

Estilos de Vida

[Suscríbete](#)

SALUD Y EJERCICIOS

Neurocientífico explica cómo la rutina durante el aislamiento ayuda a proteger la salud mental

No permitas que la preocupación, el estrés y la inactividad física afecten negativamente el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmunológico

viernes, 20 de marzo de 2020 - 11:30 PM

Por Shakira Vargas Rodríguez



La cuarentena o el aislamiento preventivo que atravesamos a causa del **COVID-19**, tiene como objetivo prevenir el contagio y la propagación del virus. Pero quedarse en casa, aislado de todo, requiere que hagamos ajustes en nuestra rutina y actividades diarias.

Dado que nuestro cerebro predice lo que hacemos a diario, **el neurocientífico Nelson D. Cruz Bermúdez** recomienda comportarnos de forma similar a como lo hacemos normalmente. De lo contrario, la preocupación, el estrés y la inactividad física podrían afectar negativamente el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmunológico.

“En situaciones de emergencia es lógico garantizar nuestra alimentación, descanso e higiene para sobrevivir. Sin embargo, el trabajo, la actividad física y la diversión son igualmente necesarias en nuestras vidas. Entonces, ¿qué hacemos en nuestros hogares durante esta emergencia salubrista? ¿Cómo mantenemos un balance entre trabajar, dormir y divertirnos?”, manifestó el también el catedrático de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Cruz Bermúdez asegura que **la neurociencia nos brinda conocimientos que podemos aplicar para mantenernos mentalmente sanos. Aquí te los mostramos:**

- **Dormir.** Estar en casa todo el día es una oportunidad para dormir más de lo normal. Me acuesto más temprano o me levanto más tarde. Sin embargo, nuestro cerebro tiene un reloj biológico que regula el momento y la duración de nuestras actividades diarias.

“Disminuir o aumentar el tiempo de sueño causa disturbios en nuestro ritmo circadiano, lo cual podría resultar en cansancio, fatiga mental, o insomnio. Por tanto, dormir a la misma hora que lo hacemos normalmente nos ayudará a regresar con mayor facilidad a nuestra rutina cuando esto termine”, explica.

- **Alimentación.** La ingesta de comida también se puede ver afectada cuando se está todo el día en casa. Al igual que dormimos por la noche, es importante alimentarnos a la misma hora de siempre.

“Aunque la preocupación y ansiedad aumentan el deseo de comer, no debemos consumir alimentos de más, ni tampoco de menos. Las comidas altas en magnesio (vegetales verdes, habichuelas y nueces), omega-3

(pescado) y cúrcuma (jengibre), el yogur y las bayas (fresas y arándanos), ayudan a reducir la ansiedad y propician un buen estado de ánimo. Además, es imperativo mantenernos hidratados todo el tiempo para conservar nuestro cuerpo en óptimas condiciones”, informa.

- **Actividad física.** El ejercicio y la actividad física benefician al sistema inmunológico y modifican positivamente la cognición y nuestro estado de ánimo. El ejercicio físico mejora nuestra respuesta al estrés, ayuda a regular los niveles de glucosa y propicia un sentido de bienestar mental y fisiológico.

“Para los que se ejercitan regularmente, es vital mantener ese hábito lo menos alterado posible en términos de tiempo y esfuerzo. Es decir, la cantidad y tipo de ejercicio debe ser consistente con lo que hacemos normalmente para mantener la condición física y evitar lesiones. Algunas opciones son correr en una trotadora, realizar ejercicios aeróbicos, o simplemente caminar dentro de la casa sin detenerse por 15 o 20 minutos. Lo importante siempre es mantenernos en movimiento”, aconseja.

- **Trabajo y diversión.** Trabajar desde la casa, atender la educación de los hijos y procurar el bienestar de familiares cercanos representa un reto enorme para muchos. Para otros es una gran oportunidad para maximizar su productividad. No obstante, trabajar horas extras en la casa o postergar las tareas del trabajo podría causar agotamiento, frustración u otros problemas a largo plazo.

“Lo recomendable es destinar tiempo suficiente durante el día y mantener un ambiente apropiado para cumplir con la responsabilidad laboral. Igualmente, es importante integrar actividades lúdicas, ver televisión o compartir en las redes sociales desde diferentes espacios o habitaciones de la casa. Estar en el mismo lugar, hacer lo mismo por muchas horas y tener poca interacción social, puede ser incómodo y pesado”, indica.

Finalmente, Cruz Bermúdez enfatiza que en la manera que sea posible y mientras dure este período, lo que corresponde es mantener una rutina que no se aleje mucho de lo que regularmente realizamos. Estas y otras medidas son necesarias para garantizar un buen estado de salud física y mental, y facilitar nuestra transición hacia la calle cuando concluya la cuarentena.

 Ver 2 comentarios

TAGS:

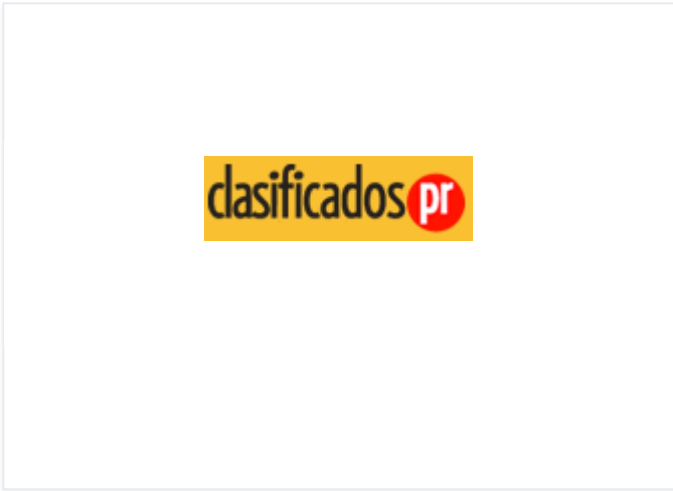
 [aislamiento social](#)  [salud mental](#)  [Coronavirus](#)



Contenido Patrocinado

recomendado por

Más en Estilos de Vida



ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS

Destacados

TODOS



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario

Términos y Condiciones

Política de Privacidad

