

10 consejos para huir del sedentarismo durante la pandemia



- 1 Mantente activo.**
La batalla contra el sedentarismo comienza por cambiar la actitud y tener la voluntad de moverse más en el día a día. Por ejemplo, ve andando a los sitios en vez de usar el automóvil o sube por las escaleras en lugar de por el ascensor.
- 2 Practica media hora de ejercicio físico al día.**
Además de tener una actitud activa, lo recomendable es pasar a la acción y practicar algo de deporte cada día. Si no te es posible realizar tus actividades habituales o acudir al gimnasio debido a las restricciones por la pandemia, puedes montar en bicicleta, correr, bailar o pasear, aprovechando todo lo posible el aire libre.
- 3 No te olvides de calentar antes.**
Y tampoco, de estirar después, pues ambas precauciones son esenciales para reducir el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva moderadamente intensa.
- 4 Si estás confinado o en cuarentena, muévete en casa.**
Realiza a diario algo de actividad física, según tu edad, nivel de movilidad y situación personal. Por ejemplo, puedes caminar dentro de casa durante diez o quince minutos varias veces al día o subir y bajar tramos de escaleras.
- 5 Aprovecha las nuevas tecnologías.**
Si existe la posibilidad, lleva a cabo actividades como pilates, zumba o aeróbic siguiendo vídeos, tutoriales o aplicaciones móviles.
- 6 Dedicar algo de tiempo a realizar una tabla de ejercicios.**
Igual de efectivo y beneficioso que la actividad aeróbica puede ser realizar series de ejercicios de tonificación o de fuerza y estiramientos.
- 7 Cuida tu respiración cuando realices actividad física.**
No la contengas y acuérdate de expirar el aire en el momento en que haces el esfuerzo y de tomarlo en el momento de la relajación. Esto resulta especialmente importante si realizas ejercicio fuera de casa con mascarilla.
- 8 Durante el teletrabajo, acuérdate de levantarte regularmente.**
Permanecer sentado durante demasiado tiempo puede resultar muy nocivo para el organismo, por lo que si tu jornada de trabajo transcurre desde casa, realiza pausas de cinco o diez minutos por cada cincuenta minutos de trabajo frente al ordenador. Con esto, ayudarás a cuidar la espalda, las piernas y la vista, y a reducir la fatiga mental.
- 9 Que no te pare la edad.**
Has de adecuar la intensidad de la actividad a tu capacidad física. Consulta a tu médico qué tipo de ejercicios pueden ser los más convenientes para tu edad y recuerda que no debes llegar a sentir fatiga o sensación de falta de aire.
- 10 Hidrata tu cuerpo.**
Procura beber alrededor de dos litros de agua al día, pero, sobre todo, antes, durante y después del ejercicio, cuando perdemos una gran cantidad de agua y electrolitos a través del sudor.