

AISLAMIENTO Y SALUD FÍSICA



¿Sabías que el aislamiento prolongado tiene efectos inmediatos sobre la salud física de todas las personas?



1

Estar en casa de forma prolongada altera toda nuestra “rutina diaria”, por lo que genera cambios adversos en nuestra salud.

Esto ocurre debido a que todos los seres vivos tenemos un ritmo circadiano, un reloj biológico asociado a la actividad solar que regula y sincroniza todas las actividades vitales: respiratorias, digestivas, nerviosas, motoras, metabólicas, y un extenso etc.

2

El aislamiento afecta el GPS cerebral (nuestro sistema de posicionamiento biológico para la orientación espacial) al reducirse drásticamente la circulación física.

Por este motivo, organizar una nueva rutina diaria y realizar ejercicio físico, son excelentes reductores de las afecciones físicas producto del aislamiento



#NEURO-EDÚCATE