

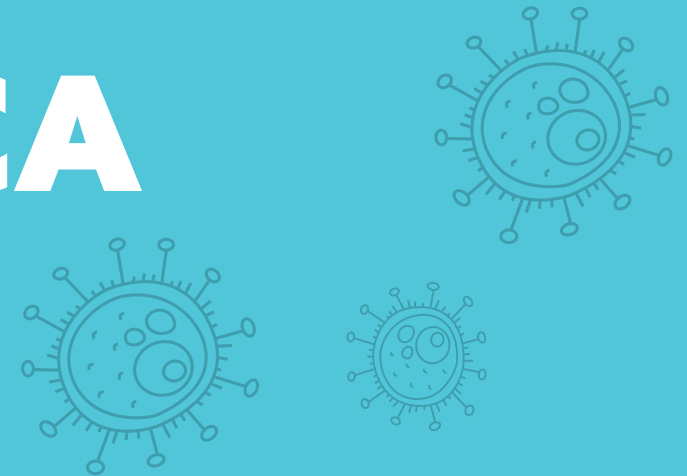


Medidas de
Prevención del
COVID-19

Sala de situación del COVID-19 | 
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

para aislamiento social por COVID-19



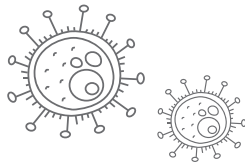
Ante las medidas recomendadas por las autoridades de no salir de casa, te invitamos a estar activo al menos cada hora y media para reforzar tu sistema inmunológico, además para los niños es divertido.

Durante esta cuarentena evita comportamientos que conducen a la inactividad física como pasar demasiado tiempo sentado o acostado frente a la pantalla, ya que esto puede tener repercusiones en tu salud como *elevación de las concentraciones de triglicéridos en sangre, disminución de HDL en sangre, mayor riesgo de presentar resistencia a la Insulina, tus huesos se vuelven frágiles, y el corazón y los vasos sanguíneos disminuyen su capacidad.*

Realizar ejercicio en casa es una estrategia importante para una vida saludable, ya que te ayudará a mantener la condición física y salud mental de manera segura.

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

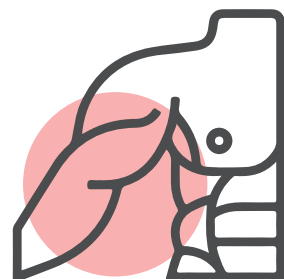
para aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

BENEFICIOS de la actividad física regular y en niveles adecuados

Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera

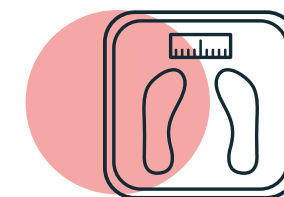
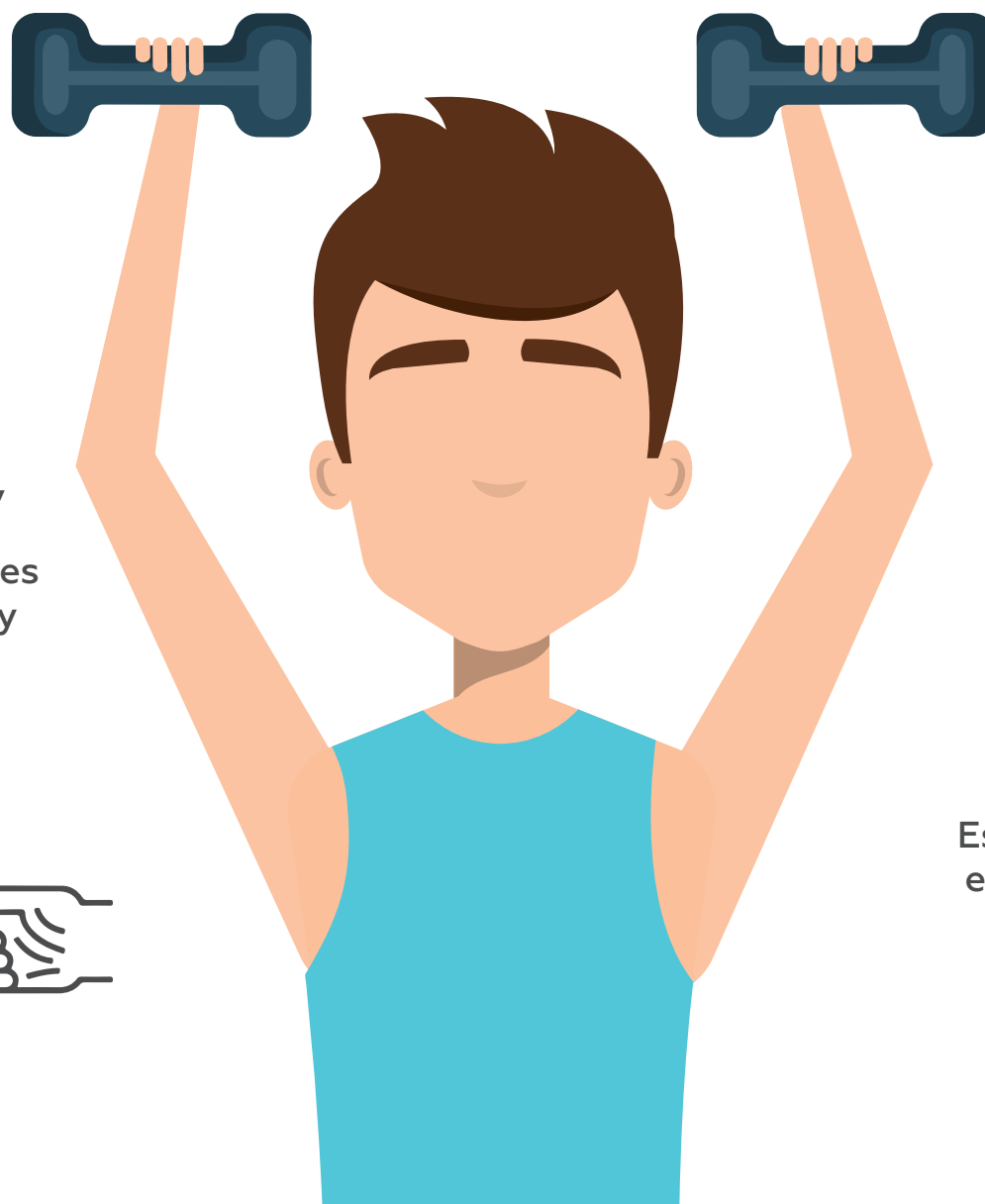


Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio

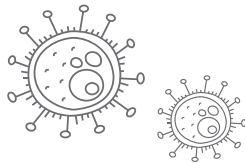


Mejora la salud ósea y funcional

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (cáncer de mama y de colon) y depresión



Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso



ACTIVIDAD FÍSICA

Las siguientes actividades van dirigidas a la población en general, sin embargo es muy importante realizarlas de forma moderada y cuidando todos los factores de riesgo



Realizar apoyado o no de una silla, para personas con un mejor nivel de entrenamiento se recomienda agregar peso durante el ejercicio

SENTADILLAS con o sin silla
duración: 30s y 1:00 min



De pie, toma dos botellas de agua y elévalas hasta la altura de los hombros

ELEVACIONES DE BRAZOS
duración: 20s o 45s continuos



Alterna tus piernas para elevar tus rodillas a la altura de la cadera. Si quieres un desafío mayor y no tienes problemas de articulaciones intenta realizar saltos tipo "yoguis".

MARCHA EN TU LUGAR, O SALTA ALTERNANDO TUS PIERNAS
duración: 1 min



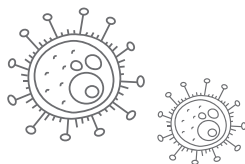
Sentado en una silla o sillón sin recargar tu espalda, colocar las manos a los lados para tener apoyo y contraer el abdomen llevando las rodillas al pecho, luego extiéndelas sin que tus pies toquen el suelo.

Si te resulta muy complicado, deja que tus pies toquen el suelo

UN POCO DE ABDOMEN
duración: 20s o 45s continuos

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

para aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

ACTIVIDAD FÍSICA



Utilizando una mesa estable colócate en posición de lagartija apoyando tus manos con los dedos al frente en el borde de la mesa y realizando todas las flexiones que puedas, puedes cambiar la mesa por una pared

LAGARTIJAS
duración: 20s a 1 min



Intenta subir y bajar un escalón lo más rápido que puedas. Si deseas un desafío mayor, cada vez que estés abajo del escalón realiza una sentadilla.

SUBIR Y BAJAR UN ESCALÓN
duración: 1 min



Elige un peso apropiado, y desde una posición sentada toma las botellas pegadas a tu pecho y después elévalas por encima de tu cabeza hasta que tus brazos queden casi extendidos totalmente; Regresa a la posición inicial y repite

VOLVAMOS A TOMAR UN PAR DE BOTELLAS
duración: 45s



Siéntate y sostén una botella de agua entre tus pies, extiende tus piernas e intenta subir y bajar la botella de agua cuantas veces sea posible, recuerda mantener tu vista al frente y tu espalda recta

REGRESA AL SILLÓN
duración: 30s



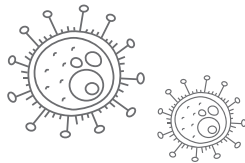
Utilizando una botella de agua, siéntate cómodamente y deja la botella entre tus pies, de preferencia que no puedas tocar el piso. Después extiende y flexiona tus rodillas sin dejar caer la botella cuantas veces sea posible.

Para esforzarte más, cada vez que extiendas mantén durante 5 segundos y flexiona de nuevo

TERMINAMOS EN LA SILLA
duración: 1 min

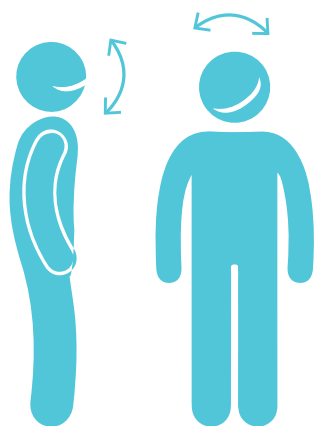
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

para aislamiento social por COVID-19



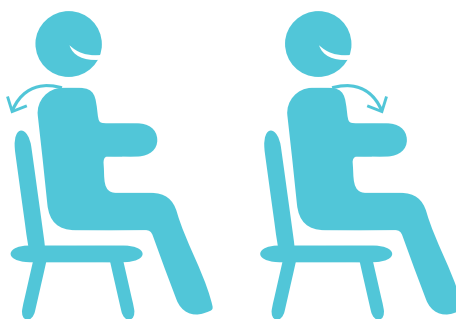
Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

PAUSAS ACTIVAS 3, 6, 9, 12, 15



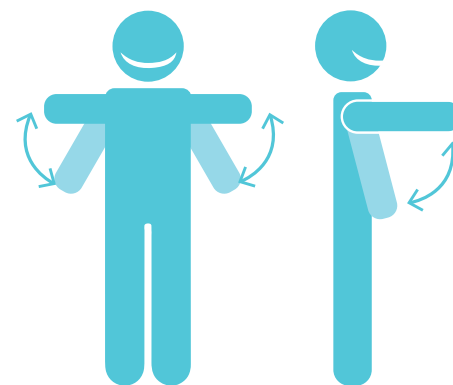
3 MUEVE TU CUELLO

Mueve tu cuello 3 veces adelante y atrás como diciendo "Sí"



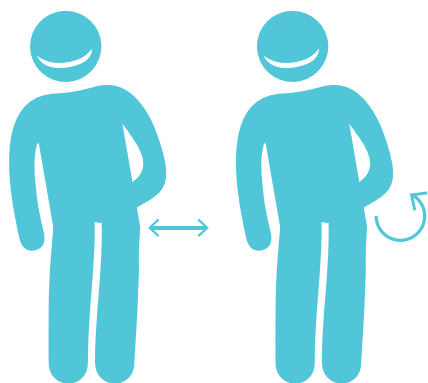
6 GIRA TUS HOMBROS

Sentado gira tus hombros 6 veces hacia adelante y hacia atrás



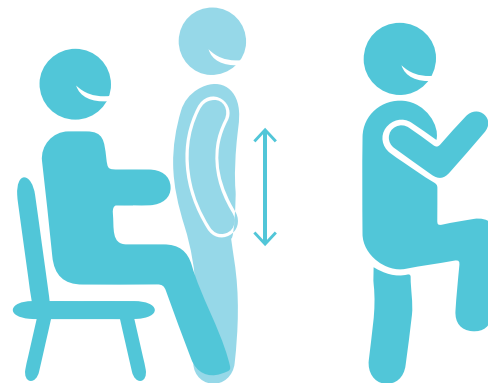
9 MUEVE TUS BRAZOS

De pie, mueve tus brazos 9 veces a los lados, al frente y alternados



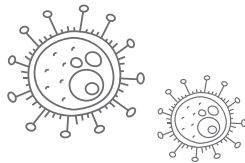
12 MUEVE TU CADERA

De pie mueve tu cadera hacia los lados 12 veces y realiza 12 círculos a la derecha y la izquierda



15 LEVÁNTATE

Levántate y siéntate 15 veces y realiza 15 pasos de marcha en tu lugar



ACTIVIDADES RECREATIVAS



Cantos para fomentar buenos hábitos

Cantar su canción favorita, mientras lava sus manos. Una de las recomendaciones emitidas por la OMS es lavar frecuentemente las manos



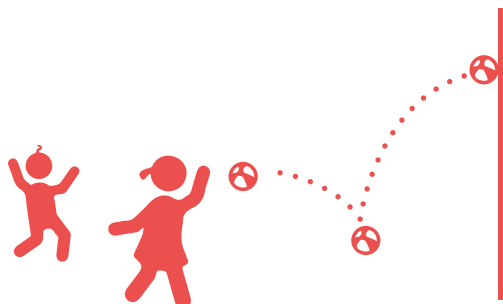
Juego del tiro al blanco

Lanzando calcetines o bolas de papel a diferentes botes y diferentes distancias. Dibujar en la pared un blanco y disparar con rollo de papel mojado



¿Quién aguanta más en equilibrio?

Distintas posturas con un pie o diferentes puntos de apoyo



Frontón

Golpear una pelota contra la pared, da un rebote al piso y volver a golpearla contra la pared (no debe rebotar más de 1 vez)



Juego caras y gestos

Dividido en dos equipos, traten de adivinar películas o series solo con movimientos y gestos

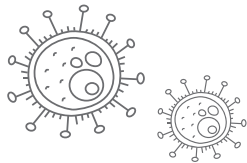


Concursos de karaoke

"Show" imitando artistas o concurso de baile

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

para aislamiento social por COVID-19



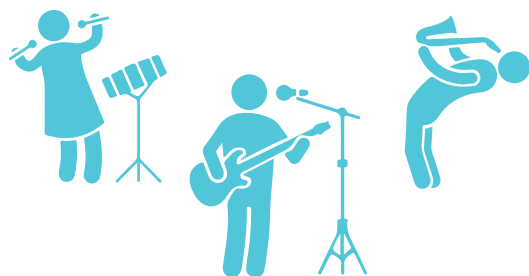
Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

ACTIVIDADES RECREATIVAS



Hacer teatro

Representar obra teatrales sobre historia o cuentos



Tocar instrumentos musicales

Con animación de los familiares



Escuchar música

Mediante radio u otras plataformas como Spotify



Juegos de mesa

Rompecabezas, Acertijos
Juego del uno, juegos de cartas,
Juego de Domino. etc

RECREACIÓN SOCIAL



Organizar el almuerzo en el patio de la casa



Hacer postres en familia



Hacer jardinería en familia



Conversar acerca de la situación que vive el mundo



Conversar temas que alegran y refuerzan los lazos intrafamiliares

RECREACIÓN EDUCATIVA



Enseñar a tus familia actividades que otros dominen como bailar, dibujar, tocar un instrumento, tejer, bordar, o un idioma



Ver programas educativos o documentales



Aprender papiroflexia y globoflexia: hacer aviones o barcos



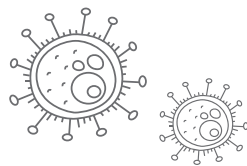
Aprender algún oficio online: carpintería, plomería, repostería, etc.



Hacer figuras con plastilina

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

para aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Estudios de la Salud



REFERENCIAS:

- AGUILAR CORTES, PAZ MORALES (2002). Introducción a la Programación de la Recreación. Documento Maestría en Recreación, Universidad Miguel Hidalgo Tamaulipas, México.
- Castañeda Álvarez, D. Moverse más y sentarse menos adaptado, Universidad de Guadalajara.
- Jáuregui, E. Moverse más y sentarse menos adaptado Pausa Laboral del 3, 6, 9, 12, 15, Universidad de Guadalajara.
- UNICEF/ /Zaidi. (2020, 16 marzo). Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).