

Mejora tu salud con estos 7 consejos

1. **Evitar vida sedentaria:** Ponte como objetivo realizar 30 min. de actividad cardiovascular todos los días y ejercicios de resistencia días alternos. No se trata de hacer una actividad demasiado difícil o aburrida, practica lo que te guste y haz los ejercicios en el salón de tu casa. Además puedes caminar dentro de casa un par de veces al día, alternando con periodos de descanso. Si te mantienes activo, la depresión y la soledad quedarán al margen, tu mente estará alerta y fortalecerás tu cuerpo



2. **Buena alimentación:** Equilibrada, sana y sin excesos. Nuestros órganos, nuestro sistema inmune y nuestro sistema músculo-esquelético funcionarán mejor y aumentará nuestra calidad de vida.

3. **Calidad y cantidad del descanso:** No tener las horas suficientes de sueño o de calidad del mismo, puede dar lugar a dolores musculares o articulares, fatiga y no rendimiento en el trabajo/actividad diaria. Se recomiendan unas 8 horas diarias de sueño y seguir unas rutinas regulares a la hora de dormir.

4. **Higiene Postural en todas las actividades de la vida diaria:**

SENTADO



ACOSTADO



DE PIE



AL COGER PESO



EN OTRAS ACTIVIDADES



✗



✓



✗



✓



✗



✓



✗



✓

5. **Evitar malos hábitos:** Pequeños cambios pueden provocar mejoras en nuestro cuerpo. Como el no llevar tacones, repartir el peso de la compra en las dos manos, colocar la pantalla del móvil /ordenador a la altura de la vista, no apretar demasiado los sujetadores/calcetines/cinturones, evitar tiempos prolongados en el sofá ya que adoptamos malas posturas, llevar el bolso siempre en el mismo lado, etc.







6. **Tratamiento del dolor.** Podemos tratar el dolor con los siguientes consejos:

- **Calor:** Sus beneficios son la analgesia, la relajación y el aumento de la flexibilidad muscular. Por eso lo aplicamos en casos de contracturas musculares, problemas articulares, rigidez, ...

Aplicación: 3 veces al día durante 15-20 min. No aplicar en inflamaciones agudas.

- **Frío:** Sus beneficios son la analgesia, antiinflamatorio y reduce el espasmo muscular en su momento más agudo, por eso colocaremos hielo para frenar la inflamación y el edema en casos como traumatismos, esguinces, roturas musculares, tendinitis, capsulitis, calambres,...

Aplicación: En las primeras 48-72 h. 3 veces al día durante 10-15 min. Nunca directamente sobre la piel.

- **Baños de contraste de frío/calor.** En estadios más avanzados. Aplicación: 3 min. en agua caliente, 1 min. en agua fría durante 15 min. 3 veces al día.

Acabar en agua caliente en caso de inmovilizaciones o articulaciones rígidas y acabar en agua fría en casos de procesos inflamatorios.

-**Estiramientos:** realizar unos 10 minutos al día de estiramientos generales sería una buena forma de mantener nuestro cuerpo a salvo de sobrecargas musculares.





-Automasajes: Un automasaje bien aplicado tiene muchos beneficios, reduce el estrés, libera la tensión, ayuda a mejorar la circulación sanguínea, mejora la calidad del sueño, descontractura y alivia el dolor.

Se puede ver una demostración abriendo los siguientes enlaces:

Automasaje cervical: <https://www.youtube.com/watch?v=Riz724D2Dps>

Automasaje planta del pie: <https://www.youtube.com/watch?v=avT5ZKyme4s>

Automasaje columna vertebral: <https://www.youtube.com/watch?v=CRAvDuJszbE>

-
7. **Gestionar el estrés:** Estar estresado durante mucho tiempo puede causar fatiga e incluso sobrecarga muscular o alteraciones en nuestro organismo. Por lo que realizar actividades tales como Yoga, Taichí, Chi-Kung, Risoterapia, Baile, Danza, actividades creativas (pintar, escribir, cantar, interpretar, ...) ayudan a disminuir la tensión y la ansiedad aumentando la calma y el sosiego.



*Este documento ha sido realizado por los fisioterapeutas del **C.A.P. de La Vera**, Gerencia de Atención Primaria, área de salud de Tenerife: **M.^a Jesús Hernández Cejas, Lucía Gandía Bermejo y Nuria Espinosa Domínguez, durante el mes de Abril de 2020 (crisis COVID-19).**