Haciendo ejercicio al aire libre durante COVID-19

Hacer ejercicio con regularidad no sólo es bueno para ti físicamente, sino que también, mentalmente. Y en estos tiempos de incertidumbre, puede ser un ancla para mantenerte firme y cuerdo – a pesar de la tormenta.

La mayoría de los gimnasios y centros deportivos estén cerrados. Ante estos cierres y si acostumbras hacer ejercicio normalmente, te podrías estar preguntando si es seguro hacer ejercicio al aire libre durante la pandemia.

La respuesta corta es: "sí", según Janet Conner, especialista en prevención de infecciones del centro médico Banner Health del norte de Colorado.

"Salvo que estés afuera caminando, corriendo o andando en bicicleta con alguien que esté tosiendo, estornudando o tenga fiebre, lo más probable es que no estés en riesgo", dijo Conner. "Tu propio vecindario es el lugar más seguro en estos momentos porque puedes realizar el distanciamiento social y mantener tu distancia de los demás con facilidad", expresó.

No obstante, un documento técnico emitido por un grupo de investigadores belgas y holandeses publicado a principios de abril, causó revuelo cuando sugirieron que los corredores y ciclistas – o quienes respiran con fuerza, exhalan, tosen o estornudan – en realidad, deberían mantener una distancia de casi 20 metros (65 pies) de los demás.

Estos criterios de distanciamiento son mucho mayores que los que han recomendado los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud.

El documento técnico hizo referencia a que cuando una persona respira con fuerza al correr o andar en bicicleta, "deja" partículas virales que una persona que viene atrás puede inhalar. El que las personas mantengan una mayor distancia entre sí mismas daría tiempo a que esas gotículas "se movieran hacia el suelo".

Aunque el documento todavía no ha sido revisado por otros investigadores, ha conducido a un gran debate sobre qué tan probable es que estas partículas puedan enfermar a alguien. ¿Puedes evitar la exposición al hacer ejercicio al aire libre? Aquí tienes información que te va a tranquilizar.

"Los rayos UV del sol matarán al SARS-CoV-2, así como a otros virus y bacterias", especificó Conner. "El virus también se encuentra suspendido en agua y gotículas de mucosa que se asientan fuera del aire y se alejarán con cualquier corriente de viento. Tu riesgo de inhalar el virus es extremadamente bajo si estás cumpliendo con el distanciamiento social", agregó.

Si te sientes enclaustrado al realizar tus rutinas, puedes tomar seguridad para hacer ejercicio al air libre.

Cumple con el Distanciamiento SocialMantén una distancia de 2 metros (aproximadamente 6 pies) si planeas salir a caminar, correr o andar en bicicleta. Si piensas escalar, elige un sendero menos popular o acude en los horarios de menor concurrencia. A pesar de que pueda ser motivante reunirte con otros en el parque o en tu vecindario para hacer ejercicio, no permitas que el ejercicio al aire libre sea un pretexto para ignorar el distanciamiento social.

Pasos para buscar ayuda ante la presencia de síntomas de depresión

BANNER HEALTH
WH

La depresión puede causar síntomas tanto físicos como de conducta. Si cree que usted o algún conocido muestra síntomas de depresión, ¿cuál es el siguiente paso? Conozca cómo buscar ayuda si usted sufre de depresión o cómo ayudar a un amigo o familiar que lo necesite.

Creo que presento síntomas de depresión, ¿qué tengo que hacer ahora?

Si los síntomas de depresión le impiden continuar con su vida normal, es momento de buscar ayuda. Una buena forma de empezar es consultar a su médico de cabecera. No existe una evaluación "positiva o negativa" para determinar si tiene depresión, así que el médico, probablemente, comience por hacerle algunas preguntas.estas son algunas de las preguntas que el médico puede hacerle:

- ¿Cuándo comenzaron los síntomas?
- ¿Cuánto tiempo han durado?
- ¿Qué tan graves son los síntomas?
- ¿Ha tenido síntomas de depresión similares anteriormente? Si es así, ¿cómo los trató previamente?
- ¿Tiene antecedentes familiares de depresión u otro trastorno mental?
- ¿Tiene antecedentes de abuso de alcohol o drogas?

Si su médico cree que usted sufre de depresión, puede comenzar con el tratamiento o derivarlo a un profesional de la salud conductual. El tratamiento puede incluir desde medicación, como antidepresivos, a terapias conductuales basadas en la evidencia, como la terapia cognitiva conductual, la terapia interpersonal o la terapia de resolución de problemas.

Alguien que me importa muestra señales de depresión, ¿cómo puedo ayudarlo?

Puede resultar difícil saber cómo acercarse a un ser querido si siente que sufre síntomas de depresión. se sugiere que realice preguntas como las siguientes:

- ¿Cuándo comenzaste a sentirse así? ¿Ocurrió algo?
- ¿Qué puedo hacer hoy para apoyarte?
- ¿Has considerado buscar ayuda?

Escuchar puede ser la mejor forma de apoyar a un ser querido que sufre depresión. No debe ofrecer consejos sobre cómo "arreglar" su situación, sino dejarlos hablar sobre sus sentimientos y escuchar con compasión.

Anime a su ser querido a buscar ayudar

En HelpGuide.org, se explica que puede ser difícil lograr que una persona deprimida quiera buscar ayuda profesional. Tal vez crean que su situación es imposible y pueden sentirse escépticos respecto del tratamiento.

La directora de psicología de Banner Medical Group, Rena Szabo, doctora en psicología., apoya una perspectiva positiva. La Dra. Szabo explica lo siguiente:

"El tiempo es esencial cuando alguien muestra síntomas de depresión. Es crucial que su ser querido reciba una evaluación psicológica y un examen físico lo antes posible. La salud incluye el cuerpo y la mente, no se debe descuidar a ninguno. Entonces, cuando una persona tiene una enfermedad física, lo normal es que consulte a su médico clínico. De manera similar, si una persona sufre depresión, se la debe animar a consultar con un profesional de la salud conductual".

Un buen primer paso puede ser animarla a consultar al médico de cabecera. Este paso puede ser un poco menos abrumador que consultar directamente a un profesional de la salud conductual. También puede ofrecerse a acompañarla a la consulta.

Una vez que su ser querido accedió a buscar un tratamiento, usted puede continuar brindándole apoyo. Puede ayudar a programar las consultas, estar al tanto de los tratamientos e incluso ayudar con las tareas o responsabilidades de la casa.

Qué hacer si cree que un ser querido tiene tendencias suicidas

La depresión puede nublar drásticamente el juicio de una persona, por lo cual es importante entender que el suicidio es un peligro real.

La Red Nacional de Prevención del Suicidio, ofrece seis pasos para comunicarse con alguien que puede tener tendencias suicidas:

1. Pregunte: Aunque tal vez resulte difícil, pregunte: "¿piensas en el suicidio?" Con esta pregunta directa le hará saber a su amigo que está dispuesto a hablar sobre el suicidio de forma comprensiva y puede ayudar a entablar una conversación beneficiosa. Asegúrese de estar listo para escuchar y trate de identificar las razones por las cuales su ser querido desearía seguir vivo y, luego, ayúdelo a centrar su atención en esas razones.

2. Manténgalo seguro: Asegúrese de brindar contención y seguridad de inmediato. Seguramente usted querrá averiguar si tiene un plan específico en mente, incluso el momento y método planeados. Con esto podrá determinar si se corre algún peligro actual. Por lo general, mientras más pasos se deban tomar en el plan, mayor es el riesgo que se corre.

3. Esté presente: Apoye a su ser querido, ya sea en persona, por teléfono o de cualquier otra forma que demuestre que a usted le importa.

4. Ayúdelo a conectarse: Ayúdelo a comunicarse con otros recursos, como un profesional de la salud mental o la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (800-273-8255). Además, si es posible, ayúdelo a desarrollar un plan para actuar en los momentos de crisis.

5. Haga un seguimiento: Asegúrese de seguir su progreso. Esto puede hacerse en persona o incluso a través de un mensaje de texto o una llamada telefónica rápida.

No se olvide de cuidarse usted mismo

Apoyar a alguien que sufre depresión puede ser difícil. Es importante que primero se cuide a sí mismo y, sobre todo, no permitir que su propia salud o felicidad se vean afectados. Para ello, es posible que necesario fijar límites y ser claro con respecto a lo que está dispuesto a hacer. Trate de mantener sus propias citas y planes, a fin de mantener su rutina diaria lo mejor posible.

Tampoco debería tener miedo de pedir ayuda para usted. Por ejemplo, unirse a un grupo de apoyo o simplemente hablar con un amigo de confianza acerca de lo que está pasando. No necesita entrar en detalles sobre lo que le sucede a su ser querido; por el contrario, puede mantener conversaciones sobre usted y sus propios sentimientos.

No está solo

Sepa que, ya sea que usted experimente depresión o conozca a alguien que lo haga, nunca está solo. No hay mejor momento que el presente para tomar el primer paso en conseguir el apoyo que usted o su ser querido necesitan.

¿El Distanciamiento social y cómo llevarlo a cabo?

AGENCIA
BANNER HEALTH

Estamos pasando por un momento delicado conforme intentamos navegar la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Se están cancelando los eventos, las escuelas están cerrando y estamos oyendo que nos piden que establezcamos distanciamiento social. Te podrás haber preguntado: "¿Qué es el distanciamiento social y cómo funciona?".

"Todos queremos es hacer lo mejor posible para mantenernos a nosotros mismos y a los demás seguros y ha habido recomendaciones del gobierno los proveedores de servicios de salud y de las instituciones de salud pública acerca del distanciamiento social, pero su significado no siempre es claro", dijo Aarikha D'Souza, directora regional de prevención de infecciones de la división comunitaria de Banner Health Arizona.

Qué es el Distanciamiento Social?

La propagación de persona a persona de la enfermedad por COVID-19 sucede a través de gotículas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Se está recomendando el distanciamiento social para que la transmisión de persona a persona de la COVID-19 sea más lenta. Esto significa mantenerse fuera de los entornos grupales, evitar las reuniones masivas y mantener una distancia de alrededor de dos metros (aproximadamente seis pies) de los demás, según los CDC.

"Si estás demasiado cerca de alguien cuando estornuda o tose, podrías inhalar sus gotículas respiratorias, incluyendo la COVID-19, si es que esa persona tiene la enfermedad", explicó D'Souza.

¿Cómo Practico el Distanciamiento Social?

Los Lineamientos del Presidente para el Coronavirus en los Estados Unidos recomiendan evitar las reuniones sociales de más de 10 personas. Las pautas instan a los individuos que caen dentro de los grupos de mayor riesgo – quienes tengan 60 años o más y quienes padezcan de condiciones médicas crónicas – a permanecer en casa y alejados de los demás.

Aun si eres joven o si estás saludable, estás en riesgo y tus actividades pueden aumentar el riesgo para los demás.

D'Souza también recomienda que tomes los siguientes pasos para lograr prácticas exitosas de distanciamiento social:

- Trabaja desde casa si te es posible. Si trabajar a la distancia no es una opción, lávate las manos con frecuencia, evita tocarte la nariz y la boca, y limpia y desinfecta tu lugar de trabajo con regularidad.
- Evalúa la posibilidad de mantener a tus hijos en casa sin que asistan a su escuela o guardería. Muchas escuelas y guarderías ya han cerrado temporalmente para ayudar a detener la propagación de la COVID-19.
- Suspende las fechas de juego de tus hijos con sus amigos. En cambio, mantenlos activos promoviendo caminatas en el parque, dándole un paseo al perro, andando en bicicleta, practicando senderismo o carreras de obstáculos, escuchando música, acompañando videos de baile y haciendo algo de ejercicio en el jardín.

Los parques y juegos infantiles deben evitarse porque es posible que esas estructuras no se limpien y desinfecten con la frecuencia necesaria y pueden albergar gérmenes durante periodos largos.

- Evita el contacto con personas enfermas. Asegúrate de usar una mascarilla médica o cubrebocas y practica una buena higiene de tus manos si estás cuidando de un enfermo.
- No saludes de mano ni abraces a los demás. Saluda con un golpecito de codos o hazlo a la distancia mediante un gesto o asintiendo con el contacto visual.
- Evita comer en bares, restaurantes y áreas de comidas. Alternativamente, elige opciones de entrega en el auto, recoger los alimentos o entrega a domicilio.
- Pospón las visitas sociales con los demás. Utiliza tecnologías como FaceTime, Skype y otras aplicaciones de chateo gratuitas para promover las interacciones sociales en línea.
- Limita las salidas para hacer sólo compras esenciales en el supermercado o la farmacia.

Utiliza las toallitas desinfectantes proporcionadas a la entrada de las tiendas y si no las hay, el uso de gel desinfectante es un buen sustituto.

- Evita las visitas a los hogares para personas de la tercera edad, los centros para jubilados o a las instalaciones para cuidados a largo plazo, salvo que se requiera de asistencia vital.

"Las recomendaciones anteriores representan pasos importantes a tratar de seguir por las personas que se encuentran saludables para que se mantengan sanas y así, impedir la propagación de la COVID-19. Todos tenemos la responsabilidad de hacer todo lo que podamos para prevenir su transmisión", señalo D'Souza.

"Incluso si estás presentando síntomas leves de la enfermedad tos, estornudos, escurrimiento nasal, fiebre – se recomienda enfáticamente que mantengas tu distancia de todos los demás incluyendo a los integrantes de tu familia y te aísles hasta que te vuelvas a sentir bien", finalizó.

La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle $30.
También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA Proyecto Salud CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902
(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet
www.proyectosalud.org
Llame hoy para hacer una cita al
301-962-6173