



## Cuando de salud y bienestar se trata

.....

**La pandemia ha golpeado de todas las formas posibles. El trabajo a distancia y la casa como oficina han sido los efectos inmediatos, y las consecuencias se sintieron sobre el cuerpo. Sobre ello se habló en la charla «Salud y bienestar físico en pandemia», organizada por la Comisión de Deportes y Bienestar del CTPCBA.**

.....

| Por la **Comisión de Deportes y Bienestar**

**L**a Comisión de Deportes y Bienestar trabaja para fomentar la enseñanza y adopción de costumbres más saludables con el fin de mejorar la calidad de vida, mediante la realización de actividades tendientes a la superación física e intelectual de la comunidad de traductores y su entorno familiar y social.



**Antes de la pandemia de COVID-19**



**Después de un año y medio de seguir en pandemia**

La actividad sobre salud y bienestar físico en pandemia organizada por la Comisión, cuya responsable a cargo es la traductora pública Carina Barres, tuvo lugar el 14 de junio de 2021 y contó con la exposición de la licenciada en Nutrición Camila Casanova, quien se desempeña en el Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el desarrollo del Programa Alimentario Escolar. Es, además, docente de la carrera de Nutrición en el Instituto Universitario del CEMIC (Centro de Educación Médica e Investigaciones Clínicas Norberto Quirno) y en la Universidad de Buenos Aires.

La propuesta consistió en una charla sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en los condicionantes de la salud. Se basó, fundamentalmente, en los siguientes ejes de salud y bienestar: la alimentación saludable, la actividad física, el sueño y la actividad y actitud mental.

brindó también muchos consejos sobre cómo organizar y planificar la alimentación, y les dejó a los participantes una guía sobre cómo armar un plato completo en cuanto a nutrientes. ■

**Cambios en el estilo de vida**

Modificaciones relevantes en sus **hábitos diarios**:

- El 44.7% expresó que comía de forma menos saludable y un 19.9% respondió con "tal vez".
- El 29.2% expresó haber aumentado el **consumo de alcohol**.
- El 49.5% expresó que pasó más de 10 horas por semana **frente a la pantalla**.
- Uno de cada tres encuestados respondió que sentía **tristeza, ansiedad y depresión**.
- 77.6% manifestó que **realizar actividad física mejoraría**.

Fig. 1. Tiempo de utilización de pantalla por semana, antes y durante la coexistencia.

**Salud y bienestar**

**Actividad y Actitud mental**

- Disminuir la fatiga por zoom

**Alimentación Saludable**

- No existe un patrón de alimentación, alimento o nutriente que cure o evite la infección por COVID-19
- No hay evidencia de que las personas puedan contraer COVID-19 a través de los alimentos

**Actividad Física**

- Niveles de actividad física recomendada como mínimo: 18-04 años: 150 min semanales (moderada) o 75 min (vigorosa) Actividad aeróbica: 10 min

**Luz, sueño y mantenimiento del reloj interno**

- Mantener las mismas rutinas
- Potenciar el contraste entre las actividades del día y el reposo nocturno
- Sincronización de los horarios con el día natural.

**Alteración en el reloj interno**

La falta de armonía entre los tres → **vivir a destiempo**

**Aumento del "Jet lag social"**: se duerme menos los días de trabajo y más los días libres

Aumenta el tiempo de **vivir en interiores**

Aumenta el tiempo dedicado a **dispositivos electrónicos antes de dormir**

Horarios oficiales de trabajo y ocio

Entre otros temas, se habló de la llamada «fatiga de Zoom» y de la alteración del reloj interno biológico. La experta presentó resultados de estudios realizados sobre modificaciones relevantes en los hábitos diarios y

**Armá tu plato completo**

Seleccioná alimentos de las columnas y armá tu plato completo. Recordá elegir 1 alimento de cada columna

PROTEÍNAS	VERDURAS y FRUTAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS SALUDABLES	TOPPING
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carnes</b>: de vaca, de pollo, de cerdo, pescado.</li> <li>- <b>Huevo</b></li> <li>- <b>Quesos</b></li> <li>- <b>Tofu</b></li> <li>- <b>Soja Texturizada</b></li> <li>- <b>Tempeh</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Verduras</b>: Acelga, ají, berenjena, brócoli, coliflor, cherry, espinaca, espárragos, hongos, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, repolitos de bruselas, rúcula, tomate, zapallitos verdes, zucchini, Alcaucil, arvejas frescas, brotes de soja, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, chuchas, remolacha, zanahoria.</li> <li>- <b>Frutas</b>: Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco, dátil, durazno, frambuesa, frutilla, guinda, higo, kiwi, kinoto, limón, melón, mandarina, manzana, mango, membrillo, mora, naranja, pera, pelón, pomelo, sandía, uva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cereales y sus harinas</b>: Trigo, maíz, cebada, centeno, avena, Arroz blanco, integral, yamani, etc.</li> <li>Amaranto, quinoa, mijo, trigo burgol.</li> <li>Fideos refinados o integrales, de trigo u otros cereales, floquis (de sémola /papa/ calabaza/ espinaca/ remolacha)</li> <li>Ravioles, sorrentinos, capelletis, Panes.</li> <li>- <b>Legumbres y sus harinas</b>: Lentejas de todo tipo, porotos colorado, porotos manteca, porotos mung, porotos alubia;</li> <li>- <b>Vegetales feculentos</b>: Papa, batata, choclo, mandioca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aceites en crudo</b>: girasol, oliva, soja, mezcla, canola, coco</li> <li>- <b>Palta</b></li> <li>- <b>Aceitunas</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Semillas</b>: sésamo, girasol, lino, amapola, zapallo, hinojo, chia.</li> <li>- <b>Frutas secas</b>: Nueces, almendras, mani sin sal, castañas</li> </ul>

**"Fatiga de Zoom"**

Contato visual aumentado

Carga cognitiva

Miramos todos los días al espejo nos desgasta

Disminución de la movilidad

Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue