

Recomendaciones generales:

- Consumir aproximadamente 2 Litros de agua al día (8 vasos de agua).
- Dieta equilibrada según las necesidades personales con abundancia de frutas y verduras.
- Suplemento vitamínico de farmacia con vitaminas del grupo C, B, D, Zinc y Magnesio (si no existe contraindicación).
- Se aconseja reservar al menos 8 horas diarias al sueño, intentando evitar la exposición a la luz artificial de pantallas y móviles en las dos horas previas a irse a dormir.
- Es recomendable realizar diariamente actividades que supongan un desafío mental y nos diviertan, como por ejemplo: Leer un libro nuevo, practicar nuevas recetas de cocina, escuchar música que nos ponga de buen humor.
- Mantener el contacto telefónico con amigos y familiares. Intentar no hablar siempre de las noticias actuales sino centrarse en contar qué tal ha ido el día, qué actividades se han hecho, cómo se siente uno...
- Ante la preocupación: hacer cosas sensatas para protegerse (quedarse en casa, limitar las visitas y salidas, tener hábitos de vida saludables) que aportan seguridad. Reducir el visionado de noticias en favor de programas de ocio o películas.
- Mantener una rutina de vida estable basada en estas recomendaciones favorece la salud física y mental, y fortalece el sistema inmune gracias al descanso, la buena alimentación, el ejercicio y la reducción de hormonas del estrés.