

## **Actividad física**

Es muy importante mantener cierto grado de actividad física. La actividad física tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional, ayuda a reducir la ansiedad, y a mejorar la calidad del sueño. La actividad física nos ayudará a mantener nuestro cuerpo y nuestra mente en las mejores condiciones posibles.

Intenta realizar a diario algo de actividad física, según tu nivel de movilidad y situación personal. Por ej. caminar por casa, bailar, hacer tablas de ejercicios o, subir y bajar escaleras, etc.

Todas las personas podemos ser físicamente activas, independientemente de la edad, solo tienes que adecuar la intensidad de la actividad a tu capacidad física.

## **Sedentarismo y salud**

En situaciones de confinamiento como la actual, es más probable que pasemos mucho tiempo en posición sentada o tumbada. Estas actividades sedentarias (en postura sentada, trabajando en el ordenador, viendo la televisión, etc.) pueden mostrar riesgos elevados para la salud cardiovascular, el peso corporal y también mayor riesgo de mortalidad temprana.

En momentos como estos es de suma importancia mantener una rutina de ejercicio físico dentro de las posibilidades que cada uno de nosotros tenga en su casa.

Por ello, es recomendable hacer periódicamente pausas de al menos un minuto de duración para movernos por la habitación, rellenar un vaso de agua o realizar algún estiramiento.

Todos podemos hacerlo, ya seas una persona mayor o un niño, puedes hacerlo, solo tienes que adecuar la intensidad del ejercicio a tu capacidad física.

Aquí puedes encontrar:

### **Vídeo de estiramientos**

Ejercicios de estiramientos guiados por un fisioterapeuta de aproximadamente 30 minutos.

<https://youtu.be/eTVo68qxnuA>

### **Vídeo de ejercicios cardiovasculares**

Ejercicios cardiovasculares guiados de aproximadamente 30 minutos. Estos ejercicios están adaptados para poder hacerlos en casa cada uno a la intensidad que pueda según su forma física.

**Importante:** ten en cuenta tu forma física para evitar lesionarte.

[https://youtu.be/\\_AKsqkL1NRs](https://youtu.be/_AKsqkL1NRs)