

6 abril

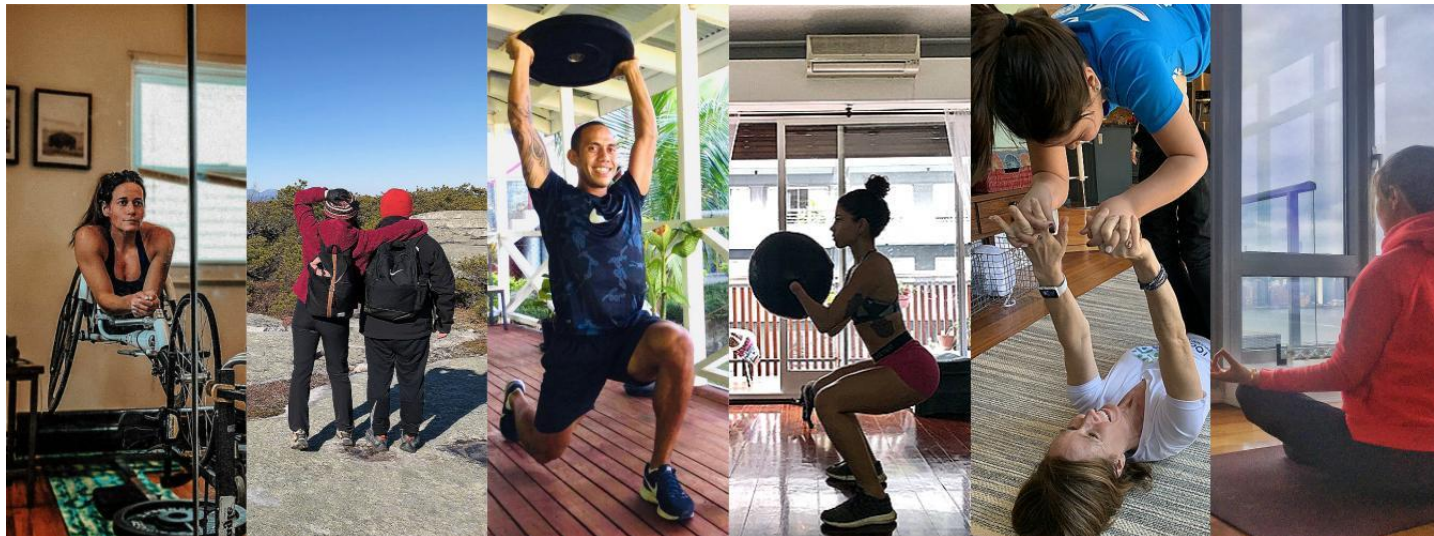
"Día Mundial  
de la Actividad Física  
y del Deporte"

¡Muévete en casa!





## Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz 6 de abril.



### Activos frente al COVID-19

La pandemia de coronavirus (COVID-19) se está extendiendo a más países, territorios y regiones del mundo a un ritmo alarmante y el distanciamiento físico y social se ha convertido en la norma para frenar la propagación de la enfermedad.

Pero la situación en la que nos encontramos no significa que debemos dejar de mantenernos activos físicamente, ni que abandonemos el contacto con nuestros compañeros de equipo, entrenadores, instructores, etc... Al contrario, debemos estar en buena forma física y socialmente activos.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> En este enlace encontrareis recomendaciones de actividad física de la OMS.

# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Actividad física

Actividad física



El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En [www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es) puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

