



EL ESTADO FÍSICO DURANTE EL COVID-19



Consejos para mantenerse activo en medio del distanciamiento físico durante la pandemia del COVID-19.

1

UTILICE APLICACIONES PARA HACER GIMNASIA EN CASA

Existe una variedad de aplicaciones gratuitas o con distintas opciones de precios. Se pueden utilizar con o sin equipos de gimnasia.



2

PÓNGASE CREATIVO EN CASA

Si no cuenta con equipos de gimnasia en su casa, póngase creativo con entrenamientos aeróbicos, yoga, pilates con alfombra, abdominales y/o entrenamiento para bajar de peso.



3

NO SE EXCEDA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

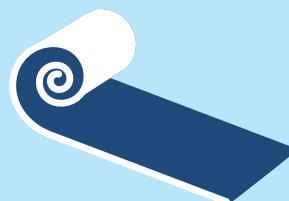
El ejercicio excesivo puede provocar lesiones que requieran tratamiento. Las personas que padecen de asma deben cuidarse para evitar las exacerbaciones del asma al hacer gimnasia.



4

MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO AL SALIR

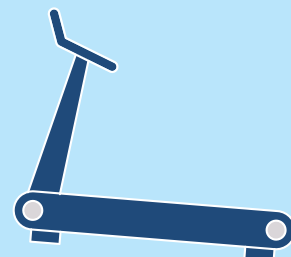
Las actividades al aire libre, como caminar, andar en bicicleta, practicar senderismo y correr, son excelentes opciones, siempre y cuando se mantenga la distancia.



5

ARME UNA RUTINA

Prepare un cronograma con una rutina de ejercicios. Una vez que lo haya hecho, será más fácil seguirlo.



6

PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MEDICO

Puede ayudarlo virtualmente a preparar un régimen de ejercicio personalizado y a su medida adaptado a sus necesidades.



7

EVITE COMER EN EXCESO

En momentos de estrés o, incluso, de aburrimiento, es frecuente comer en exceso o darse atracones. Sea consciente de sus hábitos alimenticios y tome decisiones saludables.



8

¡DIVIÉRTASE!

Encuentre actividades físicas que le gusten. Mantener la rutina será más sencillo.



American Academy of Allergy Asthma & Immunology