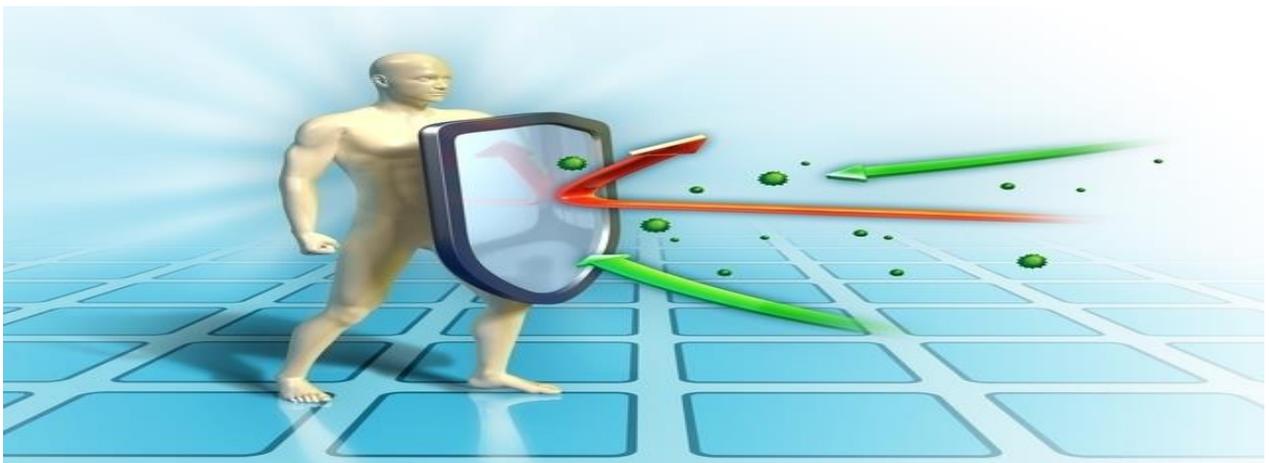


## **ORIENTACIONES DURANTE CUARENTENA**

Todos bien sabemos que vivimos tiempos difíciles, y que esta pandemia del COVID-19 que nos afecta ha interrumpido nuestro ritmo habitual de vida; lo que ha desencadenado una gran cantidad de cambios en nuestras rutinas, que han generado mucho estrés. Este último será tratado por nuestra amiga la psicóloga de enseñanza media de nuestro colegio; es bien conocido que el estrés genera una sustancia en nuestro cuerpo que se llama cortisol, que dentro de las muchas reacciones que puede producir en nuestro organismo es la de bajar nuestras defensas. Ahora bien, sabiendo que el COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa y que existen muchas probabilidades de contraerlo, imaginemos que además, por estar débiles, contraigamos otra enfermedad en paralelo al COVID-19, por ejemplo H1N1 (si no estás dentro del grupo que se vacunó contra la influenza), una pésima mezcla para nuestra salud ¿no crees?

La pregunta que surge entonces es ¿Cómo fortalezco mis defensas en este periodo tan propenso al estrés y otros factores desfavorables que acompañan la llegada del invierno.



La respuesta es simple, para aumentar las defensas rápidamente y que el organismo esté más fuerte para combatir agentes agresores se debe:

- **Adoptar buenos hábitos de salud**, realizando actividad física, durmiendo adecuadamente y evitando el estrés (la psicóloga subirá indicaciones de cómo combatirlo);
- **Evitar el cigarrillo** o estar expuesto al humo del cigarrillo;
- **Exponerse al sol a diario**, preferiblemente hasta las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde, sin protector solar, para aumentar la producción de vitamina D en el organismo;

- **Consumir alimentos saludables y mantener una dieta equilibrada**, que incluya la ingesta de frutas, vegetales y legumbres, de preferencia biológicos o producidos en casa (en un mini huerto) sin agrotóxicos;
- **Evitar el consumo de comida rápida**, alimentos industrializados ricos y comidas congeladas como pizzas, lasañas, entre otros, debido a que contienen sustancias que promueven la inflamación en el organismo;
- **Evitar la ingesta de medicamentos** sin orientación del médico;
- **Beber alrededor de 2 litros de agua** todos los días.

Recordemos que hoy por hoy, todos somos responsables de cuidarnos entre todos, si yo me enfermo, enfermo al resto, así es que te invitamos a que tomes muy en serio estos consejos para que poco a poco con cada pequeña acción y detalle, le ganemos la batalla al COVID-19 y podamos volver a la normalidad, poder vernos en el colegio; nuestro lugar de encuentro, de aprendizaje, de juegos y actividades.

Se despide atentamente, esperando que todos se cuiden mucho y estén muy bien en sus hogares

**Cristián Vilas Salas**  
**ORIENTADOR ED. MEDIA**  
**Centro Educacional Fernando de Aragón**