

Mantenerse activo durante el COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha hecho que muchos de nosotros nos quedemos / trabajemos en casa, nos ejercitemos menos, y que permanezcamos sentados mucho más de lo normal.

Con el fin de controlar los riesgos asociados con la reducción de la actividad física y el aumento del tiempo en que pasamos sentados, es necesario controlar estos dos factores de riesgo independientes pero relacionados entre sí. A continuación, presentamos información práctica sobre cómo mantenerse activo durante el COVID-19.

Los beneficios de mantenerse activo	<ul style="list-style-type: none">• Los beneficios para la salud incluyen la reducción de la hipertensión arterial, el control del peso y la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer. Estas condiciones pueden aumentar la susceptibilidad a contraer COVID-19.• La actividad física también mejora la fuerza de los huesos y los músculos; aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física; y también es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, además de mejorar la sensación de bienestar.• La actividad física regular puede ayudar a dar a nuestros días una rutina, y puede ser una forma de mantenerse conectado con la familia y los amigos.
¿Qué es la actividad física adecuada?	<ul style="list-style-type: none">• La Organización Mundial de la Salud recomienda algunas pautas para varios grupos de edad. Se recomienda lo siguiente para beneficiar la salud y el bienestar en los adultos, mayores de 18 años:<ul style="list-style-type: none">○ 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana.○ Para obtener beneficios adicionales para la salud, aumente la actividad física de intensidad moderada a 300 minutos por semana.○ Para desarrollar y mantener la salud musculoesquelética, las actividades de fortalecimiento muscular que implican a los principales grupos musculares deben realizarse dos o más días a la semana.• Sólo 30 minutos cada día pueden resultar en cambios positivos para la salud
Mantenerse motivado	<ul style="list-style-type: none">• Encuentre una actividad que le guste. Si elige una actividad que no le gusta, es menos probable que se comprometa a participar.• Cree una rutina y manténgala, hágalo incluso cuando no le apetezca.• Si le resulta difícil motivarse, busque a alguien que esté interesado en hacer ejercicio con usted (a una distancia segura) y que disfrute de actividades similares.• Actualmente se ofrecen una serie de clases de ejercicios en línea, muchas de las cuales son gratuitas y se pueden encontrar en YouTube.• Salga al aire libre, ya sea un circuito improvisado en el patio trasero o un paseo alrededor de la cuadra, el impacto del aire fresco y el sol nunca puede ser subestimado.

	<ul style="list-style-type: none">• La actividad física no tiene por qué ser necesariamente “ejercicio” o “deporte”. También incluye cosas como la limpieza y la jardinería, y si le gusta la música, ¡tome sesiones de baile!• Si tiene mascotas o niños, cree un vínculo con ellos a través del juego activo.• Considere cómo puede cambiar el entorno de su casa para que pueda moverse más, por ejemplo, si tiene escaleras, inclúyalas como una actividad regular para interrumpir su día.
Reduzca el tiempo que pasa sentado	<ul style="list-style-type: none">• Estar demasiado tiempo sentado tiene efectos negativos en la salud, independientemente de si cumple o no con las pautas de actividad física. Así que reducir el tiempo que pasa sentado es tan importante como aumentar el tiempo que pasa participando en actividades físicas. Lo ideal es sentarse durante 20 minutos y MOVERSE durante 2 minutos.• Consejos para reducir el tiempo que pasa sentado:<ul style="list-style-type: none">○ Programe pausas regulares en las reuniones largas.○ Ponga un recordatorio de salvapantallas para pararse al menos cada 20 minutos.○ En lugar de tener una jarra de agua en el escritorio, mantenga sólo un vaso para así pararse e ir a la cocina regularmente para llenarla.○ Párese y camine mientras está hablando por teléfono, ya sea en casa, en el parque local o en su vecindario.
Otros recursos	<ul style="list-style-type: none">• 10 ejercicios que puede hacer sin equipo• Rutina de flexibilidad diaria de 15 minutos• Ejercicios en casa