

Nº 1.747

# mi

## CORONAVIRUS: LOS EFECTOS LABORALES

Resolvemos  
TODAS tus dudas

### SALUD

## CUÍDATE DURANTE EL CONFINAMIENTO

PAUTAS para hacer frente al  
insomnio, la mala circulación,  
la diabetes...

### DECO

## TELETRABAJO

Cómo crear  
el espacio ideal

## GUÍA PRÁCTICA PARA MANTENER EL ÁNIMO

Crea rutinas diarias, dosifica la información,  
aléjate de chats tóxicos y ocupa tu tiempo

Recetas  
BAJAS EN  
CALORÍAS  
para los días de  
baja actividad física

## ¡PÁSALO BIEN EN CASA!

Las MEJORES propuestas  
de libros, series, cine,  
expos, música, teatro...  
Y PASATIEMPOS

←  
Cristina  
Abad

“Me gustaría  
hacer cine e  
interpretar a  
algún personaje  
hecho con  
cariño”



↑ **INCORPORA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO** a tu rutina diaria. Realizados en familia son más divertidos.

## 2 PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

La falta de movimiento es la culpable de otra de las dificultades a las que nos enfrentamos estos días, los problemas de circulación. Permanecer muchas horas en la misma posición puede causarte hinchazón y, en personas mayores o con problemas previos, incluso trombos.

Para evitarlo, solo debes tener en cuenta algo tan sencillo como levantarte cada tres o cuatro horas y, por supuesto, sentarte de forma correcta, con la espalda recta y evitando cruzar las piernas.

La doctora Beatriz Beltrán comparte con nosotros algunos ejercicios para evitar problemas de circulación para todas esas personas que estos días se enfrentan a largas horas de teletrabajo unidas a la cuarentena. "Debemos movernos 10 minutos cada ahora. Esto asegura una circulación sanguínea continua tanto en tus brazos como en tus piernas, evitando que se cansen demasiado. También podemos hacer rotaciones en reposo, es decir, mover los tobillos en círculos o ponernos de puntillas mientras estamos sentados frente al ordenador".

Además, nos advierte de otra consecuencia directa de este sedentarismo: la retención de líquidos. Por ello, recomienda "incorporar alimentos diuréticos a la dieta, como pueden ser el pepino o el jengibre", así como beber un litro y medio de agua, al menos.

**frentamos durante la cuarentena.** Si al picar entre horas le sumas la vida sedentaria, el resultado puede ser muy peligroso. Desde sobrepeso hasta problemas más graves, como diabetes y colesterol alto.

**Ya que la actividad física se ve muy reducida** (en algunos casos, pasa a casi nula), vigila mucho más de cerca la alimentación. Una mujer adulta no debe ingerir más de 1.800 calorías, mientras que para un hombre la cifra máxima son 2.200. Para no llegar a esas cifras, el secreto no es tanto el disminuir la cantidad de comida como el vigilar lo que se come. Da prioridad a frutas y verduras y elige carnes magras o preparaciones que no añadan grasa (cocina a la plancha, hervido o al vapor). Esa es la mejor forma de controlar el peso.

**Es cierto que la cuarentena se lleva mejor con un dulce y una copa de vino,** pero, si lo haces solo de forma ocasional, podrás celebrar el regreso a la rutina a lo grande.

**AHORA, MÁS QUE NUNCA, UNA MUJER ADULTA NO DEBE INGERIR MÁS DE 1.800 CALORÍAS, Y LOS HOMBRES, 2.200.**

## 3 DOLORES MUSCULARES

- **Del sofá a la cama y de allí al sillón, y así semana tras semana.** Los expertos alertan que una cantidad excesiva de horas sentado puede ocasionar dolores musculares, sobre todo de espalda. Asimismo, coinciden que solo son necesarios tres días para que los primeros músculos acusen esa falta de movimiento.
- **Para evitar los dolores musculares y la rigidez,** el ejercicio es tu mejor arma. No podemos salir de casa, pero eso no impide moverse. Pasar la aspiradora, limpiar los cristales o recoger la casa cuenta como ejercicio. Y si lo haces bailando a buen ritmo no solo cuenta doble, también te sube el ánimo.
- **El yoga y el pilates son fantásticos** para estirar y acabar con el dolor producido por largas horas sentados. Busca un tutorial o una clase gratuita, estos días en las redes sociales es fácil encontrarlas.
- **Por último,** si el dolor ya se ha instalado, antes de tomar analgésicos, prueba a aplicar calor en la zona. Puede ser con una manta eléctrica o con una bolsa de agua caliente. El resultado es similar y, además, relaja.