

Actividad física estando en casa

Si no puedes salir de casa, mantén un horario, duerme las horas habituales e incorpora la actividad física a tu vida diaria en la medida de lo posible. El ejercicio te ayudará a mejorar tu salud física y mental.

El sedentarismo es un riesgo para la salud. Evita pasar más de 2 horas seguidas sentado o acostado, especialmente mirando pantallas (televisor, móvil, videojuegos, ordenador, etc.), conduciendo o leyendo. Cada 2 horas ponte en pie y haz [estiramientos y ejercicios](#) de fuerza muscular durante unos minutos.

Procura dedicar unos 45-60 minutos al día a hacer [ejercicio físico](#). Puedes dividirlo en dos períodos, por la mañana y por la tarde. Todo el ejercicio que hagas suma, aunque sea poco cada vez.



Con imaginación y pocos recursos se puede hacer actividad física en el propio domicilio, a cualquier edad, estemos sanos o tengamos patologías previas, y con bajo riesgo de lesión. El programa de ejercicio tiene que adecuarse a tu forma física y edad, y hay que hacer un calentamiento previo.

Camina por el pasillo; un contador de pasos puede motivarte. Las tareas domésticas, ordenar cosas, hacer bricolaje, bailar o cuidar las plantas te ayudarán también a hacer ejercicio. Si dispones de bicicleta estática u

otros aparatos, úsalos. Sigue un programa de ejercicio suave o de yoga.

Pon música que te guste, para bailar o mientras realices las tareas de la casa y, así, te moverás con ritmo. Además, la música te ayudará a mejorar tu bienestar emocional.



Mientras hablas por teléfono, camina por tu vivienda. Levántate para beber agua, es otro buen momento para moverse. Si estás mirando la televisión, puedes levantarte cada vez que hagan anuncios.

Evita el ejercicio después de las comidas.

Cuando salgas a la calle, si es posible, procura moverte tanto como puedas: desplázate andando y sube y baja de tu vivienda por las escaleras.



Si teletrabajas, [para mantenerte activo](#) haz también pausas, estiramientos, ejercicios suaves, camina, etc.