



Anexo: Consejos Saludables en Tiempos de Pandemia

Gestión y Desarrollo de Personas

3 de septiembre de 2020

División de Administración y Finanzas
"Trabajemos con impecabilidad"

#eligevivir
— SIN DROGAS —



Consejos Saludables en Tiempos de Pandemia

Sabemos que vivimos un momento difícil, pero también sabemos que tienes la fortaleza para enfrentarlo. El autocuidado es primordial, reserva un tiempo durante el día para hacer las cosas que te hacen bien, si te cuidas podrás cuidar a los que quieres. Aquí te damos algunos consejos que te mantendrán saludable.

- 1. Come saludable:** Tu cuerpo hoy más que nunca lo necesita. Intenta incorporar frutas, verduras y legumbres a tu dieta para fortalecer tu sistema inmune. No olvides beber suficiente agua durante el día. Una dieta sana previene enfermedades y retarda el envejecimiento.
- 2. Haz ejercicio:** Busca en tu casa algún espacio disponible donde puedas realizar cualquier tipo de ejercicio. Encuentra clases de entrenamiento físico online, hay una gran oferta de clases gratuitas y entretenidas, para hacer solos o con la familia. Realizar actividad física mantiene en buena forma el sistema inmunológico.
- 3. Cuida tu salud mental:** Regálate un tiempo para relajarte, incorpora en tu rutina actividades que te relajen. Puedes leer un libro, escuchar música o ver una película. Descansar está permitido.
- 4. Lleva una rutina:** Es posible que la cuarentena haya modificado tus rutinas diarias y en consecuencia ha afectado tus horarios de sueño. Es recomendable para un adulto dormir ocho horas para mantenerse enfocado y alerta durante el día. Abre las ventanas, la exposición moderada a la luz solar te ayudará a sentirte tranquilo y a mantener los espacios ventilados. Intenta seguir una rutina parecida a cuando trabajas fuera de casa. Esto puede proporcionar estabilidad emocional.
- 5. Infórmate de fuentes confiables:** Hoy en día tenemos acceso a información al alcance de las manos. Cerciórate que la información es veraz, ya que el exceso de desinformación puede afectar tu estado de ánimo.
- 6. Mantente conectado.** Quedarse en casa no significa aislarse. Conéctate con tu familia, amigos y vecinos por teléfono o cualquier otra plataforma de video llamadas. Hablar sobre temas superficiales, es un buen ejercicio de acercamiento a los otros. Puedes compartir recetas saludables o hacer planes futuros, ponle humor a tus conversaciones, eso ayuda a reducir el estrés.
- 7. Comparte con tus cercanos:** Si estos consejos te parecen útiles, compártelo con tu familia y amigos. Recuerda, cuidarse es una responsabilidad social. No salgas si no es necesario, pero si tienes que hacerlo, no olvides llevar tu mascarilla, guantes, alcohol gel y mantener la distancia social.