



Actividad física



# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Actividad física

El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En [www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es) puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD