

Consejos sanos

PARA
MANTERNOS

EN CASA



#YoMeQuedoEnCasa



Comité de Epidemiología y Prevención
Comité de Cardiología del ejercicio

#YoMeQuedoEnCasa

- **En tiempo de cuarentena no te expongas,** permanecé en tu domicilio .
- Si enfrentás por necesidad el acercamiento a otras personas, **intentá respetar la distancia social de 1.80 mts.**
- **Ponte como prioridad el lavado de manos con agua y jabón** siguiendo los pasos marcados como "Manos Seguras" de la Organización Mundial de la Salud. Hazlo cada vez que hayas tocado cualquier objeto de riesgo de poseer presencia viral por haber recibido alguna forma de contacto con el mismo. Ej. Bolsa y embalajes que vengan de lugares donde pueden haber sido tocadas por posibles contactos infectados, objetos manipulados por otras personas, así como mesadas que hayan recibido gotas de saliva de una conversación cercana de potenciales personas portadores en período de contagio.



NUTRICIÓN

- **Regulá tu ingesta calórica.**
- Si te quedás en casa **evitá tener al alcance alimentos procesados** (embutidos, productos animales con mucha grasa, manteca o quesos con gran contenido graso, etc.).
- Aprovechá para dedicar tiempo a la "**cocina saludable**". Buena época para comer y cocinar verduras.
- **Aumentá la ingesta de alimentos que contienen vitaminas A, C y E** que actúan como antioxidantes y que protegen y fortalecen tu sistema inmune. Las podés encontrar en la calabaza, zanahoria, rabanitos, coles, coliflor, frutos rojos, naranjas, mandarinas, etc.
- No te olvides de la **ingesta de por lo menos 1 a 2 litros** diarios de agua.
- **Evitá el alcohol** drásticamente.
- **Reducí la ingesta de pastas y arroces** a 2-3 veces por semana.



ACTIVIDAD FÍSICA

- Organiza tu **rutina de entrenamiento con horarios**.
- Programa **entre 150 y 300 minutos semanales** de actividad física aeróbica.
- Programa por lo menos **2 entrenamientos de FUERZA** involucrando los grandes grupos musculares.
- **Considera las rutinas de YOGA** como un elemento para mejorar tu salud física y el equilibrio emocional.



ESTADO EMOCIONAL

- **Poné foco en el presente**, en todo eso que podés actuar ahora. No trates de controlar un futuro lleno de dudas, que no puedes manejar y que solo te genera una gran carga de ansiedad, algo absolutamente lesivo para tu corazón y tus arterias.
- **Evitá la sobreinformación**. Estar permanentemente conectado/a no te hará estar mejor informado/a.
- **Siempre constatá la información que recibís y compartís** por redes sociales. Buscá información en las fuentes oficiales tales como el Ministerio de Salud de la Nación u Organización Mundial de la Salud, o aquellos profesionales de reconocida formación y seriedad al momento de comunicar.
- **Esfuérzate por ser feliz con tu ahora**, con todo lo que tienes. Ten una mirada positiva, una mirada de “medio vaso lleno” y no la ansiedad por lo que no conoces, tejida con información poco calificada de redes sociales, que solo te da esa desalentadora mirada de “medio vaso vacío”.



MATERIAL CON INFORMACIÓN PARA PACIENTES.
RECUERDE SIEMPRE CONTACTAR A SU MÉDICO TRATANTE O PROFESIONAL DE LA SALUD ANTE CUALQUIER INQUIETUD