

¿Cómo cuidar el cuerpo en cuarentena? Consejos valiosos para moverse y estar sanos

Universidad Viña del Mar De la noche a la mañana la pandemia ha llevado a la gran parte de la población al teletrabajo, al distanciamiento social, al uso obligatorio de mascarillas y a cumplir con las tareas escolares de los hijos. Esta situación externa ha impuesto un cambio brusco de vida y bajo este escenario recobra importancia el sentido del cuerpo. Así lo explica la jefa de carrera de Educación Física de la Universidad Viña del Mar (UVM), Aida Fernández, quien señala que “el cuerpo es en sí mismo es el único hilo conductor que entreteje todas las relaciones que establecemos con el mundo”. Pero, ¿qué está pasando con el cuerpo? ¿Cómo estamos relacionándonos y actuando ante esta crisis? La académica UVM indica que esta crisis invita a resaltar la conexión ontológica, antropológica y biológica que se tiene de sí mismo y del entorno; de cómo el ambiente marca el accionar humano. “El cuerpo nos proporciona algo más que el mero soporte, proporciona la materia básica para las representaciones, para las perspectivas del marcador somático tales como el amor, el odio y la angustia, las cualidades de bondad o cualquier acontecimiento emocional que ocurre desde lo neuronal que, evidentemente está en permanente estado de interacción”, puntualizó Fernández. La profesional recomienda mantener un estilo de vida activo, tener una rutina sana, de autocuidado y de conciencia plena del cuerpo como parte de los desafíos que se presentan en tiempos de crisis. “Respecto al tiempo de ejercicios la OMS recomienda que para niños y niñas entre 5 y 17 años sea de 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa y, para los adultos entre 18 y 64 un mínimo 150 minutos semanales de intensidad moderada a vigorosa; y, para los abuelitos y abuelitas se recomienda sesiones de 10 minutos hasta alcanzar al menos 150 minutos semanales de actividad moderada”. Agrega que “la invitación es a centrarse en estas rutinas, establecerlas para sí mismo y para quienes nos rodean una disciplina. Asimismo, tener en cuenta que no todas las rutinas disponibles online son para cualquier persona. Plantea utilizar la música como aliada, bajar aplicaciones que nos obliguen a dar pasos por la casa y no estar demasiado tiempo inactivos, subir y bajar escaleras, saltar la cuerda, hacer sentadillas, abdominales, flexión y extensión de codos apoyando manos en la pared (en el suelo para los más entrenados) y elevaciones de rodillas. La docente recuerda que “hay que hacer acondicionamiento neuromuscular o calentamiento antes de cada rutina, que la flexibilidad es importante y se puede realizar antes y después del entrenamiento; para los que son padres y madres el reto es motivar y sumar a sus hijos e hijas en esto”.