



¿CÓMO MANTENERME ACTIVO EN CASA?

La actividad física **reduce la ansiedad y el estrés**, fortalece el sistema inmunológico y aumenta la capacidad respiratoria y cardiovascular lo cual es excelente medicina en tiempos de coronavirus.

No permitas que el distanciamiento social y el trabajo remoto en la casa te impidan el realizar actividad física. **Reserva unos minutos diariamente para hacer ejercicios.** Algunas estrategias para mantenerte activo en casa.



Videos

Existen video y canales de ejercicios en el internet que puedes encontrar de acuerdo al nivel de actividad física que puedas realizar.



Equipo de hacer ejercicios

Utiliza el equipo que tengas en tu casa como máquinas para hacer ejercicio cardiovascular, bandas, pesas libres, bola de ejercicios, yoga mat, cuica o juegos electrónicos que promuevan movimiento.

Camina

Por unos minutos dentro de tu casa o en tu patio, baja y sube escaleras.



Utiliza tu propio cuerpo

Realiza sentadillas, abdominales, "jumping jacks", "push ups", plancha, entre otros ejercicios que no requieren ningún equipo.

