

#SaludablesEnCasaUMH



Planifícate Bien el Día

Somos conscientes del reto que está suponiendo adecuarse a esta situación excepcional de confinamiento en casa, donde hemos debido adaptar nuestros quehaceres laborales, personales y familiares. Unido a la **sobreinformación** que nos llega por diferentes medios sobre el impacto social y comunitario de esta pandemia, te recomendamos:

- **Evita estar hiperconectado** todo el día escuchando o leyendo noticias sobre el coronavirus.
- **Escoge informarte** en uno o varios momentos concretos del día que hayas elegido previamente.
- **Reajusta las prioridades** de tu agenda de trabajo, impulsando aquellos proyectos y tareas que puedan realizarse en la modalidad de teletrabajo.
- Intenta mantener una **agenda de trabajo** lo más estable posible, sin menoscabo de la conciliación familiar y el cuidado de menores o personas a tu cargo.
- Te recomendamos escuchar los consejos de nuestro compañero Ángel Solanes en su [ENTREVISTA](#) del pasado 18 de marzo.



Come de Manera Equilibrada

El **confinamiento** en casa al que nos enfrentamos disminuirá drásticamente nuestro gasto calórico, de ahí que cobra una vital importancia el **cuidado de nuestra alimentación**, por lo que te recomendamos:

- Comer de manera sana y equilibrada es más importante que nunca, **controlando la ingesta calórica** de nuestra alimentación diaria.
- Te invitamos a escuchar la [ENTREVISTA](#) y leer artículo en [THE CONVERSATION](#) de nuestra compañera Ana Belén Roperero del pasado 20 de marzo con las instrucciones y recomendaciones facilitadas para elaborar un menú equilibrado durante el periodo de confinamiento.
- En la web [BADALI](#), proyecto colaborador de UMH Saludable, podrás encontrar información de interés sobre **nutrición saludable**, y te avanzamos algunos consejos:
 - Incrementa la ingesta de agua para compensar las dificultades de ir al baño provocadas por largos periodos en casa.
 - Aumenta el consumo de productos ricos en fibra a partir de alimentos vegetales.
 - Evita picar entre horas, especialmente productos con alto contenido de azúcares.
- Nuevas **infografías y nutritips** serán difundidos periódicamente en los medios de difusión habituales de la UMH.



Actívate Física y Mentalmente

Uno de los aspectos que más impacto puede tener en nuestra **salud**, es la imposibilidad de realizar ejercicio físico en espacios habilitados o al aire libre, por lo que te recomendamos:

- Intenta dedicar **1 hora** de tu tiempo a realizar **ejercicio físico** de una manera planificada, con una frecuencia mínima de **3-5 veces a la semana**.
- Para toda la comunidad universitaria, en colaboración con nuestro egresado Miguel Sánchez Martos, os ofreceremos un **plan de entrenamiento** general de 4 sesiones semanales, factible de realizar **en casa** con material no especializado. En el siguiente [ENLACE](#) podéis acceder a la Planificación Semanal, así como a un video con un calentamiento y vuelta a la calma estándar, y los 4 videos demostrativos de cada una de las sesiones con la correcta ejecución de los ejercicios y acompañamiento de los mismos. Podréis **ajustar la intensidad** de la sesión en función del número de series, repeticiones o los tiempos de descanso entre ejercicios. Se pueden acceder a tales videos en el **Canal Youtube de la UMH** ([ENLACE](#))
- Te informamos que se ha habilitado un horario especial para la impartición online de **actividades dirigidas** de gimnasia de mantenimiento, GAP, Zumba, Pilates, Cardiobox, Total Training, Total HIIT o Yoga que darán continuidad a todos/as los usuarios/as inscritos/as en las mismas. Los/las monitores/as de estas actividades están contactando con los usuarios/as de estas. Más info en actividades.palau@umh.es
- De la misma manera, se seguirá impartiendo el Programa de Musculación y Cardio (**PMC**) de manera online.
- Seguiremos trabajando para ofrecer pronto actividades en familia, retos colectivos o actividades interactivas, así como ofrecer alguna de las actividades en streaming por nuestras redes sociales.



Cuida las Relaciones Personales

El confinamiento prolongado en casa, aunque sea con nuestros familiares y seres queridos, puede ser un factor precursor de discusiones o tensión, por lo que te recomendamos:

- Intenta dedicarte parte del día o un espacio de la casa para tu uso, exclusivamente, **personal**.
- Para aquellos/as con niños/as en casa, repartir de manera negociada el **cuidado y atención** de estos.
- Usar las redes sociales y tecnologías de la comunicación para contactar y **mantener un contacto** fluido con vuestros familiares y amigos más queridos.
- **Empatizar** con el resto de los y las componentes de la casa y, si es posible, renegociar o establecer normas de convivencia y tareas en el hogar.
- Busca actividades que favorezcan la expresión de **emociones positivas** como reír o expresarte corporalmente (p.e. juegos de mesa)



Haz Pausas

En esta situación, es muy fácil pasar muchas horas, de manera ininterrumpida, delante del ordenador o del televisor, por lo que te recomendamos:

- **No permanezcas más de 1 hora sentado/a**, aprovecha para dar un paseo por casa, asomarte por la ventana o beber un vaso de agua.
- ¡Nuestra **Pausa Saludable** continua! Se trata de un programa implantado en la UMH en 2016 con el objetivo de mitigar problemas osteomusculares y de concentración generados durante el trabajo realizado en puestos que requieren mucho tiempo sentado. Consiste en realizar una interrupción de la jornada laboral durante **15 minutos**, para realizar ejercicios que favorezcan la activación física y cognitiva para un desempeño eficiente en el trabajo, mejorando así el rendimiento laboral, además de cumplir una función preventiva.

En esta situación de **teletrabajo** de todo el personal de la UMH, queremos llegar a tu hogar y hacerte partícipe de la Pausa Saludable, garantizando la continuidad de ésta para aquellos/as que ya participaban de manera presencial y ampliarlo a través de un streaming interactivo: cuatro días a la semana (**lunes, martes, jueves y viernes**) y en dos horarios (**11.00 y 11.30 horas**). En los 15 minutos que dura cada sesión, se realizarán ejercicios de compensación muscular, coordinación, estiramientos y se fomentarán las interacciones grupales para compartir desde la distancia un rato agradable con compañeros y compañeras de la UMH.

Se tratará de hacer grupos por campus y/o edificios, y para participar de la actividad debes enviar un correo a Daniela Morales (pmorales@umh.es), indicando tu nombre, servicio/departamento y/o edificio principal en el que desempeñas tu trabajo.



Piensa en Positivo

Somos conscientes de la desazón e incertidumbre de una situación excepcional como la que vivimos, pero, desde un **optimismo realista**, piensa que:

- Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad.
- Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.
- Enfocarnos en que, aunque es difícil, **quedándonos en casa** estamos salvando vidas.
- Que estamos ante una oportunidad para **dar lo mejor de nosotros mismos** a nivel profesional y personal.
- Además, éste puede ser un momento para retomar o trabajar en proyectos que en nuestro día a día en la oficina no sería posible.



Gestiona tus Emociones

- Los continuos y significativos cambios vividos en poco más de una semana son un factor de riesgo que pueden generar **emociones intensas negativas**, tales como miedo, tristeza, rabia o desesperación, entre otras.
- Te informamos que, en colaboración con el **Centro de Psicología Aplicada** de la UMH, dirigido por el compañero José Antonio Piqueras, se van a facilitar a la comunidad universitaria un **test de autoevaluación** para conocer cómo estamos afrontando esta situación, para así diseñar y difundir **estrategias de afrontamiento** ante la previsión de que esta situación de confinamiento alargará por semanas.
- Dicha información estará a vuestra disposición en la página saludablesencasa.umh.es



Duerme 7 u 8 Horas al Día

El permanecer todo el día en el hogar puede alterar significativamente nuestros **hábitos de sueño y/o descanso**, por lo que te recomendamos:

- Evita dormir todo lo que te apetezca o cambiar notablemente las horas de acostarse y levantarse, ya que ello puede ser la antesala para una alteración del **estado de ánimo**.
- Intenta dormir las 7-8 horas habituales al día.
- Gestiona la duración de las, ahora disponibles, siestas.
- Intenta llevar un horario de **sueño adecuado y saludable**.