



Cómo sobrevivir a la “nueva normalidad” con actividad física

Ciudad de México, 18 de agosto de 2020.- Ya han pasado más de 4 meses desde el inicio del confinamiento, y aunque en algunos estados del país el semáforo epidemiológico está en color naranja, las recomendaciones de las autoridades sanitarias son que, si podemos, permanezcamos en casa el mayor tiempo posible y mantener el distanciamiento social si debemos salir.

Muchas personas ya experimentan los efectos de este largo periodo de aislamiento, como lo son el insomnio u otros trastornos del sueño, la falta de energía durante el día, el aumento del sedentarismo y poca motivación para realizar ejercicio.

Los médicos especialistas de la alianza AXA Keralty*, nos brindan recomendaciones para mejorar el estado físico y mental durante esta “nueva normalidad”.

- **Sueño reparador.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce más de 80 trastornos del sueño, siendo el insomnio el más común de ellos. Al pasar mucho tiempo frente a las computadoras y dispositivos móviles, mantener posturas no ergonómicas, y la falta de actividad física, la mayoría de la población ha experimentado problemas para tener un buen descanso, aun durmiendo de 7 a 8 horas durante la noche. Entre los meses de marzo a julio, los médicos de los Centros de Atención de la alianza AXA Keralty han diagnosticado en 87 ocasiones alguna alteración psicológica en las consultas durante este periodo.

Para poder tener un sueño reparador, recomiendan establecer un horario fijo para dormir, evitar siestas de más de 30 minutos y realizar una actividad relajante por las noches. También es importante limitar el uso de pantallas, puesto que mirarlas frena la producción de melatonina –la hormona que genera el sueño-. En vez de usar el celular al momento de ir a la cama, puedes leer un libro o meditar.

- **Energía durante el día.** Al no tener un descanso adecuado por la noche, es probable que iniciemos el día con falta de energía. La alimentación también es importante en este rubro, ya que una mala nutrición puede provocar cansancio.

“Llevar una alimentación balanceada, de acuerdo con las necesidades calóricas de cada individuo es lo más importante para tener energía suficiente a lo largo del día. Cada cuerpo es diferente, por ello, es importante acudir a un especialista en nutrición”, recomienda el equipo de nutriólogos de la alianza AXA Keralty

Además, mencionan que, en caso de estar en condiciones físicas óptimas para hacerlo, puede resultar conveniente hacer ejercicios de alto impacto por la mañana, así como actividades que energicen y motiven nuestro día. Es recomendable, acudir a un médico antes de empezar cualquier actividad física.

- **Regreso a la actividad física.** Las personas que están acostumbradas a correr, ir al gimnasio o realizar algún deporte, han experimentado cambios en su rutina a lo largo de estos meses. Aun si han seguido entrenando en casa, la intensidad y el cambio de ritmo puede afectar el desempeño. Cuando dejas de hacer ejercicio por más de 21 días, tu cuerpo puede llegar a perder entre 7% y 20% de masa muscular, pero si son más de tres meses de inactividad puede llegar a ser hasta de 30%; dependiendo de la actividad física que hacías



COMUNICADO DE PRENSA

usualmente previo a este periodo. Además, al regresar a un alto ritmo de entrenamiento, es más probable que sufras una lesión muscular.

La recomendación de los expertos de la alianza AXA Keralty, es que hagas un regreso paulatino a la intensidad normal de tu actividad física, así como realizar ejercicios para fortalecer ligamentos y palancas. Recuerda que, si haces caminata en un lugar abierto con más personas, debes mantener la distancia de 2.25 m, pero si vas a correr debes duplicar esta distancia de seguridad a 4.5 m.

- **Romper el sedentarismo.** A decir del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el sedentarismo en México aumentó un 15% durante el confinamiento por COVID-19. El porcentaje de personas que pasa sentado o reclinado entre cuatro y siete horas, paso de 29% a 44% en este periodo.

Podemos evitar caer en esta práctica, incluso estando en nuestro hogar, caminando alrededor de la casa, llevando a cabo alguna clase de baile, o realizando algunos ejercicios de activación muscular.

Adicionalmente, te dejamos un video con algunos ejercicios que te pueden ayudar a lograr un sueño reparador.

Para ver la serie completa con más ejercicios de activación física con los expertos de la alianza AXA Keralty, ve a: https://m.youtube.com/channel/UC9mLJLdrpG1jQ0ng0X_LMjQ/playlists

*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico

twitter **@AXAMexico**

facebook.com/axakeralty/

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

https://axakeralty.mx/