



¿QUÉ HACER EN AISLAMIENTO SOCIAL?

M. E. VIRIDIANA SILVA QUIROZ

MÉDICO DEL DEPORTE

DIRECTOR MEDICO

CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE del COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



NO entres en PÁNICO

INFÓRMATE

RELÁJATE

Reduce el tiempo en redes sociales, computadora o celular.



REALIZA...

Actividades que pospusiste por estar entrenando:

- Estudia.
- Lee.
- Escucha música que te distraiga y que no te haga entrar en ANSIEDAD o DEPRESIÓN.
 - Baila.
 - Disfruta a la familia.



RECUERDA ...

- **NO** cambies tus hábitos por dormir, descansar, estar en redes sociales o jugando videojuegos.
 - Levántate temprano.
- Haz una rutina de activación muscular o de preparación general.
- Es tiempo de que trabajes en tus lesiones o en mejorar tu gesto deportivo.



RECUERDA...

- Tienes el tiempo para hacer una preparación general.
- Puedes mejorar tu técnica de carrera, nado, lanzamiento, patada, saltar, etcétera, haciendo ejercicios básicos para ello.
 - Puedes mantener tu forma deportiva.



PUEDES...

- Realizar ejercicios para prevenir lesiones.
 - Realizar ejercicio o entrenar desde tu casa haciendo rutinas de preparación general, cardiovascular, fuerza o potencia, corrección de ejercicios propios de tu deporte.
NO requieres de equipos sofisticados.
- Cultivar tu mente y esculpir tu cuerpo.



DEBES ...

- Mantener tu sistema inmune activo para ello requieres hacer una rutina de 30 minutos mínimo de mediana intensidad o de 20 minutos de alta intensidad
 - Mantener tu mente ocupada
 - Disfrutar cada entrenamiento



PUEDES ...

- Combinar diferentes rutinas.
o hacer:

Ejercicios de fortalecimiento.

Ejercicios de estiramientos.

Ejercicios de equilibrio y propiocepción.

Ejercicios aeróbicos o anaeróbicos.



TÚ PUEDES...

- Hablar con tu equipo multidisciplinario para que te adapte tu alimentación, programa de entrenamiento, técnicas de relajación y visualización.
- Mejorar día a día **MENTE, CUERPO y ALMA.**
- Mantener tu **cuerpo y mente SANOS.**



RECUERDA...

TÚ y los TUYOS pueden mejorar día a día.

Solo sigue las Reglas de Convivencia Sanitaria.

Continúa lavándote las manos en todo momento con agua y jabón o desinfectándote con gel antibacterial.



RECUERDA...

- Responsabiliza a cada integrante de tu familia de su **SALUD** y de la de los demás.
- Es el momento de **SALIR VICTORIOSOS** de este aislamiento social.
 - Demuéstrate a TI y a LOS DEMÁS que si nos UNIMOS, saldremos pronto y podremos SALUDAR, ABRAZAR, BESAR, y sobretodo disfrutar la compañía de nuestros seres queridos y compañeros.



Estamos **CONTIGO** y queremos que en esta etapa de AISLAMIENTO SOCIAL te sientas apoyado por nosotros. Consulta nuestra página oficial y sus redes sociales para mantenerte al tanto.