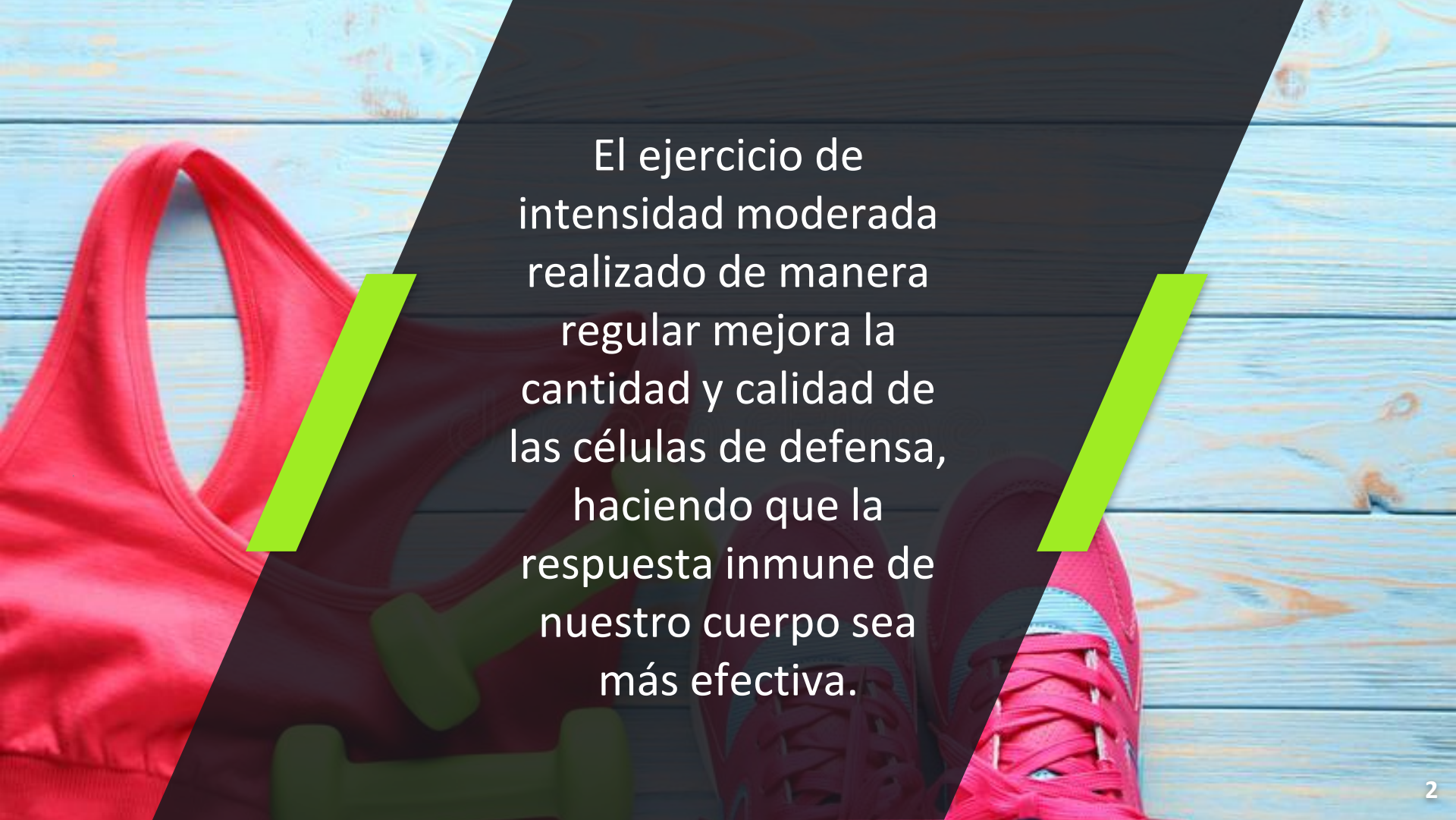




PREVENCIÓN: EJERCICIO Y COVID-19

Departamento de Servicios Médicos





El ejercicio de intensidad moderada realizado de manera regular mejora la cantidad y calidad de las células de defensa, haciendo que la respuesta inmune de nuestro cuerpo sea más efectiva.

OTROS BENEFICIOS:

Ayuda al control de la hipertensión arterial y glucosa y a mantener un peso saludable.

Mejora la resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física.

Para las personas mayores, ayuda a evitar caídas y lesiones.

Para los niños, favorece el crecimiento y el desarrollo saludables y reduce el riesgo de padecer enfermedades en la edad adulta.

Además, ayuda a desarrollar habilidades fundamentales de movimiento y establecer relaciones sociales.



Reduce la ansiedad por el autoaislamiento, el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación general de bienestar.

Mejora la salud mental



¿CUÁNTO TIEMPO SE DEBE HACER?

- De acuerdo a la OMS:

Lactantes (menores de 2 años)

- Moverse varias veces en el día

Niños de 3 a 4 años

- Mínimo una hora diaria de ejercicio al día.



De 5 a 17 años de edad:

- Al menos 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa, como mínimo tres días a la semana. No se recomienda el uso de pesas.

18 a 59 años de edad

- Mínimo un total de 150 minutos de actividad física moderada durante la semana, incluir de fuerza, equilibrio, ejercicios aeróbicos.

Adultos mayores

- Deberían realizar actividades físicas, tres o más días por semana, para mejorar el equilibrio y evitar caídas. Si no tiene mucha movilidad, ejercicios suaves sin peso, de tipo estiramiento o calentamiento.





EJERCICIO SIN RIESGO DURANTE LA CUARENTENA

Haz ejercicio dentro de tu casa o patio no en espacios públicos exteriores.

Si presentas fiebre o tos mantente en reposo hasta que no tengas síntomas.

Si no practicas regularmente una actividad física, inicia con una de bajo impacto por 10 minutos y aumenta progresivamente hasta mínimo 30 minutos al día.

Elige una actividad de intensidad adecuada para evitar lesiones.

IDEAS PARA MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA

Suba escaleras el mayor número de veces posible.

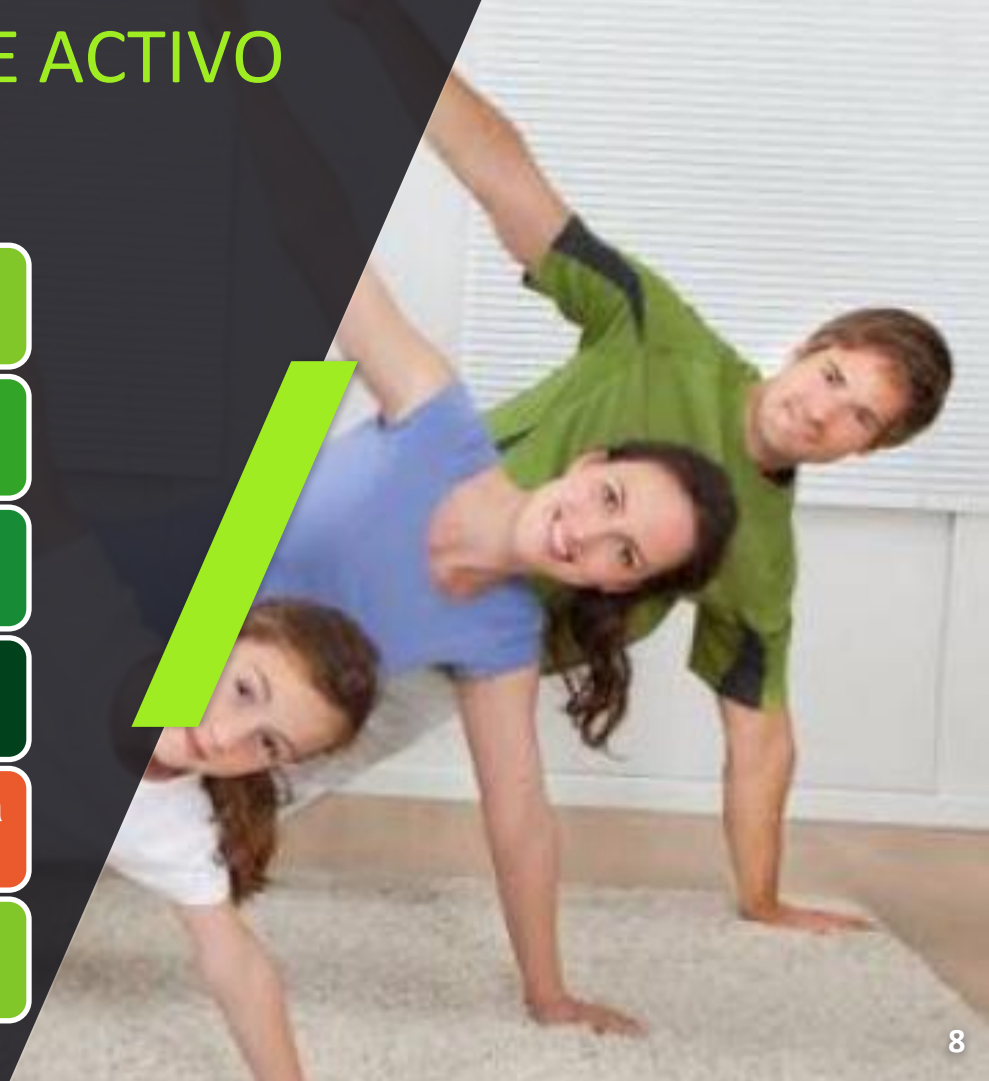
Utilice las tareas domésticas para mantenerse más activo físicamente.

Realice actividades divertidas, como bailar.

Siga clases de ejercicios físicos en línea.

Establezca un horario definido para crear una rutina.

Haga ejercicios en familia para mantenerse motivado



No es recomendable permanecer mas de 2 horas entreteniéndose con dispositivos electrónicos.

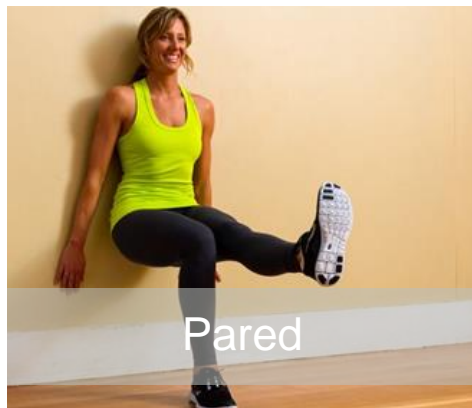
Realice actividades de fortalecimiento muscular, levantando pesas o botellas llenas de agua o utilizando su propio peso corporal (desplantes, lagartijas, abdominales y sentadillas).

Los niños se mantienen activos mediante el juego.

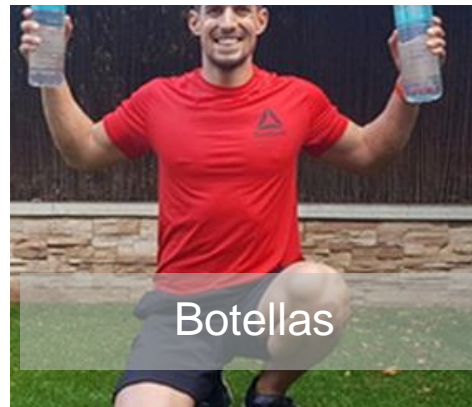




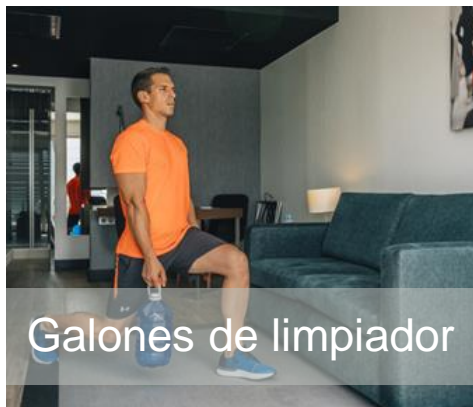
Silla



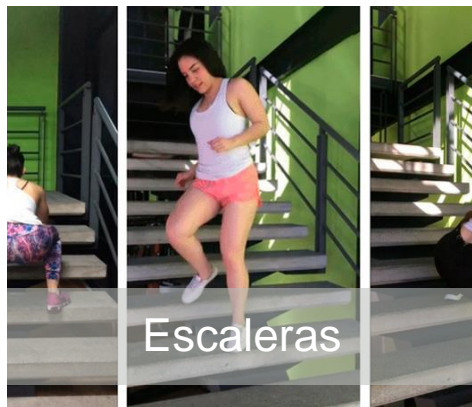
Pared



Botellas



Galones de limpiador



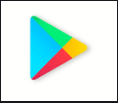
Escaleras



Palo de escoba

SI NO TIENES APARATOS DE EJERCICIO EN CASA, ¡IMPROVISA!

Busca en
aplicaciones y
redes sociales



Gym virtual (varias intensidades)



Pierde peso en casa (varias intensidades)



Tabata 7 minutes songs (intenso)



Fausto Murillo (intenso)



Fitness at home (intenso)



Salud digna 11:00 am (transmisión en vivo baja y moderada intensidad)



IMSS 9:00 am (transmisión en vivo, baja y moderada intensidad)



El rincón de crossfit (varias intensidades)



Deportes lovers (varias intensidades)



Nike Training (varias intensidades)



Adidas Training (varias intensidades)

Gracias por tu atención



¿Preguntas?

Encuétranos en los siguientes correos

✉ cjuarez@utsalamanca.edu.mx — Dra. Claudia Juárez
bgarcia@utsalamanca.edu.mx LEO. Berenice García