

Actividades de Verano

Recomendaciones en contexto
de Pandemia Covid-19

Noviembre 2020

Ministerio de Salud



INTRODUCCIÓN

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir la circulación de las personas con el fin de reducir el número de infecciones por el virus SARS CoV2, la población fue cambiando radicalmente su rutina. Las medidas restrictivas han limitado y postergado distintos tipos de actividades: recreativas, sociales, deportivas, culturales, vacaciones, entre otras.

Entendiendo a la salud de las personas, no sólo como la ausencia de enfermedad sino como un estado de bienestar integral que abarca aspectos físicos, mentales y sociales, se recomienda a la población general identificar y desarrollar actividades con bajo riesgo de contagio del virus y que a su vez les permita disfrutar, distraerse, relacionarse con otros individuos y mantenerse activos físicamente. El acceso seguro a actividades recreativas, culturales y deportivas al aire libre puede considerarse como un determinante de la salud integral de la población.

Las siguientes recomendaciones apuntan a estimular que las personas realicen actividades recreativas, deportivas y culturales en un contexto cuidado. En ese sentido, la adopción de algunas medidas básicas de prevención y cuidado pueden ayudarnos a minimizar la exposición al virus SARS CoV 2 y sumar actividades que impacten en el bienestar individual y familiar de la población.

Este documento es complementario a las recomendaciones emitidas y publicadas por el Ministerio de Salud Provincial, y se refiere a las particularidades y circunstancias propias de la época estival. Ante actividades que no se encuentren contempladas en este documento, recomendamos adoptar las medidas de cuidados comunes, como el distanciamiento, el uso de tapaboca nariz, lavado frecuente de manos, preferir las actividades al aire libre en grupos reducidos y cumplir con el aislamiento indicado en caso de presentar síntomas compatibles o ser contacto estrecho de un caso confirmado. Adoptar la mayor cantidad de recomendaciones posibles nos ayuda a cuidarnos y a su vez proteger a nuestros seres queridos.

CONTENIDO

- **Consideraciones generales sobre vía de contagio.**
- **Recomendaciones generales para minimizar la exposición al virus.**
- **Recomendaciones específicas para minimizar la exposición al virus.**
 - Reuniones con amigos con distanciamiento social y al aire libre.
 - Recomendaciones para las actividades realizadas al aire libre (plazas, playas, lagos, campings, canchas, playones, pistas, campos deportivos, circuitos de salud, etc.)
 - Nadar al aire libre o en una piscina cubierta.
 - Recomendaciones para las actividades deportivas en espacios cerrados como gimnasios, clubes o salones de usos múltiples.
 - Recomendaciones de actividades recreativas y actividad física dentro del hogar.
 - Recomendaciones para actividades de turismo activo y de naturaleza.
- **Anexo 1**
 - Recomendaciones y beneficios de la actividad física.
 - Recomendaciones para una alimentación saludable y segura durante el verano.
 - Recomendaciones para el consumo responsable de Alcohol.
 - Beneficios de dejar de Fumar.
 - Recomendaciones para cuidarse del sol.

CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE VÍA DE CONTAGIO

El virus de la COVID-19 primariamente se contagia de persona a persona a través de gotitas respiratorias que se liberan en el aire al hablar, toser, o estornudar. La permanencia en espacios cerrados hace más probable inhalar estas gotitas que vienen de una persona infectada, especialmente si se está en contacto cercano. La ventilación deficiente en un edificio/salón/gimnasio, puede hacer que las gotitas se mantengan en el aire por un período de tiempo más largo, aumentando el riesgo de infección. Cuando se está afuera, el aire fresco se mueve constantemente, dispersando estas gotitas por lo cual existe menos riesgo de infectarse.

Los aerosoles o spray que produce la respiración, se mantienen largo tiempo en el aire y en espacios cerrados sin circulación de aire, produce concentraciones compatibles con el contagio a partir de los 15 minutos de permanencia. Este spray aumenta con el habla fuerte, el canto y la respiración intensa del ejercicio físico. La OMS y CDC evidencian contagios a más de 2 metros por la concentración que genera los aerosoles por tiempo prolongado en espacios cerrados cuando se respira con intensidad al hablar, gritar, cantar y ejercitarse. Las discotecas o bares son uno de los focos con mayores contagios registrados.

Las gotitas son pequeñas gotas que caen rápidamente al suelo u otra superficie por su tamaño, tienen poder de contagio si toman contacto con ojos y boca antes de caer. Se pueden neutralizar al tomar medidas de distanciamiento. En las superficies el virus puede permanecer por algún tiempo aún no determinado pero es de bajo nivel de contagio. El CDC de EEUU no ha reportado casos de contagio por superficies contaminadas e indican que esta vía es la menos probable.

Es por esto que todas las medidas de cuidado que a continuación se desarrollan subrayan lo mismo: distanciamiento físico mínimo de 2 metros, ventilación de los espacios, preferir actividades al aire libre, lavado de manos, no compartir elementos de uso personal, el uso de mascarilla o tapabocas-nariz, reducir tiempo de exposición y cumplimiento de aislamiento en caso de tener síntomas compatibles de enfermedad causada por coronavirus o ser contacto estrecho de una caso confirmado.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MINIMIZAR LA EXPOSICIÓN AL VIRUS

- Elegir actividades al aire libre. Éstas, presentan menos riesgo de contagio con el virus SARS CoV 2 que las que se hacen en espacios cerrados. Estar al aire libre también ofrece otros beneficios, estimula el estado de ánimo y ayuda a sentirse menos tenso, estresado, enojado, o deprimido.
- Ventilación de lugares cerrados. La ventilación deficiente en un edificio/salón/gimnasio aumenta el riesgo de infección. La combinación de generación de aerosoles en espacios cerrados por un tiempo igual o mayor a 15 minutos (sin ventilación) es la combinación más contagiosa (Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades) y debe evitarse.
- Antes de salir de casa, asegúrate de que todos los miembros de la familia se encuentran bien y que no presentan síntomas.
- Procurar mantener una distancia de 2 metros entre las personas que no vivan con su familia.
- No tocarse la cara (ojos, nariz, boca) o la superficie del cubreboca-nariz, y lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia. No olvidar lavarse o desinfectarse las manos antes de comer.
- Uso correcto de mascarilla o tapaboca-nariz casero.
- Cumplir con las normas de aislamiento en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, ser caso confirmado o ser contacto estrecho de un caso confirmado.
- No compartir mate, botellas, cigarrillos, barbijos, toallas, y demás elementos personales.
- Las actividades recomendables en la adultez son al aire libre con círculo de convivencia, o actividades individuales sin contacto físico y sin compartir material. Si se realizan actividades en espacios cerrados se recomiendan las medidas de precaución general (distancia, ventilación).
- En adultos mayores (mayor o igual a 60 años) se recomiendan actividades en el hogar y en espacios abiertos individuales y/o grupales con distanciamiento y medidas extremas de precaución. No se recomienda en espacios cerrados compartidos.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA MINIMIZAR LA EXPOSICIÓN AL VIRUS

Reuniones con amigos con distanciamiento social y al aire libre

Estar en contacto cercano con otras personas en espacios cerrados, sin cumplir las medidas de protección recomendadas aumenta tu riesgo de exposición al virus que causa la COVID-19. Es por eso que, en general, cualquier actividad al aire libre que te permita mantener una distancia física de por lo menos 2 metros de otros, se considera de bajo riesgo. Es importante:

- Mantener el distanciamiento físico entre las personas de diferentes hogares y evitar los abrazos y dar la mano.
- Planear actividades que no requieran contacto cercano.
- Utilizar y ofrecer desinfectante para manos.
- Recuerda que solo reunirse para una charla a una distancia segura (mayor de 2 metros, usando cubreboca-nariz casero) puede ofrecer una valiosa oportunidad de estar con personas a quien quieres y al mismo tiempo mejorar el estado de ánimo.

Recomendaciones para las actividades realizadas al aire libre (plazas, playas, canchas, playones, pistas, campos deportivos, circuitos de salud)

- Actividades al aire libre que puedes disfrutar cerca de tu casa: caminar, correr, hacer senderismo, patinar, andar en bicicleta, pesca y caza deportiva (según temporada autorizada), jugar al golf, nadar, navegar en kayak, botes, y barcos a vela, participar en clases de ejercicio al aire libre, picnics, concurrir a mercados de productores agrícolas, ver películas en el autocine.
- Cuando planifiques las salidas, procura evitar las horas pico de mayor afluencia de personas y los lugares más concurridos.
- Recuerda llevar contigo un desinfectante para las manos que contenga 70% de alcohol, pañuelos de papel, mascarillas o cubre boca-nariz de repuesto y bolsas para guardarlo cuando no se esté usando (por ejemplo, mientras comen o beben).

- Tener en cuenta que las distancias al trotar, correr o andar en bicicleta deben ser mayores; **se debe mantener mayor distancia de separación que al caminar**. Se recomienda tomar las siguientes distancias: 5 metros caminata con mascarilla o cubre boca-nariz; 10 metros running sin mascarilla, 20 metros ciclismo sin mascarilla. Además si el camino lo permite es recomendable caminar al costado de otra persona y no detrás.
- Clases aeróbicas con grupos reducidos de caminatas o de running, no más de 10 personas por grupo y mantener distanciamiento adecuado, sin compartir elementos de ejercitación, alimentación e hidratación.
- Si deciden compartir una comida fuera del hogar, elijan la opción más segura. Por ejemplo, comida para llevar, evitando permanecer en el interior de un local de venta de comidas con otras personas por tiempo prolongado (más de 15 minutos). Si eligieran un restaurante o similar, priorizar los lugares al aire libre.
- Se recomienda que las actividades recreativas al aire libre como pic nic y campamentos sean con círculo de convivencia de no más de 10 personas y manteniendo distancia con otros grupos sin mantener contacto alguno ni compartir ningún tipo de material o alimentos. Evitar las mateadas.
- Se recomienda mantener las medidas de distanciamiento en centros acuáticos, piscinas, ríos, lagos y mar.

Nadar al aire libre o en una piscina cubierta

Por el momento no hay pruebas de que el virus SARS -cov2 pueda propagarse en los cuerpos naturales de agua o en aguas recreativas como las piscinas.

- En el caso de que esté permitido abrir las playas y piscinas, convendrá repasar las recomendaciones generales.
- Considerar si la edad de tus hijos les permitirá mantener el distanciamiento físico.
- Evitar el uso de vestuarios y permanecer el menor tiempo posible en espacios cerrados de ese tipo.

Recomendaciones para las actividades deportivas en espacios cerrados como Gimnasios, Clubes o salones de usos múltiples

- Evitar los espacios concurridos, las aglomeraciones y los tiempos de espera para iniciar la actividad. Se aconseja llegar, entrenar y salir del lugar de entrenamiento.
- Existen dos recomendaciones principales para realizar actividad física en espacios cerrados compartidos: ventilación constante, y distancia de al menos 2 metros lineales entre las personas. También se recomienda el uso correcto de la mascarilla o cubre boca-nariz al ingreso y egreso del lugar.
- Es recomendable el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura para señalar los circuitos de circulación y distanciamiento.
- Cada actividad tiene procesos específicos que requieren protocolos individuales para definir los modos de interacciones personales entre deportistas, entrenadores y material deportivo.
- Las actividades en espacios cerrados no son recomendables para adultos mayores. El riesgo de contagio disminuye notablemente con la ventilación y el distanciamiento por ello es recomendable promover la actividad física en el hogar o al aire libre.
- Se recomiendan clases de gimnasia o de deportes de grupos reducidos de hasta 10 personas por coordinador. Sin compartir material de práctica y con desinfección de elementos de trabajo luego de la práctica, además de la ventilación natural constante. Existe la posibilidad de compartir material (pelota) en juegos adaptados, evitando el contacto lo máximo posible para niños, niñas y adolescentes, juegos con paletas o raquetas (tenis, paddle, paleta) sin contacto físico; pero no en juegos de contacto como hándbol, básquetbol o fútbol.
- La utilización de mascarillas o cubre boca-nariz se desaconseja cuando se realizan actividades que requieran tener las vías respiratorias liberadas.
- Los establecimientos deben tener un registro y control de personal del establecimiento, de las personas que ingresan y egresan, señalética recordatoria de medidas generales y control de temperatura, así como de otros síntomas relacionados.
- Las actividades físicas o recreativas en espacios cerrados ventilados naturalmente, y con distanciamiento no deben durar más de 1 hora.
- Para adultos mayores no compartir elementos con personas fuera del círculo de convivencia como pelotas, paletas, tejos, colchonetas, mancuernas, barras, etc.

Recomendaciones de actividades recreativas y actividad física dentro del hogar

- Realizar actividades recreativas y juegos en el hogar con círculo de convivencia. **Hacer ejercicio y actividad física** –aunque sea en espacios reducidos- puede ayudarlo a relajarse y tendrá un impacto positivo en sus pensamientos y sentimientos.
- Seguir recomendaciones seguras y confiables con respecto a actividad física a realizar preferentemente de organismos públicos, o bien recomendaciones profesionales personalizadas.
- Realizar actividades activas de limpieza en el hogar.
- Se promueve la alimentación sana, liviana y la hidratación principalmente en los días de calor.
- Disminuir el comportamiento sedentario, principalmente reducir el tiempo en pantallas.
- Los adultos mayores no deben abandonar la actividad física, principalmente individual en casa o en espacios abiertos como patios, extremando medidas de seguridad, y de intensidad suave y moderada.
- Trate de crear una **rutina diaria** que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad.
- **Mantenga el contacto** telefónico o vía whastapp y/o redes sociales con otros para sobrellevar el aislamiento social. Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, esto puede aliviar el estrés.
- **Evite la exposición excesiva a las noticias.** Busque información precisa de fuentes confiables. No se sobreexponga a noticias constantemente. Esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia. Actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarse y cuidar a los demás dos veces al día en un mismo horario, y preferentemente que no sea antes de ir a dormir. Priorice leer información de fuentes oficiales.
- Mantener los horarios del **sueño**.

Recomendaciones para actividades de turismo activo y de naturaleza

Las recomendaciones respecto de la actividad turística que siguen a continuación, son con estricta mirada sanitaria y la forma de implementación de las mismas estará a cargo del Ministerio de Turismo y Áreas Protegidas de la Provincia.

El turismo en la provincia se desarrollará en dos etapas. Ambas etapas estarán sujetas a la dinámica epidemiológica local y regional. Las recomendaciones serán evaluadas rigurosamente cada 15 días y pueden ser sujetas a modificaciones anticipadas relacionadas a potenciales modificaciones de escenarios epidemiológicos.

- **1º Etapa: Desarrollo de Turismo local o comarcal. Del Valle, de la Cordillera, área Sur:** en grupos de hasta diez (10) personas. Estas actividades preferentemente deben ser concertadas mediante cita previa en centros de interpretación (ej. Península Valdez, Punta Tombo).
- **2º Etapa: Turismo intraprovincial intercomarcal:** misma modalidad de cita previa y hasta 10 personas. Sujeto a la dinámica de las actividades recreativas en contexto de plan de salida turística provincial.
- **3º Etapa Turismo interprovincial:** dependerá de la evaluación y evolución de las etapas anteriores a la fecha 19 de diciembre.

Actividades de turismo activo y de naturaleza

1º Etapa: Turismo comarcal del Valle, de la Cordillera; en cupos reducidos de hasta el 50% de la capacidad, y grupos reducidos de hasta 10 personas (Centros de interpretación de áreas protegidas).

Apertura administrada de las visitas guiadas en lugares abiertos y cerrados. Los cerrados incluyen museos, centros de interpretación, capillas, etc. Con reducción de la capacidad al 50%.

Fecha de inicio: 19 de noviembre de 2020 con revisión quincenal y avances de apertura mensuales.

Reserva o Venta anticipada, con declaración jurada.

Permiso de circulación Cupo de capacidades de vehículos particulares según normativa vigente, y el 50 % de la capacidad de vehículos de transporte turístico.

2º etapa: Turismo intraprovincial, intercomarcal: misma modalidad. Sujeto a la dinámica de la epidemiología local y regional evaluada rigurosamente con periodicidad quincenal y sujeto a determinaciones anticipadas relacionadas a futuros escenarios epidemiológicos.

Fecha de inicio: 5 de diciembre de 2020. Con revisión quincenal y avances de definiciones a plazo mensual.

ANEXO 1

Recomendaciones y beneficios de la actividad física

La inactividad física prolongada tiene un impacto negativo en la salud de las personas desde un enfoque integral. La Actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía. Estas actividades pueden encontrarse en el dominio del trabajo, del hogar, estudio, transporte y tiempo libre. Ejemplos de estos son las actividades domésticas, trasladarse de manera activa (caminando, en bicicleta, patines, patineta, silla de ruedas), deportes, bailes, ejercicios programados, entre otros.

Las **actividades de intensidad moderada a elevada** incluyen por ejemplo, caminar enérgicamente, saltar, ir en bicicleta, patinar, trepar, correr en los juegos con elementos (ej. Pelota), nadar, bailar, hacer deporte, ejercicios de fuerza, etc. Son actividades en las cuales podemos mantener una conversación con dificultad, ya que tenemos que interrumpirla para respirar.

Las **actividades de intensidad leve** pueden incluir caminar lentamente, bañarse, cocinar, u otras actividades en donde es posible tanto hablar como hasta cantar sin dificultad.

El **comportamiento sedentario**: es cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada, reclinada o recostada cuando está despierto, es decir cercano al reposo. Dentro de estas actividades se pueden diferenciar aquellas actividades sedentarias que se realizan frente a pantalla y aquellas que no. Ejemplo de estas actividades son estar sentados en una reunión, recostados escuchando música, escribiendo, leyendo, sentado haciendo actividades manuales, tiempo transcurrido mirando pasivamente algún pasatiempo en una pantalla (televisión, computadora, dispositivos móviles).

Recomendaciones sobre actividad física para adultos/as y adultos/as mayores:

Se recomienda que las personas adultas de entre 18 y 65 años:

- Realicen al menos entre 150 a 300 min de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana. Esta recomendación puede resumirse indicando media hora de actividad física de intensidad moderada a elevada todos los días.
- Para las personas que recién se inician en la actividad se recomienda comenzar gradualmente incrementando de manera progresiva la duración, la frecuencia y la intensidad de la actividad. Algo es mejor que nada.
- Además, incluir dos sesiones a la semana de actividades de fortalecimiento muscular que involucren grandes masas musculares.
- Reducir el comportamiento sedentario total y hacer interrupciones del mismo reemplazándolo por pausas activas, como por ejemplo pararse o dar algunos pasos, por al menos 3 minutos cada 30 minutos que se permanece en una misma posición.
- Promover trasladarse caminando hasta el trabajo, pasear mascotas, usar bicicleta como modo de transporte y usar escaleras en los trabajos de oficina. Es muy importante hacer pausas activas principalmente en trabajos de poco movimiento.
- Si estás con aislamiento por COVID19 positivo o si estás recuperado es conveniente al retomar la actividad física gradualmente, que ésta sea de intensidad leve y en caso de aumentarla sea bajo criterio médico. No se recomiendan actividades vigorosas e intensas hasta que tengas un alta médica y un control profesional adecuado.

Además a las personas adultas mayores de 65 años y más se recomienda:

- Cuando la persona mayor, no pueda realizar la actividad física recomendada, o por iniciarse recientemente en la actividad, se recomienda que incluya actividad física en bloques de menor duración acumulando minutos durante el día 2, 5, 10 minutos, cada minuto cuenta.
- Como parte de la actividad física semanal, las personas mayores deberían incluir actividades físicas que pongan el énfasis en el mejoramiento del equilibrio y el entrenamiento de la fuerza a intensidad moderada- elevada, 3 o más días por semana para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas.

- Estas recomendaciones son válidas para todas las personas incluyendo a adultos mayores independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos. Estas recomendaciones incluyen, incluso aquellas personas que tengan alguna enfermedad documentada en tratamiento, salvo que el médico indique su limitación o contraindicación de manera total o parcial.

Recomendaciones sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños, niñas y adolescentes

Menores de 1 año:

- Sean físicamente activos varias veces al día de diferentes formas, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más mejor.
- Para quienes todavía no se mueven, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona 2 (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos.
- No permanezcan inmovilizados/as por más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador).
- No se recomienda que permanezcan frente a la pantalla.
- Duerman entre 14 y 17 horas, de 0 a 3 meses de edad y entre 12 y 16 horas los bebés de entre 4 a 11 meses de edad, con un sueño de buena calidad, incluidas las siestas.

De 1 a 2 años:

- Realicen al menos 180 minutos de diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No permanezcan inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador) o sentados largos períodos de tiempo.
- En los niños de 1 año, se sugiere que no permanezcan inmóviles frente a una pantalla (por ejemplo, viendo la televisión o videos, jugando con la computadora).
- Las/los niñas/os de 2 años, no deben permanecer inactivos frente a una pantalla más de 1 hora; menos es mejor.
- Duerman de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

De 3 a 4 años:

- Permanezcan al menos tres horas realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos sean de actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.
- No permanezcan inmovilizados/as más de 1 hora seguida (por ejemplo, en carritos o sillas) ni sentados durante períodos largos de tiempo.
- El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor.
- Duerman de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

Entre 5 a 17 años

- Inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a elevada. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Además, se recomienda incorporar como mínimo tres veces por semana, actividades de intensidad elevada.
- Se recomienda además reducir el comportamiento sedentario total y hacer interrupciones del mismo reemplazándolo por períodos de actividad física a intensidad leve.
- Se recomienda no permanecer más de 2 horas frente a pantallas durante el tiempo libre.
- Se recomiendan para NNyA de entre 5 y 13 años de edad, entre 9 y 11 horas de sueño ininterrumpido, y para adolescentes entre 14 y 17 años de edad entre 8 y 10 horas de sueño nocturno con horarios constantes para acostarse y levantarse.
- Estas recomendaciones son válidas para todos los niños/as y adolescentes (NNyA) independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos. Estas recomendaciones incluyen, incluso aquellos NNyA que tenga alguna enfermedad crónica, salvo que el médico indique su limitación o contraindicación de manera total o parcial.
- En el caso de los NNyA inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado. Es conveniente empezar con una actividad de intensidad leve y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad.
- También hay que señalar que si los NNyA no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad aunque sea inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que permanecer en comportamientos sedentarios.

En el marco de la Pandemia no se recomienda:

- Actividades competitivas y masivas que puedan generar aglomeración de personas y situaciones de contagio.
- Compartir piscinas o piletas con personas ajenas al círculo de convivencia familiar si no puede respetarse la distancia mínima entre las personas.
- Barreras innecesarias para la actividad física leve a moderada, como certificados médicos en niños, niñas y adolescentes.
- La práctica de deportes de contacto como fútbol, handball o basquetball.
- La práctica de juegos o deportes en los que se comparten elementos como pelotas, tejos etc. en adultos y adultos mayores.
- Actividad deportiva vigorosa e intensa sin control médico y control de prueba de esfuerzo previo.

Recomendaciones para una alimentación saludable y segura durante el verano

- Una alimentación saludable es fundamental para mantener nuestro sistema inmune fuerte.
- Incorporar a diario variedad de alimentos: fruta y verduras, legumbres, cereales, pan, pastas, papas, carnes rojas y blancas, huevo, leche, yogur, quesos, aceites vegetales, frutas secas y semillas.
- Elaborar comidas en casa priorizando formas de preparación saludables (plancha, hervido, al vapor o al horno) evitando las frituras.
- Priorizar alimentos frescos como frutas y verduras todos los días: idealmente consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras en variedad de tipo y color (esta recomendación se logra incorporando 1/2 plato de vegetales en almuerzo y cena +2 o 3 frutas por día.). Las frutas y verduras de estación son más accesibles. Limitar el consumo de sal y azúcar. Para realzar el sabor podemos agregar: especias, hierbas, ajo, jengibre, cebollas, jugo de limón, canela, menta.
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, sodio y/o azúcares (denominados también alimentos ultraprocesados). Ejemplos de estos productos son: galletitas dulces y saladas, amasados de pastelerías (churros, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas (gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo, productos de copetín (maní salado, palitos, papas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (salchichas, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca,

margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja) y otros.

- La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población. También es un aspecto a cuidar en las personas con sintomatología leve de COVID-19 y que permanecen en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos.
- Se recomienda la hidratación en todos los grupos de edad con al menos 8 vasos de agua segura a lo largo del día. No esperar a tener sed para hidratarse.
- Consumir agua segura para beber, cocinar, hacer hielo, lavar frutas y verduras y preparar alimentos. Si el agua no es de red, se puede purificar hirviendo 3 min o colocando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejándola reposar 30 min.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de cocinar. Limpiar y desinfectar con detergente y lavandina el área de preparación de alimentos, y luego de manipular carne cruda.
- SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS DE COCIDOS: limpiar y desinfectar tablas y utensilios que estuvieran en contacto con alimentos crudos. Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
- COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE: Cocinar bien el pollo, los huevos, el pescado y la carne (hasta que no se vea rosada en el medio).
- MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS Evitar dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente más allá de 2 horas y guardar en heladera en envases cerrados. Mantener en la heladera los alimentos perecederos (leche, queso, yogurt, vegetales y carnes). No descongele alimentos a temperatura ambiente, hágalo en heladera. Preservar la cadena de frío al hacer las compras (compre al final los alimentos de heladera). Si va a salir de casa por ejemplo a playa o de picnic, utilizar los conservadoras portátiles con refrigerantes para trasladar los alimentos perecederos de manera segura.
- Se recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y lactancia materna continuada hasta los 2 años o más. La leche de la madre contiene además, todo el líquido que el bebé necesita hasta los seis meses. Lactancia materna en cualquier contexto y momento.

Recomendaciones sobre el consumo responsable de Alcohol

- Se desaconseja el consumo de alcohol en general.
- Las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los menores de 18 años de edad y a toda persona en situación de conducir un vehículo no deben consumir en ninguna ocasión.
- Se llama **consumo sin riesgo** al consumo de sustancia aleatorio que no ha generado riesgos para sí mismo, para su entorno ni para la comunidad. Si la persona no consume o tiene un consumo sin riesgo, se recomienda continuar dentro de esos límites.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. En relación al uso nocivo de alcohol, nos centraremos en:
 - **Consumo de alcohol regular de riesgo** se establece cuando la ingesta en la mujer de más de un (1) vaso de vino (150 cm³) o cerveza (330 cm³) o medidas de bebida blanca por día y en el varón más de dos (2);
 - **Consumo episódico excesivo de alcohol**, el cual se define como la ingesta de alcohol de más de 5 unidades en hombres y de más de 3 unidades en mujeres, en una sola ocasión o en un período de pocas horas.
- Una unidad estándar de bebida alcohólica es equivalente a: 1 botella o lata individual de cerveza (300 a 350 cc), 1 vaso de vino (aproximadamente 150 cc); 1 trago (80 /100 cc) de destiladas (ron, whisky, vodka, fernet).
- Tanto el consumo episódico excesivo de alcohol o consumo de alcohol regular de riesgo marca un uso nocivo y problemático de alcohol en las personas, se recomienda solicitar ayuda a los equipos de salud si identifica esta situación.

Beneficios de dejar de Fumar

- El tabaquismo es la primera causa de muertes prematuras evitables en el mundo.
- El tabaco es factor de riesgo de una diversidad de enfermedades como enfermedad isquémica cardíaca, ACV, infecciones respiratorias, tuberculosis, cáncer de pulmón, bronquios y tráquea, entre otras.
- Dejar de fumar a cualquier edad trae beneficios para tu salud. Algunos beneficios pueden ser disminución del cansancio, aumento de la capacidad para realizar actividad física.
- Recomendamos dejar de fumar, puede ser la decisión más importante que tomes con respecto a tu salud.
- La exposición al humo ajeno también está relacionado a enfermedades y causa de muerte, no te expongas.
- El aerosol de un Cigarrillo Electrónico que los usuarios inhalan y luego exhalan puede contener sustancias potencialmente dañinas, no es recomendable su uso.
- Acércate al centro de Atención primaria de la salud y CIT (Centro Integral de Tratamiento de las Problemáticas de Consumo) más cercano a tu domicilio. Estos son los efectores de salud que pueden ayudarte a dejar de fumar.

Recomendaciones para cuidarse del sol

- Evitar exposición solar en horas pico de radiación solar de 11 a 16 hs.
- Usar ropa ligera que cubra brazos y piernas, sombrero, sombrilla y anteojos con protección UV, de ser posible.
- No usar protector solar en menores de 6 meses y no exponerlos al sol. Mayores de 6 meses a 2 años utilizar protectores inorgánicos como el dióxido de titanio y el óxido de zinc que son menos irritantes. En mayores de 2 años, pueden utilizar protectores sin PABA(compuesto que puede dar alergias).
- Los protectores deben ser contra UVA y UVB y FPS 30 o más, colocar cada 2 horas.

BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Gobierno de la Nación. (2018). Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001011cnt-2018-12_manualaplicacion_guias-alimentarias-poblacion-argentina.pdf
- OMS/OPS (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados: tendencias, efectos sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, Estados Unidos de América.
- Organización Mundial de la Salud, A. M. (2019). Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Secretaria de Gobierno de la Nación (2018). Pautas y Herramientas para la Atención Integral (PhAI). frente al consumo excesivo de sustancias, en particular el Alcohol.