



# 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](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**

