

¡No sufras la cuarentena! Dile adiós al cansancio extremo (videonota)



¿Tienes **dolores en la espalda**? ¿Sientes **fatiga visual**? ¿Crees que **tus ideas ya no fluyen** como antes?

Si presentas alguna de esas molestias pueden ser un signo de **cansancio extremo**, señala Gabriela Ortiz, decana de Bienestar y Salud de la [Universidad Tecmilenio](#).

El periodo de cuarentena en casa debido al [COVID-19](#) -con jornadas de trabajo o de estudio que en ocasiones se extienden- puede resultar **extenuante**, agrega la especialista.

Estos son 5 consejos que Ortiz sugiere poner en práctica para decirle **adiós al cansancio**:

1. ELIGE BIEN TU LUGAR PARA TRABAJAR/ESTUDIAR

Opta por realizar tus actividades laborales o de estudio en un lugar que tenga una **buena iluminación**,

En este espacio es preferible contar con una **mesa donde puedas recargar los antebrazos** y trabajar con mayor comodidad.

2. CUIDA TU ESPALDA

Asegúrate de que tu silla tenga un **respaldo adecuado**, que te ayude para tener una buena postura durante tu jornada.

En esta ilustración puedes revisar además de la postura, cuál es la distancia a la que debes colocar tu equipo de cómputo.

3. PON ATENCIÓN A TUS OJOS

No olvides **parpadear constantemente**, especialmente si has pasado más de una hora frente a un monitor.

Contar con **gotas que lubriquen tus ojos** también será de mucha ayuda.

Lee sobre más consejos para cuidar tus ojos en la nota: [¡Mucho ojo! Cuida tu vista de las pantallas esta cuarentena.](#)

4. REALIZA EJERCICIOS SIMPLES

Puedes hacer ejercicios para mantenerte activo ¡aunque estés sentado!:

- Coloca un pié sobre la rodilla contraria y trata de lograr una extensión.
- Después repite con la otra pierna; sin mover la cadera, rota tu espalda hacia un lado y después hacia el otro.

También puedes levantarte y realizar la siguiente rutina:

5. TOMA BREAKS

¡Los mereces! Date 5 minutos para respirar cada cierto tiempo o al terminar una de tus actividades.

¿BUSCAS MÁS CONSEJOS?

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: