

## VIVIR CONFINADOS

## Ocho hábitos para conservar la salud ahora que la cuarentena se prolonga

- Fomentar los vínculos sociales, disfrutar de ratos de soledad o cuidar el sueño son rutinas básicas para salir airoso del confinamiento
- [Consejos para vivir bien el confinamiento con adolescentes](#)
- [Aprovecha el confinamiento para mejorar tu vida sexual](#)



María Ruiz, embarazada de 31 semanas, realiza en su casa ejercicios para gestantes impartidos en redes sociales para combatir el sedentarismo. EFE/ Miguel Ángel Molina (Miguel Ángel Molina / EFE)

ROCÍO NAVARRO MACÍAS

08/04/2020 06:00 | Actualizado a 08/04/2020 10:09



El confinamiento no tiene nada de ordinario. Sin embargo, este cambio en la forma de vivir y entender la realidad está afectando a la cotidianidad. Todavía con unas semanas de encierro por delante, encontrar hábitos que mantengan la salud y reporten confort es básico para preservar el bienestar general y, por qué no, mejorarlo.

Fomentar los vínculos sociales, romper con el sedentarismo, comer de forma adecuada e, incluso, reforzar los patrones que inducen al sueño, son rutinas a tener en cuenta para superar con éxito la cuarentena.



Mantener las relaciones sociales, aunque sea a través de las pantallas, es básico para el bienestar físico y mental. REUTERS/ Albert Gea

## 1. Quedadas digitales

Ahora el aperitivo se sigue tomando entre amigos, pero con una **cámara mediante**. El alejamiento físico no es motivo para un distanciamiento emocional. Zoom o House Party se han convertido en herramientas cotidianas para pasar un rato entre amigos durante la cuarentena. “En estos momentos de confinamiento la **relación con el otro es esencial** porque supone apoyo y soporte emocional”, explica la psicóloga Elena Dapra.

Sin embargo, cuando el vínculo tiene lugar a través de una pantalla, son esenciales algunas habilidades para desarrollarla con éxito. Entran en juego factores como la negociación, el intercambio o el liderazgo. Aunque lo más importante es hacerlo desde la empatía, uno de los pilares de la inteligencia emocional. “Se trata de **establecer vínculos significativos** y mantenerlos, así como identificarse con el otro, porque eso genera felicidad”, indica Dapra.

**Si el vínculo se hace a través de la pantalla son esenciales habilidades de negociación o liderazgo para que tenga éxito**

Las fórmulas para fomentar los vínculos sociales desde el confinamiento son múltiples, pero Dapra recomienda aquellas en las que participen el mayor número de sentidos. “Esto reduce los malos entendidos. Se está utilizando mucho la mensajería instantánea, pero hay que tener cuidado porque se presta a confusión. Uno filtra desde sí mismo, desde cómo se encuentre en ese instante, no percibe las señales de comunicación no verbal del otro”, advierte.

Lo **preferible son vídeos con sonido**, vídeos en los que se puedan apreciar, además del tono de voz, los gestos. “A través de la videoconferencia me nutro de ese lenguaje no verbal, de estar con el otro y para el otro, y de compartir”, concluye Dapra.

Respecto a la temática de los encuentros no deben existir temas tabú, pero todo lo relacionado con la problemática que ocupa la realidad debe tratarse de forma breve. “Mejor compartir desde una actitud positiva. Una propuesta es hacer un *brainstorming* entre amigos o familia para ver qué podemos **aprender del confinamiento**”, sugiere la psicóloga

## 2. Protegerse de la luz azul

Si las agresiones externas eran el caballo de batalla de la piel en el escenario precovid-19, ahora nuestra epidermis recibe otras ofensivas. “Cuando estamos mucho tiempo en casa, la piel también se expone a agresiones, como el exceso de luz azul procedente de los dispositivos tecnológicos, los efectos del lavado continuo de manos y, por supuesto, el aumento del estrés”, señala. Agustín Buendía Eisman, dermatólogo de la Academia Española de Dermatología y Venereología.

La **luz que emiten la pantalla** del ordenador, el smartphone, las tablets o la televisión también desencadenan **consecuencias en la piel**. “Puede hacer que se seque, pues provoca una disminución en las acuaporinas, moléculas que ayudan a la piel a mantener su hidratación. También existe evidencia de que puede provocar estrés oxidativo e inducir manchas en la piel”, comparte Ángel Martín, director médico de la Clínica Menorca.



La luz que emiten las pantallas reseca nuestra piel, además de dañar la vista  
(amencic181 / Getty Images/iStockphoto)

Por su parte, Josefina Royo, directora del Instituto Médico Láser, considera conveniente emplear sérums con **vitamina C** por su alto poder antioxidante, así como mantener una hidratación correcta. “También podemos tomar alimentos o suplementos antioxidantes, uno de los más potentes es el Polypodium Lecuocotomos”, expone.

## 3. Al menos una hora diaria a solas

A quienes les haya tocado pasar la cuarentena en solitario no necesitan preocuparse por este aspecto. Pero si el confinamiento se pasa en pareja, familia o con algún compañero de piso, es importante buscar **tiempo para uno mismo**. “Estamos hablando de una soledad elegida. Porque quien no sabe estar consigo mismo, tampoco es capaz de estar con otros”, señala Dapra. El periodo adecuado lo marcarán las necesidades individuales, pero la especialista recomienda un mínimo de una hora.

La actividad también depende de las preferencias personales, pero pueden abarcar desde la lectura al **autoplacer**, la cocina o simplemente no hacer nada. “Sería estupendo aprovechar este espacio para reflexionar sobre las metas y objetivos de vida, quién soy y quién quiero ser. Pero

todo esto solo sucede cuando se dispone de un espacio individual. De esta forma trascendemos lo superficial, algo esencial, porque estamos muy acostumbrados a vivir en esa línea”, cuenta la psicóloga.

#### 4. Comer más fruta y hortalizas

Los expertos aseguran que por sí misma, la alimentación no cura la infección por coronavirus o por cualquier otro virus. Sin embargo, algunos nutrientes contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Entre ellos el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc. Esto se traduce en una **dieta completa y variada** que incluya, al menos, tres raciones de frutas al día y dos de hortalizas.

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas recomiendan que en el plato tampoco falten las legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.



Pasamos más horas en casa y conviene planificar menús saludables para cuidar el sistema inmunitario y no coger peso (Floriana / Getty Images)

En cuanto a los alimentos de origen animal, animan a mantener un consumo moderado, limitando las **carnes rojas una vez por semana** y evitando el consumo los embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

Para no volverse loco en la cocina con la planificación de menús saludables, existen métodos como el *batch cooking*. El planteamiento es sencillo: elaborar en un solo día los diversos elementos que darán lugar platos diferentes. En solo una sesión, se aseguran al menos los platos de cuatro días. Esto ayuda, además, a **planificar listas de la compra y comer sano** todos los días.

## 5. Darse caprichos saludables

El **estrés** que despierta el confinamiento puede aumentar el deseo de tomar opciones poco saludables, como alimentos procesados y comida rápida. “Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y azúcares), su consumo no está recomendado en general. Tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria, debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas”, advierten desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Animarse a preparar, por ejemplo, una **pizza casera** (masa incluida) es una opción saludable, siempre que se elijan alimentos frescos y cereales sin refinar.

Si se trata de [calmar las ansias de picoteo](#), también existen alternativas beneficiosas para el organismo. “Los frutos secos (almendras, nueces, etcétera) y semillas (pipas de girasol, calabaza...) también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados, evitando los fritos, endulzados y salados”, explican los dietistas-nutricionistas.

## 6. Preparar el sueño desde la mañana

Confirmado, la cuarentena no ayuda al sueño. Sin embargo, [un buen descanso es básico](#) para resetear durante la noche y mantener la salud física y mental. “El **confinamiento altera** tres factores que afectan correctamente los fenómenos que regulan el sueño: La **exposición a la luz** solar en el momento adecuado, las **rutinas de ejercicio** físico, y el **contacto social**”, comenta Javier Puertas, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño. Sobre todo los tres primeros, son potentes sincronizadores de los ritmos biológicos, del circadiano y del núcleo supraquiasmático del hipotálamo.

Por ello, quienes pasan parte de sus vidas confinados, como tripulantes de submarinos o monjes de clausura, mantienen rutinas férreas en su día a día. De esta forma, se facilita que los ritmos hormonales relacionados con el sueño se produzcan en el momento adecuado.



Para mantener ajustado nuestro reloj interno es importante exponerse a la luz solar, sobre todo por la mañana (RapidEye / Getty Images/iStockphoto)

“Poco antes de levantarnos aumentan las hormonas de la actividad, como el cortisol, que disminuyen durante las últimas horas del día; y antes de irnos a dormir aumenta la melatonina (con un pico máximo en mitad de la noche), que facilita que nos despertemos en condiciones adecuadas”, explica Puertas.

[Levantarse más tarde de lo habitual o echar una siesta larga son comportamientos que alteran este ritmo natural del sueño.](#) “Lo importante es **salir de la cama a la hora habitual** y exponerse a la luz lo antes posible”, indica el experto en sueño, que anima a **desayunar en la sala más iluminada** de la casa. Otro aspecto a tener en cuenta para no sabotear el sueño es evitar el ejercicio intenso cuando se acerca la noche, siempre mejor por la mañana.

**Es clave levantarse a la hora habitual y desayunar en la sala más iluminada de la casa, para exponerse a la luz**

Tampoco es recomendable empaparse de la actualidad sobre el coronavirus y la crisis sanitaria que comporta cuando el día toca a su fin, ya que la preocupación aumentará, algo completamente opuesto a lo que se necesita para disfrutar de un sueño reparador.

Además debe evitarse el uso de tabletas o móviles por la noche. “ La emisión de luz de estos dispositivos no facilita que nuestro reloj biológico dé las órdenes adecuadas para facilitar el sueño”, concluye Puertas.

## 7. Hacer ejercicios de relajación o meditar

Tomarse un respiro de la actualidad y el panorama que se presenta en el futuro próximo no solo es saludable, sino necesario para mantener el equilibrio. Y la herramienta más eficaz para reconectar es la meditación. “Puede ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y la **sobreactivación fisiológica fruto de estar confinados en casa**. Los espacios pequeños y cerrados generan más estrés que los amplios y abiertos, hay estudios con otros mamíferos y también con humanos”, cuenta David Alvear, psicólogo y coautor junto con Ausiàs Cebolla de *Psicología Positiva Contemplativa* (Kairós, 2019) .

Si esta práctica es desconocida, el experto recomienda su aproximación a través de ejercicios de relajación. “El [entrenamiento en mindfulness](#) implica el aprendizaje de algunas habilidades que pueden resultar excesivamente contraintuitivas, que sin un instructor cualificado pueden ser difíciles de aprender en una época tan delicada”, comenta Alvear.

Sin embargo, propone para quienes quieran adentrarse en ella, **meditaciones guiadas muy cortas** (5 minutos) o con alguna app de calidad contrastada. Por ejemplo, la aplicación de mindfulness [Bambú](#) ha diseñado un programa gratuito—Mantener la Calma— que reúne contenido especial para **aliviar la ansiedad**.

## 8. Entrenar a diario

Aunque el confinamiento ha limitado las posibilidades de actividad física drásticamente, el cuerpo requiere dinamismo. “Las exigencias de **movimiento** son las mismas”, cuenta Rober Sánchez, educador para el movimiento y autor del libro *Camina, salta, baila* (Plataforma, 2020). Algo que no solo afecta al aparato locomotor. “También al resto de sistemas, como el cardiorespiratorio, el digestivo o incluso el endocrino”, necesitan movimiento para funcionar de bien, explica el también entrenador personal.

Entrenar a diario es fundamental para cubrir las demandas del organismo, **liberar energía y emociones**. “Nuestro cuerpo tiene ciertas necesidades de vigor e intensidad para el estímulo de la fuerza, la resistencia o la capacidad cardiovascular. Son el ejercicio y el entrenamiento los que van a cubrirlas, porque el movimiento integrado en lo cotidiano no alcanzará nunca esos niveles de esfuerzo”, sugiere Sánchez.



El yoga y el pilates pueden practicarse en espacios reducidos (fizkes / Getty Images/Stockphoto)

La carta de modalidades para ponerse en forma en casa es extensa, y cuenta con todo tipo de entrenamientos de alta y baja intensidad. Dentro de estas actividades el yoga y el pilates suponen una opción que se ajusta a espacios reducidos, y sus beneficios son numerosos. “Solo necesitas una esterilla o manta sobre el suelo y 20 minutos de tu tiempo. Yo aconsejo que los ejercicios se realicen todos los días”, comparte la profesora María Martín, directora de Pilates Contrology.

Un aspecto a tener en cuenta, es que tanto en esta práctica como cualquier otra, el dolor nunca debe aparecer. Si surge, mejor parar para no causar una lesión. “Los beneficios del pilates son múltiples y algunos comunes a cualquier actividad física. Lo más destacable de este método es que las articulaciones se liberan, el abdomen se fortalece, aumenta la flexibilidad y mejora la postura. Y por supuesto, te va a costar menos concentrarte en el resto de actividades que realices el resto del día”, añade la experta.