

## Sospechosos Pedro Sánchez da negativo al test

El presidente del Gobierno se realizó la prueba del coronavirus tras dar positivo su mujer, Begoña Gómez. Por suerte, Pedro Sánchez no está infectado de Covid-19. Aún así, estará en observación médica por el contagio de su esposa.

### Más actores positivos

En el mundo del cine, también salieron a la luz nuevos casos por coronavirus. Tras el positivo del actor Tom Hanks y su esposa Rita Wilson, ahora le ha tocado el turno a la actriz francoucraniana Olga Kurylenko. La que fuera chica Bond en 'Quantum of solace' lo contó a través de Instagram: "Di positivo. Llevo enferma desde hace una semana". El actor británico Idris Elba, de 47 años, se suma a la lista de famosos que han contraído el virus, si bien asegura que por ahora no ha desarrollado síntomas y se siente bien.

### Poder de influencia

Las caras más conocidas están utilizando estos días de cuarentena sus redes sociales para aconsejar, entretener, y distraer de la alarma sanitaria a sus seguidores.

iOjo con las fake news!

## No es necesario dejar los zapatos fuera de casa al volver de la calle

En las últimas horas, se ha difundido por redes recomendaciones de higiene y protección que de Sanidad no ve necesarias. El director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, Fernando Simón, desmintió, por ejemplo, que sea necesario dejar los zapatos fuera de casa después de llegar del trabajo o de hacer la compra.

«No es necesario dejar los zapatos fuera de casa», insistió el rostro más visible del Gobierno en la lucha contra el Covid-19. Y varios medios han citado estudios científicos que vinculan esta simple acción a una menor exposición a bacterias. Tampoco —aclaró— es necesario «hacer la compra con guantes más allá de lo que recomiendan las superficies de alimentación».



## El enjuague bucal con gárgaras no ayuda a prevenir el contagio

Pese a que algunos enjuagues bucales incluyen sustancias que pueden ayudar a prevenir algunas infecciones, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha vuelto a recordar que no hay ninguna prueba fehaciente de que en este caso sean efectivos contra el Covid-19.

Frente a todo, lo mejor es seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad: lavarse bien las manos y mantener una higiene adecuada.

Otro de los bulos que circula por la red, es que la orina de los niños puede proteger del contagio este virus. Este rumor ha circulado por las redes sociales asegurando que es un medio efectivo. La OMS lo ha desmentido, e incluso ha avisado: «Puede ser perjudicial y contener pequeñas cantidades de material vírico o bacteria».



## Los helicópteros no fumigan las ciudades contra el coronavirus

Varios mensajes de WhatsApp están alertando, en comunidades como Andalucía y el País Vasco, de que helicópteros van a pulverizar un producto desinfectante sobre la población por la noche para eliminar el coronavirus. Es un bulo.

Se trata de textos cortos en los que se avisa a los ciudadanos de que desde las once de la noche hasta las cinco de la madrugada, helicópteros lanzarán «medicina para desinfectar». Por esta razón, aconseja a los vecinos cerrar las ventanas y no estar en la calle más tarde de las 23.00 horas.

También en Córdoba se ha compartido un mensaje de Instagram en el que se avisaba de que los helicópteros iban a diseminar sustancias «antioxidantes» que podrían estropear la ropa. Es un bulo.



## Las aseguradoras sí cubren daños en los accidentes de tráfico

Por las redes sociales circuló ayer como la pólvora el bulo de que, durante el estado de alarma, las aseguradoras no cubrirían los daños de aquellos accidentes de tráfico en los que no se pudiese justificar el motivo del desplazamiento. Ese mensaje sembró la incertidumbre entre los titulares de pólizas de vehículos, que buscaron una respuesta a sus dudas entre los corredores de seguros.

Unespa, la patronal que agrupa a las compañías del sector, salió rápidamente al paso y utilizó también las redes sociales para desmentir este bulo. «El seguro del automóvil te protege también durante el #EstadoDeAlarma Nacional. Tanto el seguro a terceros como el de todo riesgo. #StopBulos», aseguró.



kilómetros al día si uno se lo propone) hasta seguir las directrices de expertos en ejercicio en situaciones de confinamiento que se pueden encontrar en páginas de internet.

► **Lectura.** Es tiempo de «descubrir» obras interesantes. ¿Por qué no volver a los clásicos? (El Decamerón se desarrolla en un marco de reclusión frente a la peste). En todo caso, seleccionar las obras que nos interesen personalmente.

► **Atención a los afectados.** En la medida de lo posible y con las precauciones necesarias, podemos tratar de contagiarles el sentido de protagonismo (sobre todo, referido al autocuidado) que nosotros procuramos desarrollar. En este ámbito, espero que algún sanitario complete las instrucciones concretas que yo no puedo aportar.

► **Programación.** Para un desarrollo eficaz de cuantas iniciativas se nos puedan ocurrir con el fin de enriquecer nuestro confinamiento, conviene elaborar un horario que nos sirva de guía (cuándo comprar, cuándo leer, cuándo ver la televisión...) Los niños podrían organizar su jornada en función de su horario de clases habitual; los mayores deberíamos confeccionar un horario concreto —revisable— en el que se especifique cada una de las actividades a desarrollar cada día.

## ...Y también para el cuerpo

► Hacer ejercicio físico encerrado en un domicilio es difícil, pero posible si tenemos un poco de imaginación

**EL COLEGIO DE** Fisioterapeutas de Cataluña elaboró un decálogo para mantener el nivel recomendable de actividad física y que el aislamiento por culpa del coronavirus no afecte negativamente el estado de salud de las personas sanas que están en sus domicilios.

Según el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, hay muchos estudios que demuestran que durante períodos largos de falta de movilidad pueden aparecer problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular y problemas respiratorios y circulatorios, y que esta falta de movilidad también puede afectar el estado mental.

Los fisioterapeutas han advertido que la restricción prolongada del movimiento puede llevar a la discapacidad por pérdida de fuerza o función y han manifestado que la falta de espacio y medios

para desarrollar ejercicios en condiciones normales «no puede ser un elemento insalvable para evitar estos efectos adversos».

Por eso recomiendan:

**1.** No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama, la siesta del sofá. Respetar siempre que se pueda las horas habituales de descanso.

**2.** Hidratarse bien y ajustar la dieta a las necesidades reales del momento (a menos actividad, menos necesidades calóricas).

**3.** Establecer un programa de ejercicio ajustado a nuestras posibilidades reales basado en las cuatro capacidades básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.

**4.** Cuando estemos sentados podemos movilizar los pies levantando y bajando las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el tronco hacia delante y atrás y hacia los lados. Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos

pesados, alrededor de nuestra posición sentada puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.

**5.** Un ejercicio muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar el acondicionamiento es levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas, manteniendo un buen ritmo; teniendo en cuenta que la cantidad deberá ajustarse si se detectan molestias o entramos en fatiga. Subir y bajar «escaleras» utilizando un pequeño taburete estable.

**6.** Si podemos caminar, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos más alejados del domicilio durante 5 minutos cada hora. Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la «marcha simulada», es decir, caminar en el lugar sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.

**7.** Para mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones en la pared. De pie frente a una pared, con los pies

alejados de la misma, apoyarse en la pared con las dos manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos. Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.

**8.** Si tenemos contacto habitual con disciplinas concretas como, por ejemplo, el pilates, el yoga o algo similar, hay que saber que son absolutamente recomendables para mantenernos activos.

**9.** Bailar nos aportará bienestar físico y mental y nos servirá para mantener el tono muscular, hacer trabajo de coordinación, enriquecer las estrategias de equilibrio, mejorar la resistencia cardiorrespiratoria o arrancarnos una sonrisa.

**10.** Si disponemos de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps o mancuernas, son, sin duda, un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios que pueden enriquecer nuestras estrategias y aportar elementos de resistencia o facilitación al movimiento, y pueden ser un buen aliado en nuestro plan de choque contra la inactividad.