

Actividad física durante la pandemia de COVID-19

Diana Molina, BS

Colegio de Salud Pública



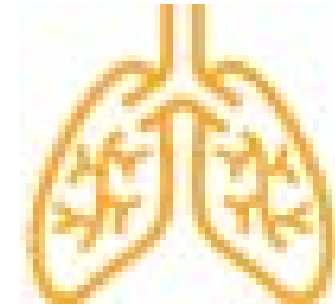
University of Nebraska
Medical Center



COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

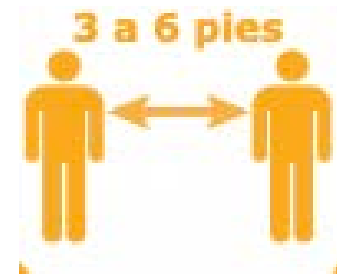
Actividad física durante COVID-19

- Limitaciones debidas al distanciamiento social pueden afectar el tipo de actividad física
- Fortalece el sistema inmunológico
 - Efectiva para prevenir y tratar enfermedades
- Falta de actividad aumenta síntomas de ansiedad y depresión
 - Reduce sentimientos negativos de aislamiento



Dificultades para la actividad física

- Ordenes de quedarse en casa
- Centros comunitarios están cerrados
- Uso limitado de parques
 - No se permite el uso de juegos
- Ligas deportivas suspendidas
 - Deportes sin contacto pueden resumir practicando



Recomendaciones

cienciaUNAM



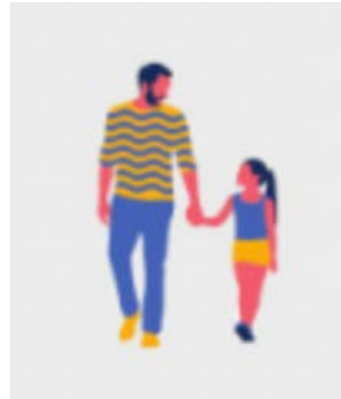
CienciaUNAM
National Heart, Lung, and Blood Institute
U.S. Department of Health and Human Services



Opciones para mantenerse activo

Ideas familiares

- Caminar o correr por el vecindario
 - Jugar “yo veo”
 - Llevar el perro
- Andar en bicicleta
 - Visitar senderos diferentes en Omaha



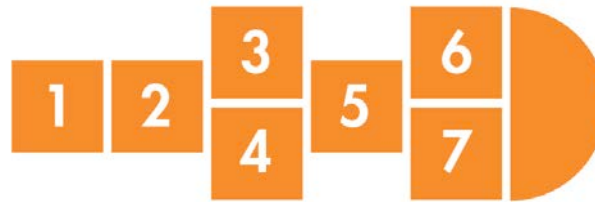
Get Healthy Utah
Visit Omaha



Opciones para mantenerse activo

Ideas para niños

- Carrera de obstáculos
- Jugar al escondite
- Tiza de acera
- Rayuela
- Hula hula
- Saltar la cuerda



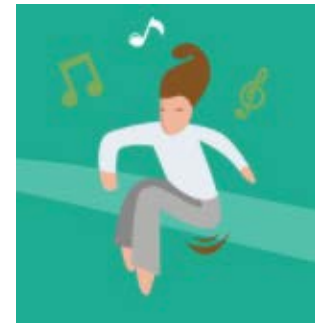
Opciones dentro de casa

- Ejercicios con una silla
- Bandas de resistencia
- Yoga
- Subir y bajar escaleras
- Ejercicios simples para los músculos
 - Lagartijas
 - Abdominales
- Pausas activas durante el día
 - Comerciales de TV



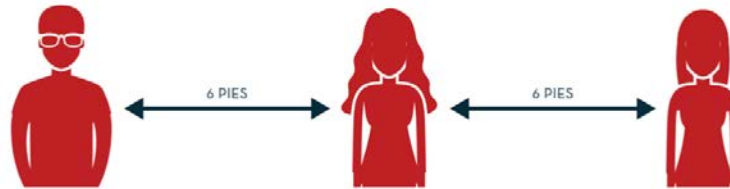
Opciones dentro de casa para niños

- Deportes en Wii
- Bailar
- No dejar el globo caer al piso
- Hula Hoop/Saltar la cuerda



Información para prevenir el COVID-19

- Limitar las actividades fuera de la casa
- Uso de mascarillas
- Distanciamiento físico
- Buenos hábitos de higiene
 - Lavar sus manos
 - Evite tocar la cara
 - Cúbrase cuando estornude o toesa en el ángulo del codo



Para más información:

UNMC Colegio de Salud Pública

Centro para Reducir las Disparidades en Salud
(402) 559-3670 / (402) 552-6819

diana.molina@unmc.edu





University of Nebraska Medical Center

COLLEGE OF PUBLIC HEALTH



UNIVERSITY OF
Nebraska
Medical Center