

Autoestima en la cuarentena: cuidarse por fuera para estar bien por dentro

ANDRÉS GARCÍA
LATORRE

✉ aglаторre@lavozdigital.es

La psicóloga linense Paloma Cuenca destaca la importancia de mantener los hábitos de higiene y estética en el Estado de Alarma

CÁDIZ. Lo habrá visto usted en los innumerables memes que habrá recibido en su móvil o visto en redes sociales. Dos imágenes, la de una persona impoluta y escamondada con el cartel de 'Antes de la cuarentena' y, al lado, alguien quizá con sobrepeso, con el cabello desordenado y con desaliño en el vestir y el cartel 'después de la cuarentena'. Pues según los psicólogos llegar a protagonizar esa segunda imagen es, precisamente, lo que debemos evitar. No es únicamente una cuestión de estética es, como incide la psicóloga linense Paloma Cuenca, un asunto de salud, «no sólo mental sino, también, física, pues está demostrado que una baja autoestima y un bajo estado de ánimo termina repercutiendo en nuestra salud y en nuestras defensas».

Cuenca es directora de la clínica Golden, especializada en tratamientos de estética. Durante la cuarentena, anima a los ciudadanos a que no se dejen vencer por el sentimiento de confinamiento. «Cuidar nuestro cuerpo, nuestra imagen, ayuda a mantener el ánimo, a sentir que las cosas no van tan mal». En ese aspecto, incide en que ese cuidado estético no sólo es importante para nosotros sino, también, «para los que nos rodean». Pero va más allá, pues recuerda que «está demostrado que una vez que se cae en la desidia el sistema inmunitario se ve afectado y bajan las defensas... y es lo último que necesitamos en esta situación».

Decálogo de la cuarentena

Para facilitar la comprensión a los ciudadanos, Paloma Cuenca ha elaborado un decálogo con consejos para seguir mientras dura el confinamiento. Antes, recuerda que es «muy importante seguir una rutina de horarios para levantarse, ducharse, comer o acostarse... hay que ser disciplinado y hacerlo siempre a la misma hora».



Mantener el orden durante el tiempo que se tiene que estar trabajando desde casa es fundamental. :: LA VOZ



La psicóloga Paloma Cuenca. :: LA VOZ

Entre los consejos, Cuenca incide en la importancia de no abandonarse al pijama o al chándal en la cuarentena

no te lo aplicas, te vendrá bien. Recupera el mimo por el cabello».

5. «Perfúmame siempre, sigue empleando tu perfume diario».

6. «Aplicarse crema corporal es importante para la piel y así estará nutrida. Ahora tenemos tiempo para hacerlo y mimarnos».

7. «Vístete, evita el pijama o el chándal. Sabemos que es más cómodo, pero créeme, si te arreglas te verás mejor. Sin embargo, respecto al calzado sí que es importante que apuestes por algo más cómodo en estos días».

8. «Es importante tomar el sol, aunque sea desde el balcón de casa, de diez a veinte minutos al día, para mantener los niveles de vitamina D necesarios para estar bien».

9. «Hay que alimentarse bien, es el momento de cuidar tu alimentación. Más que nunca, somos lo que comemos. Sería buena idea aprovechar este tiempo para aprender nuevas recetas saludables y compartirlas con tus familiares y amigos. Incluso, si tenéis hijos, podéis hacer juntos platos divertidos para toda la familia. ¿Qué mejor

forma de enseñar a tus hijos y pasar tiempo con ellos?»

10. «Haz ejercicio físico. Una media hora al día, estaría bien. Es fundamental para mantenerte en forma y desconectar de todo y mantener el ánimo positivo. Hay decenas de vídeos en internet y redes sociales acorde con tus posibilidades y espacios con tablas de ejercicios para iniciarte en aeróbic yoga, pilates, baile, etc».

Disciplina en casa

Cuenca además recomienda a los que trabajen desde casa que lo hagan «siempre el mismo horario y con descansos». Pese al confinamiento, insiste en «la importancia de mantener contacto con tu familia y amigos a través del móvil, redes sociales, video-llamadas, etc». Junto con eso «es importante reservarse un tiempo para el ocio: disfruta de tu película favorita, lee, escribe, inventa... Si estas en familia jugad a juegos. Ved series todos juntos y vais comentando cada episodio». En ese sentido, Cuenca aconseja a los padres que creen a los hijos hábitos sanos, «los niños aprenden muy rápido, estos días en casa pueden servir para hablar más con ellos y reorganizar muchas cosas».

Como consejo final, esta psicóloga linense sugiere, a quien esté confiando con la familia y con los hijos que busque «un rato de soledad para desconectar que se necesita, que sea tu momento, aunque sea breve».