

5 ejercicios para hacer en casa (y evitar la depresión) este confinamiento según los expertos de Yalpp.com

A causa de la pandemia mundial causada por el coronavirus —Covid-19—, muchos países, entre ellos España, se han visto abocados a que su población se quede en casa durante semanas. Ansiedad, depresión, disminución del ejercicio físico y problemas de salud son los riesgos de afrontar un confinamiento sin rutinas diarias y con un enfoque mental inadecuado

Enfrentarse a un periodo largo confinado en casa exige estructurar bien el tiempo. Tal y como si se tratase de un día laboral al uso; sin que se desatienda ninguna faceta importante: buen descanso, ejercicio físico, gestión de emociones y del ocio, y buena alimentación.

Por eso, desde Yalpp han elegido 5 actividades para sobrellevar el confinamiento.

H2: ¿Cómo descansar bien durante el confinamiento? Consejos y actividades

Sin duda, una de las partes del día más complicadas es la de conciliar el sueño con naturalidad. Y es que el confinamiento genera estrés. Además, estar ocioso por fuerza mayor genera desajuste horario.

Para ello, lo mejor es acotar una rutina de sueño, descansando a horas previstas. Asimismo, al momento de acostarse, el hecho de confeccionar una lista de 3 cosas buenas experimentadas durante el día es una manera de trabajar la mente de manera positiva. Después de unos días es posible levantarse de buen humor.

H2: Pilates o yoga en casa, plancha y sentadillas, los reyes del ejercicio para el confinamiento

Realizar ejercicio para prevenir o combatir la depresión es beneficioso. Según los expertos, "la incorporación de técnicas de autocontrol pueden aumentar el conocimiento de los beneficios conseguidos por el ejercicio y sirven para reforzar a la persona".

Correr por los pasillos cientos de veces para emular un recorrido de algunos kilómetros diarios, o subirse a los pedales de una bicicleta estática son fórmulas tan socorridas como efectivas al estar confinado; pero que necesitan ser complementados con movimientos que trabajan otros grupos musculares.

"El Yoga ayuda a optimizar la estructura corporal, que acompaña y da soporte a la mente.", Jorge Caballero.

Es por ello que a la hora de llevar a cabo una rutina de ejercicios diaria, alternar 3 series de plancha y

de sentadillas; de 60 segundos, 120 segundos y 180 segundos, respectivamente, contribuyen a mantener una vida activa.

Y es que así trabajarás casi todos los músculos del cuerpo. Estos ejercicios los puedes completar con actividades aeróbicas para que el plan de entrenamiento semanal sea lo más redondo posible.

Las posturas básicas de yoga en casa como el Tadasana, Balasana, Vrksasana y el Guerrero son perfectas para lidiar con el estrés sin ejercer presión en las articulaciones. Por otro lado, si prefieres practicar pilates en casa, tanto la variante de suelo —Pilates mat— como la que se realiza con la pelota ayudan a mantenerse la forma. Lo mejor, es que ambas actividades son totalmente compatibles.

H2: Mindfulness, resiliencia y meditación: el secreto de mantener la mente firme y las emociones a raya

No cabe duda que la resiliencia es una aptitud fundamental en todos los momentos de la vida; pero que se debe desarrollar conforme pasan los años. Además, esta aptitud ayuda a gestionar las emociones de manera correcta.

Si bien, no se cultiva sola, y también requiere trabajar la capacidad de mantener el estrés bajo control para perfeccionarla. Especialmente ante la incertidumbre, y no solo a nivel económico, sino también de salud y hasta emocional.

"Descansar, ser optimistas, estar tranquilos y relajados; leer y seguir ritmos constantes y repetitivos ayudan a prevenir el estrés.", Alejandro Monaj.

Es por ello que ser conscientes de uno mismo, saber identificar los sentimientos y así poder trabajar sobre ellos requiere de meditación. Es aquí donde el Mindfulness, que ayuda a tener una conciencia plena, se vuelve el mejor aliado para salir airosos del confinamiento a nivel mental.

H2: Ocio: la importancia de administrar el tiempo libre con pasatiempos y con las relaciones sociales
El estilo de vida actual ha sufrido un parón severo; pero a diferencia de otros momentos en la historia, Internet es un aliado inestimable para reducir las distancias y poder ver el mundo más allá de la ventana.

Hablar con la familia y con los amigos un poco a diario o quedar con el círculo más cercano —emulando las reuniones sociales habituales de una semana sin confinamiento— es una práctica muy útil para combatirlo.

"Unos hábitos saludables, como la buena alimentación, contribuyen a la cantidad de sangre que se

produce y a llenar de energía el cuerpo". Taryn García.

Leer, cocinar, optar por juegos de mesa, ocio electrónico y apps útiles para gestionar el tiempo son algunos ejemplos de cómo ocupar ese tiempo vacío sin caer en el aburrimiento. Si bien, los expertos recomiendan decantarse por realizar tareas que hasta ahora no eran posibles de llevar a cabo por culpa del ritmo diario.

H2: Dieta equilibrada en casa para mantener el peso y suplir la carencia de vitaminas

Cuidar de la salud y bienestar no se entiende sin una correcta nutrición. Especialmente cuando el confinamiento interrumpe las actividades cotidianas y afecta de manera tan significativa en la absorción de vitamina D, la relacionada con el sol.

Claro que además de alimentos con vitamina D también es necesario optar por alimentos ricos en hierro y en proteínas para mantener el organismo con energía. Eso sí, lo mejor es evitar los suplementos, ya que sin supervisión médica se corre el riesgo de sobrepasar la ingesta diaria recomendada de vitaminas y dañar el cuerpo.

Ahora bien, ¿qué se debe comer a lo largo de la semana para evitar el déficit de vitaminas?

Una dieta equilibrada requiere semanalmente —y como mínimo—: 3 raciones de legumbres, 3 de verdura, 2 de pescado, 2 de carne blanca, 1 de carne roja, huevos, lácteos, semillas como la avena y la quinoa; 2 piezas de fruta al día, hortalizas como el tomate, beber mucha agua y evitar el alcohol y el exceso de estimulantes como el café, así como eliminar el azúcar añadido todo lo posible.

Con todo ello, ejercitándote 30 minutos cada día, meditando y descansando bien durante 8 horas, serás capaz de gestionare el tiempo y tus emociones para salir reforzado de este confinamiento tan forzoso como necesario. Un aprendizaje que, más allá de las grandes pérdidas sufridas, ha mostrado que hay otra manera de hacer las cosas, además de enseñar que hay que aprovechar cada momento al máximo.

Datos de contacto:

Juan Pedro de Frutos

Redactor jefe de Yalpp.com

916381959

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>