

CONFINAD@S

10 Consejos de salud para hacer frente al confinamiento

1 PLANIFÍCATE



Establece unos horarios semanales de forma similar a como lo harías si no estuvieras confinado.

2 LIMPIA Y ORDENA

Ahora es un buen momento para recordar unos hábitos higiénicos que deberíamos mantener siempre, no sólo en esta situación excepcional, y aprovecharlo para promoverlos y crear hábitos de conducta en los más pequeños de la casa.



3 ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE

Pon atención a tu dieta. Estamos en un momento que nos vemos obligados a ser más sedentarios y por ello debemos hacer pequeños cambios para adaptar la alimentación al ritmo de vida actual.



Vegetarianiza tu dieta y minimiza el consumo de alimentos de origen animal, de este modo reducirás la cantidad de grasas y aumentarás el aporte de antioxidantes protectores del sistema inmunitario.

4 ACTÍVATE

Establece momentos del día para realizar pausas activas. Levántate de la silla o sofá cada hora y busca la forma de hacer algún tipo de actividad física en función de tu tipo de vivienda.



5 DUERME Y DESCANSA

En los días laborables, acuéstate y levántate cada día a la hora necesaria para que te encuentres a punto para teletrabajar en tu horario habitual.



Aprovecha el tiempo que dedicabas para desplazarte a tu centro de trabajo para sumar una hora más a tu tasa de sueño, tu cuerpo y tu mente lo agradecerán.

6 GESTIONA TUS EMOCIONES

No dejes que el miedo se apodere de ti.

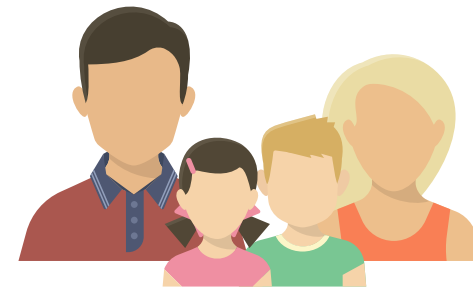
Es imprescindible estar bien informad@ pero evita la sobreinformación.

Es importante que tu mente esté ocupada en otros temas al margen del coronavirus, así que abre un espacio para desconectar de los medios y utiliza las redes sociales para mantenerte unido a tus seres queridos.



7 ANÍMATE

Abre la puerta al humor. Aprovecha para ver en familia aquellas películas que te hicieron reír. Cuando reímos, nuestro cerebro libera endorfinas que potencian nuestra sensación de bienestar, reducen el estrés y producen efectos tranquilizantes.



Aprovecha esta situación para jugar en familia y dedicarles tiempo de calidad para hablar o realizar actividades conjuntamente.

8 DISFRUTA

Aprovecha el momento para cultivar tus aficiones y dedícales un espacio del día. Lee, escribe, mira tu serie favorita o dedícate a cocinar recetas saludables y atractivas.



9 TRABAJADORES IMPRESCINDIBLES



Si eres de las personas que por tu actividad laboral es imprescindible desplazarte a un centro de trabajo,

¡te damos las GRACIAS!

Personas como tú, son las que contribuirán a que todos salgamos de esta situación.

Dentro de la cápsula online encontrarás consejos especiales para ti.

10 INFÓRMATE

Accede solo a información veraz a través de canales contrastados y avalados científicamente. Dentro de la cápsula online conocerás dónde encontrarlos.

