**Con energía y en casa**

Tips para mantenernos saludables durante la cuarentena.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) da algunos consejos para no descuidar nuestra salud física y mental durante periodos prolongados en casa:

* **Haz pausas con actividad física:** Jugar con los niños o realizar tareas domésticas pueden ayudarnos a mantenernos activos durante el día.
* **Camina**: Incluso en espacios pequeños, caminar un poco por la habitación es una gran opción para entrar en movimiento y relajarnos.
* **Toma una clase de ejercicio en línea**: Aprovecha que existen muchas sin costo y que puedes encontrar fácilmente en YouTube.
* **Ponte de pie**: Es recomendable levantarnos de nuestro lugar idealmente cada 30 minutos. Puedes usar una mesa elevada para trabajar de pie.
* **Mantente tranquilo**: La OMS recomienda ejercicios de respiración y meditación para combatir el estrés, busca las opciones que te ofrece Gympass.
* **Come sano e hidrátate**: Da preferencia al agua natural sobre las bebidas azucaradas y limita el uso de bebidas alcohólicas.

Recuerda: estas son recomendaciones para personas que no presentan síntomas asociadas con COVID -19 ni enfermedades respiratorias.

#QuédateEnCasa