



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 11 junio de 2020

No. 386/2020

### **BOLETÍN DE PRENSA**

#### **Recomiendan especialistas del IMSS activación física en casa durante confinamiento**

- **El encierro derivado de la pandemia por COVID-19 ha disminuido la actividad física, señaló el nutriólogo Manuel Bernardo Huerta Guerrero.**
- **Sugirió evitar la compra de "comida chatarra" como frituras, dulces o galletas. Es mejor que siempre haya frutas y verduras frescas en el refrigerador".**

Para revertir los efectos que el confinamiento por COVID-19 genera sobre la salud física, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendaron organizar las actividades del día para realizar al menos 30 minutos de ejercicio, a fin de prevenir enfermedades asociadas a la obesidad.

Al respecto, el especialista Manuel Bernardo Huerta Guerrero, Jefe de Nutrición del Hospital Psiquiátrico con Unidad de Medicina Familiar (HP/UMF) No. 10 explicó que el confinamiento al que las personas están sometidas, disminuyó considerablemente la actividad física que se realizaba: caminar para tomar el transporte, subir y bajar escaleras, correr porque se hace tarde, o en otros casos, acudir al gimnasio o practicar algún deporte.

Refirió que la obesidad está asociada con trastornos emocionales como la depresión, "aumentar de peso genera ansiedad que a su vez provoca sobrealimentación".

Comentó que el estrés generado por el confinamiento, el cambio de rutina en la vida y el temor que causa la enfermedad ha incrementado trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión.

"La emergencia sanitaria generada por la COVID-19 ha cambiado la vida de muchas formas, y los aspectos relacionados a la salud y el peso no escapan a estos cambios. Por ello es recomendable que las personas dediquen 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos", expuso.





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Huerta Guerrero dijo que al estar en casa se puede aprovechar cualquier momento para hacer ejercicio. Si no se cuentan con los aparatos adecuados, es posible ocupar lo que se tiene a la mano, por ejemplo, hacer tríceps con una silla, lagartijas apoyado sobre la mesa o un mostrador, o sentadillas recargado en la pared.

"Son actividades que se pueden realizar durante los comerciales mientras se ve la televisión. Si se recibe o se hace una llamada telefónica, tratar de estar parado o caminar mientras se conversa, también se pueden usar ligas de resistencia o pesas para ejercitar los bíceps, espalda y hombros; si hay escaleras, aprovechar para subir y bajar todas las veces que se pueda sin parar, o aprovechar para aprender a bailar en línea", subrayó.

Añadió que además del ejercicio, los alimentos que se tienen en casa son de vital importancia. "Uno de los aspectos primordiales es evitar comprar comida chatarra como frituras, dulces o galletas, ya que se podría recurrir a ellos en momentos de aburrimiento, en su lugar, es mejor que siempre haya frutas y verduras frescas en el refrigerador".

Agregó que es preferible consumir las carnes magras en lugar de las que tienen más grasa, hay que escoger cereales integrales en vez de los refinados e ingerirlos con moderación. Es básico tomar suficiente agua todos los días.

El Jefe de Nutrición del HP/UMF No. 10 dijo que con estas recomendaciones se podrá conservar un peso saludable. "Permanecer en casa todo el tiempo no es fácil, el metabolismo puede cambiar y es importante ayudarlo a que los cambios sean lo menos drásticos y así no haya repercusiones en la salud".

---o0o---

