



ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES

para mantener la actividad física en el contexto de pandemia por el COVID-19

Elaborado por el Grupo de Trabajo de Actividad Física y Salud de la semFYC

Cambiando un poco las rutinas, podemos ganar en nuestra salud física y mental.

1 No pases más de 2 horas seguidas sentado o acostado (televisión, videojuegos, ordenador, etc.), ponte en pie y realiza unos estiramientos.

2 Procura dedicar unos 45-60 minutos al día para realizar ejercicio físico. En la página web del Ministerio de Sanidad dispones de diversos videos de ejercicio físico adaptados según la edad (<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>).

3 Si tienes que salir a la calle para comprar, tirar la basura u otra de las actividades permitidas, desplázate andando y, si es posible, sube y baja de tu vivienda por las escaleras.

4 Pon música mientras realizas las tareas de la casa y limpia con ritmo.

5 Llama por teléfono cada día a alguna persona para hablar con ella y sentirte más acompañado, mientras hablas por teléfono camina en el interior de tu vivienda.

6 Hidrátate de forma adecuada, levántate y muévete siempre que tengas que beber agua.

7 No duermas más horas de lo habitual, ni permanezcas más tiempo en la cama.

8 Pon música que te guste y dedícate a bailar 45-60 minutos.

9 Las actividades que realizan actividad física 10 minutos también cuentan.

10 Aprovecha para ordenar la casa, siempre tenemos cosas guardadas que no recordamos dónde se encuentran. Pon orden en las habitaciones, armarios, cajones, etc.

