueno:

- Las **tareas domésticas** son una buena manera de hacer gasto energético: barrer, fregar el suelo, limpiar los cristales, lavar las cortinas, hacer la cama, etc. ¡Recuerde la película *Karate Kid* y sus sesiones de entrenamiento!

- Aproveche para **hacer aquello para lo que nunca tenemos tiempo**: ordenar armarios, ropa, papeles y cajones, seleccionar fotos...

- Póngase aquella **música** que le agrada y disfrute bailando. ¡Cuánta energía gastamos bailando!
— De media, el baile puede generar un gasto calórico de 200 a 600 calorías en una hora de práctica, según estilos:



- **Esconda el mando** de la televisión: levántese cada vez que quiera cambiar de canal.

- **Realice estiramientos y/o ejercicios**, tanto de movilización como de fuerza o estiramiento.

- Aproveche para **caminar o permanecer de pie** mientras habla por teléfono.
— ¿Qué longitud tiene su pasillo, terraza, balcón?
¿Cuántas vueltas necesita para recorrer un kilómetro?
Diseñe un circuito por su casa.

- No olvide su podómetro o pulsera de actividad; registre y anote sus **marcas diarias de pasos andados**, y márquese un reto cada día que supere al del día anterior.
— Recuerde: lo ideal sería poder llegar a los 10.000 pasos/día, aunque ahora resulta difícil alcanzarlo. Márquese su propio desafío.

- Utilice las **escaleras** (subir/bajar) cuando vaya a comprar o pasear al perro.
— ¿Cuántas escaleras hay hasta llegar a su casa?
Se queman 4,5 calorías/piso al subir y 1,5 al bajar cada escalón. Muy recomendable si se hace a buen ritmo.

- No permanezca más de 2 horas seguidas en **posición sentada o reclinada**.

- Realice alguna actividad de **bricolaje**, repare algún objeto roto o deteriorado...

- Si tiene **jardín o huerto**, dedique tiempo al cuidado de plantas y arbustos.

- Si tiene espacio para hacerlo, **limpie la bicicleta, la moto o el coche**.

- Éste es un excelente momento para desempolvar esa **bicicleta estática o cinta para caminar** olvidada en el trastero.

- Haga algún programa de **ejercicio físico o yoga a través del móvil o de Internet**. Existen cientos de tutoriales sobre ejercicios, tanto para estirar como para ganar fuerza y equilibrio.

3. Siga una alimentación saludable

- Aproveche que está en casa para **alimentarse de forma más equilibrada**: el hecho de tener que comer fuera o con fiambra para cumplir con las obligaciones laborales o académicas puede limitar la elección de opciones saludables.

- **Reduzca la cantidad de comida** que ingiere a lo largo del día. Tenga en cuenta que permanecer en casa conlleva menos gasto energético de lo habitual y que el hecho de no tener las ocupaciones rutinarias puede aumentar la sensación de hambre.

- **Evite las tentaciones** de “asaltar” el frigorífico o la caja de las galletas.

- Incremente el consumo de **fruta fresca, verdura del tiempo y legumbres**, así como evite/reduzca el consumo de alimentos ricos en azúcares y/o grasas y la comida ultraprocesada.

- Si es propenso a **picar entre horas**, opte por frutos secos o cereales integrales.

- Recuerde que la mejor bebida es el **agua**. Si utiliza el agua del grifo reducirá viajes, envases de plástico, residuos y ahorrará dinero.
 - Intente hacer las **comidas en familia**, dedicando tiempo a conversar, sin utilizar los móviles y las tabletas. Este puede ser un buen tiempo para cocinar con los niños y para probar nuevas recetas saludables.
- A la hora de ir a comprar:
- **Piense en todo lo que necesita** para salir el menos tiempo posible.
 - Vayan **solos**.
 - **Mantenga la distancia** de aproximadamente 1,5 metros con el resto de clientes y/o personal del establecimiento.
 - Si ve que hay mucha gente, **espere fuera**.
 - Siempre es mucho mejor llevar **sus bolsas, carros o cestas** para comprar.
 - Evite, como siempre, tocar **alimentos que no vaya a comprar**.
 - **No hable, tosa o estornude** cerca de ningún alimento ni persona.
 - Utilice **guantes desechables** para elegir frutas y hortalizas.
 - **Pague con tarjeta** y evite utilizar dinero en metálico.
 - **Agradezca la importante labor** de las personas que siguen trabajando para garantizar a todos los servicios mínimos indispensables.

MUY IMPORTANTE: durante todo este proceso hay que evitar tocarse la cara, los ojos, evitar tocar superficies, etc., y así, nada más llegar a casa, lo primero será lavarse las manos a conciencia (dedique tiempo a esta limpieza, 30-40 segundos, hasta un minuto de frotarse las manos, y recuerde hacerlo con el grifo cerrado para no derrochar agua).

4. No descuide su tiempo de dormir

Entre confinamiento y cambios de hora, tenga en cuenta que la **cantidad y calidad de su sueño** son en gran medida responsables de cómo se encuentre para afrontar la jornada diaria. Durmiendo bien se mantiene la salud física y mental.

- Márquese una **rutina de horarios**, especialmente para levantarse y acostarse, comidas, tiempo de ejercicio físico, tiempo de ocio y tiempo de trabajo.
- Es aconsejable una **siesta** después de comer, siempre que sea breve (no más de 20 minutos), y antes de las 16,00 horas. Póngase una alarma para evitar dormir más.
- Cuando vaya a acostarse, **cuide su “madriguera”**, evite ruidos molestos, ¡jojo con el uso de móviles y tabletas! (la luz de estos aparatos altera el sueño), reduzca la intensidad de la luz, dedique unos momentos a la meditación u oración, y haga un balance de lo realizado en el día, destacando los logros obtenidos y planteándose nuevas propuestas para el día siguiente.
- Las **dos horas previas al sueño** son fundamentales para asegurar la necesaria desconexión que exige dormir bien. “Echa al coronavirus de tu almohada” y ríndete al sueño.
- **Cene temprano**, de modo que nos vayamos a dormir con la digestión hecha. Cenas ligeras, de fácil digestión y con reducción de líquidos. Evitará tener que levantarse de la cama para acudir al baño.
- **Expóngase a la luz**. La luz por la mañana es fundamental para regular el ciclo sueño/vigila (estar despierto). ¡Arriba esas persianas, corra las cortinas! ¡Date un “baño de luz”, sin mirar directamente al sol.
- El **ejercicio** nos activa, y marca mucho el momento de la vigilia (despiertos) respecto al sueño.

5. Aproveche la tecnología, pero haga un uso responsable

Internet, los ordenadores, las tabletas y los dispositivos móviles son sus aliados para hacer teletrabajo, estudiar, hacer gestiones y disfrutar del tiempo de ocio pero, sobre todo, para mantenerse en **contacto frecuente con sus familiares y amigos**. Llámelos, envíeles mensajes, haga videoconferencias con ellos, especialmente con las personas mayores. Se sentirá menos aislado y más cercano a las personas. Al utilizar estos dispositivos (móviles, tabletas y ordenadores):

- **Respete la regla 20:20:20**, que consiste en que aparte la mirada unos 20 segundos cada 20 minutos a una distancia de más de 20 metros (mirada al infinito).
- **Parpadee a menudo**.
- **Cuide su postura** al usar estos equipos. Mantenga una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla sin forzar el cuello. ¡Pobres cervicales! El sofá no es un lugar adecuado para usar la tableta, ordenador e, incluso, el móvil.
- **Evite excesiva luz** de pantalla, así como reflejos y destellos inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás.

6. Si en casa hay niños...

Aunque no vayan a la escuela, procure que mantengan un horario y una rutina diaria.

- **Limite el tiempo que pasan frente a las pantallas:** se recomienda un máximo de una hora y media diaria, preferiblemente por la mañana o primeras horas de la tarde. Conviene, además, que cuando las utilicen, relajen la vista mirando hacia lo lejos (visión al infinito) entre 5 y 10 minutos cada hora.
- **Favorezca el juego activo** siempre que sea posible: jugar al escondite, bailar, hacer gimnasia, etc. Si dispone de jardín o patio,anímeles a jugar a la pelota o dar una vuelta en bicicleta.

- Los **juegos educativos** son una buena opción: piezas de construcción, rompecabezas, manualidades, dibujo, actividades de cálculo, etc. Si ya saben leer, los cuentos, los cómics y las novelas infantiles son una buena manera de mantenerlos entretenidos.

- También puede ser un buen momento para **implicarles en las tareas domésticas**: anímeles a que participen en la elaboración de las comidas, a poner y quitar la mesa, elaborar postres más saludables, a mantener ordenada su habitación, etc.

- **Salga al balcón y/o mire por la ventana**: contar pájaros, descubrir animales en las formas de las nubes, contar coches, buscar numeraciones en las matrículas, etc...

- Inculque a sus hijos la **práctica de ejercicio** por la mañana antes de comenzar las tareas escolares o en el "recreo".

Intente **explicarles por qué hay que quedarse en casa** para que no vivan el confinamiento como una experiencia negativa. Este es también un buen momento para reforzar los hábitos de higiene, para explicar y practicar conjuntamente un buen lavado de manos, de dientes, etc.

Fuente:

1. Canal Salud. Generalitat de Catalunya. https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-confinament-saludable.pdf
2. Silvia Gismera www.dormirmejor.es