



Que el “Quédate en casa” no te enferme.



Zahira O. Naranjo

*Enfermera col 60.059
Terapeuta en Psiconeuroinmunología clínica
Experta en terapia ortomolecular y fitoterapia*

zahira.o.naranjo@gmail.com

facebook/instagram:

Zahira.O.Naranjo Psico- neuro-inmunología clínica

En esta situación tan excepcional, el **sedentarismo**, la **falta de exposición solar** y el **estrés psicoemocional**, tienen un enorme impacto en el correcto funcionamiento y capacidad de defensa de nuestro sistema inmune. Me gustaría compartir contigo unas pautas y recomendaciones para reducir al máximo este impacto tan negativo.

Nada más levantarte, asegúrate que a tus ojos le da bien la luz.

Si puede ser luz solar mejor : asómate a la ventana, sal a la terraza o tu patio/jardín si tienes, por lo menos 20 minutos. Si no, asegúrate que la luz artificial de la estancia donde estés sea potente. Nuestro cuerpo y sistema inmune necesita percibir que ya es de día!

Durante el día procura seguir con el mayor contacto posible de luz solar, asomándote a las ventanas regularmente, usando tu terraza (estudio, trabajo)...

Esta ausencia de exposición solar también afecta a nuestros niveles de **vitamina D**, muy necesaria a nivel inmunitario, por lo que suplementarla sería recomendable. Puedes ponerte en contacto telefónico u on line con profesionales para que pauten tu suplementación acorde con tus necesidades.

Cuidado con la acumulación de CO2 de nuestra respiración, recuerda airear mucho la casa.

Antes de desayunar muévete unos 15-20 minutitos mínimo.

Según la condición física de cada uno claro, pero moverse siempre es posible, si no son piernas pues los brazos o viceversa: Camina por la casa a paso brioso, haz algún entreno, yoga, ejercicios de alta intensidad (Hiit), aeróbic en casa...

Gracias a internet puedes ver videos de actividades que te interesen o inspiren Ej: http://mhunters.com/offers/coronavirus?utm_source=Regenera)

Si no manejas internet: haz sentadillas levantándote y sentándote de una silla o sillón , flexiones apoyándote en la pared, usa botellas de agua o aceite para ejercicios variados de brazos, sentados en una silla o sillón estira y flexiona las piernas de forma alterna, pasos a un lado y a otro, sube y baja varias veces seguidas escaleras si tienes dentro de tu casa... Ponerte una música que te motive al movimiento puede que te ayude.



En Desayuno, Comida y Cena asegúrate que comes nutrientes y alimentos de calidad, aunque en ocasiones sean en conservas o congelados y según provisiones de los supermercados.

Procura no comer más de 3-4 veces al día. Si tu cuerpo se pasa el día haciendo la digestión no tendrá energía para defenderte ni reparar.

¿Qué no debe faltar en tu compra/casa?:

Producto de mar en general (pescados, langostinos, gambas, almejas, mejillones, berberechos, algas...), **Huevos ecológicos o camperos**, **Verduras-Hortalizas-Tubérculos** de colores variados (ajo, puerro, cebolla, zanahoria, calabaza, calabacín, brócoli, coliflor, lombarda, boniato, espinacas, canónigos, rúcula...), **Fruta**, **Espicias** (en raíz o rallado jengibre y cúrcuma, pimienta, orégano, tomillo...), **Miel**, **Chocolate negro**, **F. Secos crudos o tostados** (nueces, almendras, avellanas, coquitos del brasil...)

Son alimentos que aportan omega 3, zinc, vitaminas de todos los grupos, minerales, antioxidantes, proteínas de calidad, sustancias importantes que necesitan nuestro s.Inmune y nuestra Microbiota.

Alimentos con especial acción antiinflamatoria: aguacate, jengibre y cúrcuma, mejillones, setas.

Evita o disminuye al máximo el consumo de alimentos con **Trigo** (harinas, pasta, masas, pan, bollería), **legumbres**, **leche y derivados**, **procesados en general** (comida precocinada, refrescos azucarados, salsas y mayonesas de bote, chucherías...), los **zumos y smoothies** aunque sean caseros, la fruta debe comerse entera o en macedonia casera.

Si estás las 24h en casa, cocinar cada día ayudará a distraerte, sino, puedes planificar tus comidas de la semana para poder organizarte. El momento de cocinar puede ser un buen momento para desconectar si sois muchos en casa, o para socializarte con los que te rodean o virtualmente, también es un momento agradable y de creatividad con los peques.



En internet puedes encontrar muchiiiiisimas recetas fáciles y rápidas (recetas paleo, o recetas cetogénicas o recetas sin cereales).

Mantener una rutina diaria puede ser una buena herramienta según pasan los días: levantarte a la misma hora, horarios de trabajo/clases, horarios de las comidas, horarios de ocio, horarios de sueño...

A lo largo del día:

Estar más de 1h sentado/tumbado sin moverse ya es enfermar para todos nosotros. Procura intercalar otras pequeñas actividades que te ayuden a moverte cada hora, esto se llama **Sitting breaks**.

Ponte una alarma en el movil que te diga "mueve ese cuerpecito serrano" y realiza ahí tareas de limpieza o de ordenar y las vas distribuyendo: ahora fregar, ahora toca barrer, ahora toca fregar el suelo...así repartiéndolas puede que te sea más fácil. También puedes incluir cada hora 3-5 minutos de ejercicio (como los de al levantarte).

Esto mejora muchísimo el rendimiento mental, así que si teletrabajas o estas estudiando, aumenta tu productividad y capacidad además de beneficiarte físicamente.

En la tarde-noche ve quitando luces fuertes, cambia a actividades que disminuyan el ritmo: juegos de mesa-ocio (jugar a películas, buscar blog de juegos para ampliar ideas, disfrazarse, representar obras de teatro, coreografías pintar, esculpir, aprender a tocar un instrumento, aprender idiomas, manualidades....)

A lo mejor te ayuda hacer un horario con las distintas tareas e ir intercalando las tareas de limpiar/cocinar/ejercicio/que conllevan movimiento con las tareas de trabajar/leer/televisión-dispositivos/estudio que son más sedentarias.

Búscale un hueco a reír, y si la situación lo permite y no debes estar aislado en otra habitación o solo, añade masajes, contacto físico, abraza a los tuyos y que te abracen a tí, baila, salta, vive!



Asegurar tu sueño y descanso es CLAVE para nuestras defensas y para ello es importante la correcta producción de melatonina (la hormona del modo noche):

Procura que la **cena o la última ingesta** sea dentro de las 12h desde que te levantaste (si te levantaste a las 9 lo mejor sería estar cenando sobre las 20h, 21h). **Por la noche es cuando nuestro s.inmune entra en modo más activo de defensa** (por eso sube la fiebre en la noche) y si nuestro cuerpo está haciendo la digestión no hay energía para combatir y reparar.

1-2h antes de dormir mejor no usar nuestros dispositivos electrónicos y aunque es aconsejable activar el filtro azul en los dispositivos a partir de las 18h-19h, no es suficiente.

Leer, charlar, escuchar música relajante, meditaciones guiadas para relajación o gestión del estrés, una ducha de agua caliente, o en casos de insomnio más severo duchas alternas de agua fría agua muy caliente el tiempo que aguantes.

En estos días y con el boom de información puedes sentir momentos de saturación mental y emocional. Coger el movil y ver 500 mensajes puede ser muy intenso.

Salir temporalmente de varios de los grupos de wasap, tener principalmente contacto con amigos y familiares que aporten calma y evitar personas o conversaciones que incrementen tu malestar puede ser interesante.



Grandes profesionales están aportando guías para la gestión emocional y del estrés, porque todas las emociones merecen su sitio y ser escuchadas.

Link con textos interesantes de ayuda para todos y sesiones on Line gratuitas a sanitarios que están luchando con el COVID-19 en España: <https://www.arwencabanpsicologia.com/covid-19/>

Consejos psicológicos para el encierro :<https://www.afpsicologia.com/covid-19/>

Estas pautas, están basadas en cómo funciona nuestra fisiología, por lo que son también especialmente interesantes en los peques. Además con ellos los cuentos son grandes herramientas para escuchar sus emociones y pensamientos.

Favorecer espacios familiares donde se sientan escuchados y puedan expresarse es importante. <https://blog.psintonia.es/recursos-buen-afrontamiento-poblacion-infantil-coronavirus/>

Además de la suplementación de vitamina D que te he comentado, es necesario un buen aporte de zinc, vitaminas del grupo B, probióticos y vitamina C. Muchos de ellos además de aportarlos con las recomendaciones alimentarias, puede ser necesario suplementarlos según cada caso particular, para ello es necesario que consultes con un profesional y evitar la autosuplementación.

Espero poder ayudar un poquito.

Un abrazo.

Zahira O. Naranjo

