



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, viernes 20 de marzo de 2020

No. 137/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda IMSS medidas de esparcimiento en casa durante etapa de distanciamiento por COVID-19

- Fortalecer el lavado de manos, usar alcohol gel al 70 por ciento, así como el estornudo y tosido de etiqueta.
- Es importante la relajación, la activación física y las reglas de convivencia social al estar mayor tiempo en casa.

Seguir al pie de la letra las medidas indicadas por las autoridades del sector salud, mantener la calma y ocupar el tiempo en actividades relajantes y divertidas dentro de casa, son algunas de las recomendaciones de la Jornada Nacional de Sana Distancia, que incluye la protección y cuidado de las personas mayores, afirmó la doctora Olga Georgina Martínez Montañez, coordinadora de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

“Cuando sabemos que existe una nueva enfermedad y que se presenta un número inusual de casos y de defunciones, nos podemos sentir estresados o ansiosos de diferente manera. Esto tiene mucho que ver con experiencias previas y también con la información que se difunde en la televisión y de si escuchamos o damos lugar a creer noticias falsas”, precisó.

Destacó que, al estar en casa por aislamiento ante la pandemia, se estará más expuesto al estrés, por tanto, es imprescindible aprender a manejarlo a través de actividades de relajación y hábitos saludables física y mentalmente.

“Es muy importante que, si vamos a estar en casa todo el día, para no estar tensos, aprendamos técnicas de relajación, una de ellas, la más sencilla es la respiración profunda y pausada, quienes sepan hacer meditación, pueden meditar y quienes no, pueden apoyarse con los tutoriales que existen en la Internet”.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Dijo que otra actividad que ayuda de manera importante es hacer yoga, ejercicios de estiramiento o dedicarse a algún hobby preferido, que puede ser dibujar, escuchar música, escribir, leer o tejer.

Destacó la importancia de contar con materiales suficientes, si el periodo de estancia en casa se alarga “sería importante que tengan material para entretenerse en su casa, juegos para los niños, juegos para los adultos también son muy útiles”.

Explicó que las principales medidas en materia de prevención del COVID-19, también deben llevarse a cabo en casa, como son el lavado frecuente de manos o el uso de alcohol gel al 70 por ciento, el aseo diario del hogar con la desinfección de las superficies de uso común, por ejemplo: perillas de las puertas, teléfonos fijo y celular, mesas, etc. Etiqueta respiratoria y evitar salir de casa. En relación con el uso de cubrebocas, sólo se recomienda para las personas que tienen síntomas respiratorios o sus cuidadores.

La doctora Olga Georgina Martínez Montañez indicó que cuidar la salud mental es una necesidad si se va a estar en aislamiento, pues se limitan las actividades a las que estamos habituados como ir al teatro, al cine o convivir con amigas y amigos.

Resaltó la importancia de establecer reglas de convivencia para toda la familia, que tengan que ver con cosas tan básicas como quién tiene el control de la televisión, cuáles son los volúmenes máximos del sonido que se pueden permitir en casa o también las que tienen que ver con la distribución equitativa de las labores, pues esto hará más agradable la estadía.

“Las reglas de convivencia social son muy importantes cuando la familia o las personas que viven juntas van a pasar un tiempo más prolongado en compañía y no se tiene la oportunidad de salir, como habitualmente estamos acostumbrados”, expuso.

Otro aspecto fundamental es cuidar la salud con una dieta adecuada que tenga verduras, leguminosas, frutas; evitar los alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, así como organizar rutinas de actividad física que sumen por lo menos 60 minutos al día, refirió.

--- oOo ---

