

Decálogo de Autocuidados en época de Confinamiento. (DAC)

Marian Obiol
Ginecóloga H. Dr. Peset
Valencia.



En esta situación excepcional, más que nunca queremos que te cuides:

1. **Márcate un horario** y si haces teletrabajo, respeta las pausas y cuando termines, da por terminado el trabajo.
2. Aunque no salgas de casa **no descuides tu imagen personal**. Si te ves bien, te sentirás mejor.
3. **Cuida tu alimentación**, planifica las comidas para ganar salud y evitaras aumentar de peso. Pero si te apetece un capricho, concédetelo y compensa en las siguientes comidas.
4. **Disminuye el tabaquismo**, decide cuando necesitas fumar y sé consciente de ese acto de fumar. No fumes por fumar.
5. **Modera el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos con azúcar**. El agua y las infusiones son tus aliados.
6. **Evita el sedentarismo prolongado**, el sofá es tu enemigo. Hay tutoriales en redes sociales que te acercan el gimnasio a casa.
7. **Huye de la sobreinformación**, acude a fuentes de información fidedignas, evita las noticias tóxicas. Leer un libro, oír música o practicar un hobby mejora el estado de ánimo.

8. **Mantén el contacto con tu familia y amigos.** La tecnología te ayuda en estos momentos duros.

9. **Cuida tu relación de pareja,** es un momento crítico, valora lo positivo y posterga las discusiones. Ahora no es el momento de los reproches.

10. **No es el mejor momento para buscar embarazo.** Aprovecha la salida de la compra para ir a la farmacia y comprar tu anticonceptivo habitual.

Ante cualquier duda contacta con tu ginecólogo por teléfono, mail o redes sociales.

Tu salud sexual-reproductiva es más importante que nunca.

En www.gine4.es seguimos cuidándote.

¡Cúidate tú también!