

El brote del Coronavirus (COVID-19, por sus siglas en inglés) puede ser estresante. El miedo y la ansiedad a contagiarse pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en las personas. ¡Afrontar este estrés de la manera correcta puede hacerte más fuerte! El estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa puede incluir el miedo, preocupación, cambios en los patrones de sueño o alimentación, empeoramiento de la salud crónica o condiciones mentales, y también el mayor uso de alcohol, tabaco y/u otras drogas.

### **Maneras de lidiar con el estrés**

- Tome descansos para ver, leer o escuchar noticias, estas incluyen las redes sociales. En su lugar, hable con personas en las que confías acerca de tus preocupaciones y sentimientos.
- Cuide su cuerpo.
  - **¡EJERCICIO!** Relájese haciendo actividades que disfrute y duerma mucho.
  - Respire profundamente, estírese o medite.
  - Coma alimentos saludables y equilibrados, también evite el alcohol y las drogas.

### **¿El porqué de la actividad física?**

La actividad física mejora la salud en general, puede reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas y puede hacer que las personas se sientan, funcionen y duerman mejor. Algunos beneficios para la salud comienzan inmediatamente después de la actividad, e incluso los efectos de actividad física breve son beneficiosos.

### **¿Por qué descanso regulares y el ejercicio en los tiempos de descanso?**

Los períodos de descanso dan al cuerpo tiempo para recuperarse del trabajo. Los ejercicios y estiramientos en el descanso fortalecen el cuerpo. Prestar atención a los signos de malestar y fatiga en el trabajo; estas son señales de advertencia de su cuerpo. A medida que los

músculos se cansan durante una tarea de trabajo, el encorvado puede conducir a una mala postura, y lesiones. Descansos significan recuperación del cuerpo.

### **¿Qué hacer?**

- Durante el trabajo, tome pequeños descansos que duren 10-15 segundos cada diez minutos.
- Tome mini descansos que duren 3-5 minutos cada treinta a sesenta minutos. Estas breves pausas dan al cuerpo un descanso, reducen las molestias y mejoran su rendimiento.
- Alterne sus actividades y posturas laborales a lo largo del día.
- Alternar sus tareas pueden parecer ineficientes, pero el uso de diferentes grupos musculares aumenta la energía y mantienen la productividad.
- Si trabajas en una sola estación de trabajo y en una tarea de trabajo todo el día, muévete a diferentes posturas mientras trabajas: primero de pie, luego con un pie descansando sobre un taburete, luego sentado.
- Los estiramientos le ayudan a calentar los músculos antes del trabajo y relajarse durante las pausas; aumentan la flexibilidad y aumentan el flujo sanguíneo y el oxígeno a los músculos.
- Realizar estiramientos lenta y suavemente; evitar posturas extremas y dejar de estirar si siente dolor o molestia.

Fuente de información del COVID-19:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>