

# Consejos para mantenerse saludable mientras cumple con la distancia social

En estos tiempos sin precedentes, muchos de nosotros estamos luchando para encontrar formas de mantener a nuestras familias saludables y activas.

No hay duda de que la mayoría de nosotros hemos visto como la vida cambió de manera dramática en las últimas semanas. Las cosas que una vez dimos por sentadas, como ir a un gimnasio, ahora están mal vistas o prohibidas en todo el país.

En este punto, la mayoría de la gente entiende las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre el distanciamiento social y el evitar las multitudes. Estas medidas están destinadas a "aplanar la curva" o evitar que el número de personas infectadas con el coronavirus exceda la capacidad de nuestros hospitales y centros de atención médica y a los trabajadores de la salud.

"Según lo que sabemos de cómo se transmite el virus de una persona a otra, se recomienda evitar las reuniones públicas y mantener una distancia social de seis pies o más", dice Thomas Best, MD, Ph.D., profesor de ortopedia y director de investigación y medicina familiar en University of Miami Sports Medicine Institute. "Eso, junto con los consejos relacionados con el cuidado personal (lavarse las manos, no tocarse la cara), ha creado preocupación sobre el hacer ejercicio en los gimnasios, donde cientos de personas entran y salen todos los días".

## **Cómo el distanciamiento social afecta su salud física**

En términos prácticos, la realidad de estas recomendaciones del gobierno es que muchos de nosotros estamos pasando la mayor parte de nuestro tiempo en casa. Y cuando generalmente es un individuo sano y físicamente activo, esto puede plantear algunos desafíos reales tanto para usted como para su familia.

"La pandemia de coronavirus puede dificultar el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo", dice el Dr. Best. "El COVID-19 se transmite cuando alguien estornuda o tose al aire o sobre una superficie, y luego el virus ingresa e infecta a una nueva persona a través de la boca, la nariz o los ojos".

Sin embargo, a pesar de las nuevas limitaciones, todavía hay algo que usted y su familia pueden hacer para mantenerse saludables y activos. De hecho, es posible que tenga más tiempo para hacerlo ahora que nunca.

"¡Para todos nosotros, jóvenes y viejos, la actividad física regular es importante para mantenerse saludable!" dice el Dr. Best. "En comparación con estar sentado la mayor parte del tiempo, la actividad física de intensidad moderada se asocia con una mejor función inmune. La actividad física regular puede ayudar a reducir sus sentimientos de estrés y ansiedad que muchos de nosotros podemos sentir a raíz de la pandemia del COVID-19".

## **Los mejores ejercicios durante la pandemia**

Afortunadamente, un lugar al que todavía es posible ir es a la naturaleza. El Dr. Best señala que esto puede ser clave para mantener a su familia sana y activa. "Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar la función inmune", dice.

Recomienda las siguientes actividades al aire libre para la salud física y mental:

- Caminar o trotar.
- Paseos en bicicleta.
- Hacer jardinería y trabajar en el patio.
- Juegos con su familia.

Para mantenerlo seguro a usted y a su familia durante las actividades al aire libre, Carolyn Marie Kienstra, MD, especialista en medicina deportiva pediátrica del Sports Medicine Institute, tiene algunos consejos que ofrecer. "Debería encontrar actividades de entrenamiento que cumplan con las pautas de distanciamiento social. Está bien hacer ejercicio con un miembro de la familia, pero evite hacerlo en grupos. Evite el esfuerzo excesivo o la exageración de algo que no haya intentado antes o hecho en mucho tiempo para reducir el riesgo de lesiones".

## **Excelentes actividades bajo techo**

Si prefiere ir al gimnasio que ser un entusiasta del aire libre, entonces no hay duda de que la restricción actual puede plantear algunos desafíos para usted. El Dr. Best tiene las siguientes sugerencias:

- Contar con aplicaciones o videos de entrenamiento de fuerza para guiar sus entrenamientos en casa.
- Hacer una rutina diaria de yoga o respiración profunda para ayudar con la salud y la ansiedad.
- Usar una silla para hacer series de sentadillas o de sentarse y ponerse de pie.
- Usar la pared, el banco de cocina o el piso para hacer flexiones.
- Subir las escaleras en sus escaleras verdaderas.

Si bien puede no ser lo mismo que su gimnasio con todas las funciones, la Dra. Kienstra agrega que puede haber más posibilidades en el hogar de las que cree.

"Muchos gimnasios ofrecen clases virtuales gratuitas para hacer desde su casa", dice ella. "Las clases de aeróbicos y bailes y cosas como Pilates y Yoga se pueden hacer con un equipo mínimo".

## **Otras formas de promover la salud mental y física**

En las próximas semanas, encontrar formas para que nuestras familias se mantengan saludables y físicamente activas será fundamental para superar esta pandemia. "Hay una gran cantidad de investigaciones sobre la salud mental que muestran que incluso hacer una pequeña cantidad de ejercicio diario puede ser maravilloso para la salud mental de una persona", dice el Dr. Best. "En particular, el ejercicio cardiovascular, que parece ser útil para nosotros tanto en términos de reducción del estrés como en el tratamiento y prevención de enfermedades mentales importantes como el trastorno depresivo mayor".

El otro componente crítico de su salud física, por supuesto, es lo que está poniendo en su cuerpo mientras está en casa. "Puede mantener su cuerpo, incluido su sistema inmunológico, saludable si lleva una dieta saludable", dice la Dra. Kienstra. "Todavía hay muchas frutas y verduras disponibles en el supermercado. También puede considerar opciones congeladas para limitar sus viajes a la tienda. Use su tiempo en casa para probar una nueva receta o pruebe una fruta o verdura que nunca haya probado".

Por supuesto, cuidar la salud mental de su familia también es una consideración clave en estos tiempos difíciles. "Tómense un tiempo cada día para hacer algo que disfruten", dice la Dra. Kienstra. "Manténgase informado, pero apague o guarde las noticias si se siente abrumado. Si le preocupa que su salud mental sea más de lo que puede manejar solo, muchos psicólogos y psiquiatras están ofreciendo servicios de Telesalud".

## Estamos todos juntos en esto

Como país y sociedad, todos enfrentamos mucha incertidumbre. Nadie está exactamente seguro de cuándo las cosas volverán a la normalidad, y todos estamos en territorio desconocido, resolviendo cosas juntos. Es por eso por lo que los expertos recomiendan centrarse en lo que puede controlar, que es la salud de su cuerpo, mente y sistema inmunológico.

"Uno de los mayores desafíos, dependiendo de su personalidad, es el aspecto de distanciamiento social que crea el COVID-19", dice el Dr. Best. "Un segundo gran desafío es la incertidumbre de cosas como cuándo volveré a trabajar y cuándo puedo volver al gimnasio". Teniendo en cuenta la importancia de la actividad física diaria, la nutrición adecuada y el sueño deberían ser una gran ayuda para superar todo lo que el COVID-19 trae consigo".

---

*Wyatt Myers es escritor colaborador de UMiami Health News.*

---

LEER MÁS

## Coronavirus y las personas mayores: cómo mantenerse a salvo y sano

Para las personas de 65 y mayores, "también sabemos que el aislamiento social, incluso cuando sea necesario como es ahora, puede afectar nuestro bienestar físico y mental", dice el Dr. Mauricio Soares. Aquí hay sugerencias para salvaguardar su salud y su cordura. *Leer más.*