



## 2019 Novel Coronavirus [COVID-19]

phd3.idaho.gov/coronavirus

### Consejos para una vida saludable durante el COVID-19

- **Manténgase activo:** Existen alternativas al aire libre para realizar actividad física sin ir en contra de las mejores prácticas preventivas recomendadas por los CDC como el distanciamiento social y evitar grandes multitudes. Los aeróbicos se pueden hacer con éxito en casa. Otro punto importante a considerar es que evitar las multitudes no significa evitar la naturaleza. Ir a caminar o trotar al aire libre en áreas con poca gente al aire libre todavía se considera relativamente seguro. Lagartijas, abdominales, saltos y más ejercicios son excelentes formas de mantenerse en forma fuera del gimnasio.
- **Sueño adecuado:** Dormir bien es esencial para nuestra salud en general. Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Y la agencia de investigación médica líder en el país: "La activación del sistema inmunológico altera el sueño y, a su vez, el sueño afecta el brazo innato y adaptativo de nuestro cuerpo. sistema de defensa." Si bien la cantidad de sueño necesaria para una buena salud y un rendimiento óptimo depende principalmente de la persona, los CDC recomiendan que los adultos de 18 a 60 años duerman siete o más horas por noche.
- **Dieta y nutrición:** Es imperativo practicar la autodisciplina y evitar la "alimentación emocional" debido al estrés que puede estar relacionado con los cambios drásticos que rodean la pandemia de COVID-19 y cómo afecta nuestras vidas. Según los CDC, los alimentos integrales, como las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates, incluso las hierbas frescas, están cargados de vitaminas, fibra y minerales. Adquiera el hábito de intentar comer alimentos más integrales y nutritivos en lugar de bocadillos procesados o comida rápida. Ver también: [CDC, Alimentación saludable para un peso saludable](#)
- **Cuidados personales:** Tómese el tiempo para cuidarse. Sea comprensivo y sugiera lo mismo a las personas cercanas a usted. La meditación, la relajación, el tiempo de calidad con la familia, el cuidado personal promueve el bienestar general.
- **Mantenimiento de la atención médica:** Si le han recetado medicamentos para cualquier afección, asegúrese de tomarlos según las indicaciones de su proveedor. Las condiciones crónicas como la hipertensión, la diabetes, el asma y muchas otras deben controlarse tomando sus medicamentos según lo prescrito. Asegúrese de comunicarse con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud. En la era de COVID-19, las soluciones de telesalud están disponibles si desea hablar con un proveedor sobre un problema de salud no relacionado con COVID-19.

*Este documento fue creado el 09/15/2020 utilizando la información y orientación disponibles hasta la fecha y está sujeto a cambios según orientación emergente.*



## 2019 Novel Coronavirus [COVID-19]

phd3.idaho.gov/coronavirus

- **Afrontar el estrés y la ansiedad:** Afrontar positivamente el estrés y la ansiedad inducidos por las nuevas precauciones que todos debemos tomar ahora para combatir la propagación del COVID-19 en nuestras comunidades. Los mecanismos de afrontamiento positivos incluirían ejercicio, meditación, lectura, desarrollo adicional de ciertas habilidades o pasatiempos, etc. Utilice esta era para aumentar su repetición diaria de estas actividades positivas y desarrollar rutinas nuevas o incluso mejores de las que podría haber seguido antes de la aparición del pandemia actual de COVID-19. Ver también: [CDC, Cómo afrontar el estrés durante COVID-19](#)

En Idaho, COVID Help Now es un recurso integrado por asesores de crisis capacitados que ayudarán a las personas que llaman a evaluar su situación actual y reacción y proporcionarán mecanismos de afrontamiento para reducir el estrés. Los respondedores de COVID Help Now brindan apoyo emocional y ayuda para las necesidades de crisis inmediatas al conectar a las personas que llaman con recursos en sus propias comunidades. La línea de ayuda ahora de COVID es anónima. Los socorristas no clasifican, etiquetan ni diagnostican a las personas, y no se toman registros de casos. [www.ioem.idaho.gov/covidhelpnow](http://www.ioem.idaho.gov/covidhelpnow).

- **Manténgase conectado:** Hablar con sus seres queridos mientras está aislado puede ayudar a reducir la ansiedad y los casos de tristeza. Tómese el tiempo para utilizar la multitud de tecnologías y aplicaciones (muchas son gratuitas) que pueden ayudarlo a mantenerse en contacto con sus seres queridos. Nuestras ajetreadas vidas antes del COVID-19 pueden haber limitado la frecuencia con la que nos conectamos con seres queridos lejanos, ahora es el momento de explotar al máximo estas capacidades modernas para el compañerismo, el compañerismo y la camaradería.

Adaptado de: <https://health.mil/News/Articles/2020/05/22/COVID-19-lifestyle-tips-to-stay-healthy-during-the-pandemic>



SIRVIENDO CONDADOS ADAMS - CANYON - GEM - OWYHEE - PAYETTE - WASHINGTON

Para obtener información actual sobre COVID-19: <https://phd3.idaho.gov/coronavirus/>  
La línea directa COVID-19 está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.: 208-455-5411

*Este documento fue creado el 09/15/2020 utilizando la información y orientación disponibles hasta la fecha y está sujeto a cambios según orientación emergente.*