

## ORIENTACIONES PARA FORTALECER NUESTRA SALUD Y NUESTRAS DEFENSAS

¿Qué medidas debemos tomar para amortiguar el efecto negativo de esta crisis?

### 1. Optimizar nuestra alimentación.

- **Evitar productos ultraprocesados.** Ej. Bebidas carbonatadas, bocaditos dulces o salados, helado, dulces –confitería-, margarinas y untables, galletas, pasteles y tartas, barras de cereal, bebidas con sabor a frutas, bebidas de cacao, extractos de carnes rojas y de pollo, salsas instantáneas, productos “saludables” y “adelgazantes como sustitutos de comida y platos en polvo o fortificados, tartas, pastas y pizzas precocinadas, hamburguesas, salchichas, sopas, fideos y postres “instantáneos” en polvo y envasados; “Nuggets” y “sticks” de pollo y pescado...)

Mejor no comprar ni tenerlos cerca. *Estos se vuelven especialmente atractivos cuando estamos más aburridos o estresados.*

### 2. Movimiento.

-**Rutinas de ejercicios en casa**, podemos repartir las mismas rutinas que hacíamos en el gimnasio o buscar vídeos de entrenamiento guiado de cualquier tipo que nos guste, clases de yoga, de baile...

*Aquí se puede meter el calendario que envió Laura (donde cada día enlazaba con un vídeo de you tube)*

- Juegos activos con los niños** que impliquen moverse, sentarse, agacharse, dar saltos...
- Subir y bajar escaleras varias veces**

### 3. Exposición solar.

Dedicar unos minutos al día a tomar el sol es otra cosa que puede beneficiarnos bastante a varios niveles:

- fortalece el sistema inmune.
- disminuye los niveles de estrés y ayuda a dormir mejor.

Desde la terraza de casa (o dando un paseo, si podemos salir a la calle) cualquier oportunidad es buena para aprovechar esta exposición solar, preferiblemente por la mañana.

- 4.
- 5.
- 6.
7. **Reducir los niveles de estrés.**

**El estrés es uno de los factores que más debilita nuestro sistema inmune y nos hace más susceptibles a padecer infecciones.**

Existen muchas *estrategias para ayudarnos a mantener la mente en calma* frente a la adversidad:

- **Pensar en qué podemos aprovechar para formarnos en temas que llevábamos tiempo retrasando** o para hacer cosas que teníamos pendientes y nunca encontrábamos tiempo.
- También ayuda **dedicar momentos diarios a actividades placenteras de ocio** (leer, pintar, bailar, jugar, reír...), de conexión con nuestro propio cuerpo (meditar, estirar, tomar el sol) de autocuidado...

Hay un vídeo en internet de meditación cortito:  
*Mindfulness 3 minutos -Youtube*

- Y no olvidemos mantener el contacto social con nuestros amigos y familiares... ¡ que en este caso deberá ser virtual ¡
  - videollamadas,
  - videoreuniones.

## 8. Sueño y descanso

Para que nuestro sistema inmune funcione adecuadamente también es fundamental tener un buen descanso nocturno.

- movernos y hacer ejercicio durante el día
- comer saludablemente
- respetar el ayuno intermitente de la noche
- exponernos a la luz solar por la mañana.
- aplicar las estrategias de manejo del estrés

Nos ayudarán a mejorar la calidad de nuestro sueño y descansos nocturnos y por tanto, a fortalecer nuestras defensas.

## MAS TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda sanidad, pero no se obsesione.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apoyarse en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Oficiales de Médicos, Organismos Oficiales,OMS.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas