Realizado por profesionales de las Redes de Salud de Andalucía

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

#COVID19
#QuédateEnCasa
#ActivosEnCasa

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MANTENERNOS ACTIVOS EN CASA

HAZ ACTIVIDAD FÍSICA:
"más vale algo que nada". Intenta realizar un mínimo de **30 minutos al día**, que no significa la realización de deporte. La podemos realizar simplemente haciendo tareas de la vida cotidiana y del hogar como desplazarse por la casa, subir/bajar escaleras (si las tengo), barrer, limpiar cristales, pasar la aspiradora, etc., porque son acciones que nos hacen realizar determinados movimientos que nos ayudan a ejercitar nuestro cuerpo.

REALIZA PAUSAS ACTIVAS:
Haz algunos descansos periódicos y no estés más de una hora sentado/a. Poner algún tipo de alarma y levántate, estírate y mueve el cuerpo con objeto de que nos ayude a mantener la atención durante las horas de trabajo, así como para una mejora de la circulación del riego sanguíneo y para disfrutar de un momento de ocio. Hacer paradas cortas cada cierto tiempo y pasear por nuestra casa aunque sea para ir a la cocina a por un vaso de agua. También están las “escaleras”, subirlas y bajarlas, y en general el mobiliario de casa puede servirnos como “gimnasio” improvisado.

CUIDA TU POSTURA EN LOS MOMENTOS DE CONDUCTA SEDENTARIA:
Se consciente, fundamentalmente, de cómo te sientas: espalda conservando sus curvaturas habituales, sin flexionar ni rotar excesivamente el cuello y con los pies bien apoyados en suelo. En las paradas activas, contrae tus abdominales (reduce tu perímetro abdominal), flexiona-extiende tus tobillos (en el suelo o en el aire), haz el gesto de pedalear o levántate-siéntate (sentadilla) en la silla varias veces seguidas.

REFUERZA LA MUSCULATURA:
Si estos ejercicios se te quedan cortos, estar en casa no es un obstáculo. Podemos hacer ejercicios de fácil realización como trabajo de 'CORE' (activación de la musculatura abdominal y zona pélvica), ejercicios isométricos (ejercicio de tensión muscular sin movernos del sitio con nuestro propio cuerpo: piernas, brazos, pectorales, etc.), ejercicios de fuerza para extremidades (sentadillas, flexiones…), incluso ejercicios con pesas, que bien pueden ser unos paquetes de arroz o bricks de leche. Se consciente que has conseguido activar los grandes musculares de tu cuerpo.

HAZLO EN FAMILIA, FOMENTANDO EL OCIO ACTIVO:
Es un momento idóneo para hacer ejercicio en familia, con pareja, hij@s, otros familiares. Se pueden realizar juegos y actividades lúdicas, bailes, retos de equilibrios, etc. Si accedéis a videojuegos, elegir aquellos que impliquen movimientos y sean activos.

ESTIRAR siempre es bueno, sea después de una jornada de trabajo o de un maratón de series. Tenemos que estirar piernas, cuello, brazos y espalda y dedicar cinco/diez minutos; no cuesta nada.

Si vas a realizar rutinas de ejercicios, acude a **PROPUESTAS/PUBLICACIONES DE PROFESIONALES COLEGIADOS**, donde encontrarás rutinas de todo tipo y niveles. No olvides nunca que lo primero es no hacerse daño, por tanto antes no saber cómo se ejecuta un ejercicio de forma correcta, lo mejor es no realizarlo. Elige siempre ejercicios sencillos.