



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EVITES EL SOFÁ DURANTE LA CUARENTENA?

Es muy tentador sentarse en pijama en el sofá mientras trabajas o te relajas tiempo extra durante la cuarentena. Después de todo, ¿quién lo va a saber? Sin embargo, es muy importante que trabajes en un espacio configurado para colocarte en la mejor posición para tus labores, y el sofá simplemente no se encuentra a la altura.

«Es muy recomendable levantarse, vestirse y prepararse para el día para mantener tu rutina normal tanto como sea posible», aconsejó Darren Doak, entrenador personal y gerente de campo nacional para The Training Room, empresa dedicada a proveer cursos de capacitación profesional en una variedad de industrias en el Reino Unido.

«Mantente alejado(a) de los sofás y las áreas de cama para asegurarte de que podrás desconectar la vida de tu hogar de tu vida laboral», subrayó.

«También recomiendo que, si puedes, te quedes en el piso de arriba. De esta forma, cuando tengas que abandonar el espacio de trabajo para bajar por comida y agua, o incluso solo para abrir la puerta (el distanciamiento social se debe tomar en cuenta), tendrás un conjunto de escaleras para negociar, lo que a su vez te ayudará con el flujo de sangre hacia los músculos que han estado inactivos», agregó Doak.

Finalmente, el especialista recomendó **mantener las distracciones al mínimo**, pero dijo que si vives solo(a), tener la televisión o la radio encendidas para únicamente escucharlas puede evitar los sentimientos de soledad, especialmente si estás acostumbrado(a) a un ambiente de oficina bullicioso.

De todos modos, hazlo con precaución y si te están distrayendo, mejor apaga los aparatos.

CLICKISALUD