

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

ACTIVA TU CUERPO, ACTIVA TU MENTE

- Mantener una rutina diaria y tener cubiertas las necesidades básicas (p.ej., autocuidado, higiene, alimentación, protección) puede influir positivamente en nuestra salud física y mental.
- La incorporación de la **ACTIVIDAD FÍSICA** a tu rutina puede aportarte una serie de **BENEFICIOS** durante el periodo de confinamiento como, por ejemplo:

- Regular tu estado de ánimo.
- Reducir tu sensación de estrés.
- Aumentar tu rendimiento o productividad.
- Reforzar tu sistema inmunitario.
- Mejorar tu calidad de sueño.

¿CÓMO PUEDES MANTENERTE ACTIVO/A EN CASA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA DE LA COVID-19?

CUÁNTO Y CUÁNDO

- La Organización Mundial de la Salud recomienda:



150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio vigoroso por SEMANA.

El mejor momento para entrenar dependerá de tus gustos y necesidades. Fijarse un horario es fundamental para instaurar este hábito en tu rutina diaria.



QUÉ Y CÓMO



1. Permanece menos tiempo sentado/a.

Levántate cada 20-30 minutos y camina durante 2-3 minutos alrededor de casa.



2. Convierte las escaleras en tu mejor aliado.

Con tan sólo tres subidas rápidas de 20 segundos al día se puede mejorar la condición física.

3. Entrena con tu propio peso corporal.



Practica al menos un par de sesiones por SEMANA. Por ejemplo:

- Realiza 2-4 series de 8-15 repeticiones de cada ejercicio.
- Deja 2-3 minutos de descanso entre series.

4. ¡Baila!



Bailar es una excelente actividad para proteger el corazón y mantener la forma física. Te ayuda a liberar endorfinas y disfrutar de un buen momento.

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>