

Quédate en casa: kinesiología a domicilio durante cuarentena



La kinesiología a domicilio es ideal tanto para embarazadas como para menores, siempre respetando la cuarentena necesaria para superar la pandemia.

Acatar la cuarentena y no exponerte a focos de transmisión en un centro de salud es esencial tanto para proteger tu salud como para frenar la cadena de contagio del COVID-19, un virus que ya ha infectado a cientos de miles de personas en todo el mundo. Sin embargo, esto no significa que debas renunciar a las actividades que contribuyan con tu bienestar, especialmente si estás en período de gestación.

En ese sentido, una de las actividades ideales para realizar en casa son sesiones de kinesiología. Se trata de una terapia natural que contribuye con la prevención y recuperación de trastornos musculo esqueléticos y de postura. Pese a que es recomendable que las terapias de kinesiología se realicen con la guía de un profesional, hay algunos ejercicios que puedes realizar por tu cuenta y, en caso de ser necesario, también existe la opción de llamar a un experto para que te ayude en casa.

Cómo hacer kinesiología en casa

Existen diferentes terapias kinesiológicas que puedes realizar en casa. Desde rutinas de ejercicios terapéuticos para aliviar algunos dolores o corregir posturas, hasta técnicas respiratorias para relajarte y alejar la ansiedad. Todo dependerá de tus necesidades.

Para ejercitar tus músculos durante el embarazo, considera:

- Procura realizar un entrenamiento moderado y lento, sin exigirte demasiado.
- Evita los movimientos bruscos, de contacto o de alta intensidad.
- Cuida tu alimentación, pues solo así tendrás la energía necesaria para ejercitarte.
- Mantente siempre hidratada.

Por otro lado, para saber cómo hacer kinesiología en casa es importante considerar el momento del embarazo en que te encuentres:

- **Primer trimestre.** Solo ejercicios cardiovasculares leves, como tonificar los músculos con pesas de 5 kilos aproximadamente.
- **Segundo trimestre.** Ya con una mayor estabilidad del embarazo, es posible aumentar levemente la intensidad. Aquí, la caminata es un buen ejercicio.
- **Tercer trimestre.** En esta etapa, lo más recomendable son los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como bailar (pero sin saltar), pero evitando siempre los movimientos que pudieran inducir a una pérdida del equilibrio.

Hay también ejercicios respiratorios indicados para disminuir la ansiedad, el estrés, o simplemente para

mejorar tu respiración. Prueba inhalando profundamente y exhalando como si quisieras empuñar un espejo, o inflando un globo o guante.

Kinesiología a domicilio para embarazadas

Para una sesión de kinesiología a domicilio solo necesitarás un espacio tranquilo en la casa. Ambiéntalo con música y pide a tus familiares que no te interrumpan durante unos 45 minutos a 1 hora. De esta manera, podrás tener un momento de para ti en medio de la incertidumbre que genera la pandemia por el COVID-19.

La kinesiología a domicilio es una excelente opción para las embarazadas, y es ideal para disminuir los dolores del embarazo, mejorar la movilidad y preparar al cuerpo para el parto. En este caso se realizarán ejercicios específicos como masajes, estiramientos y corrección de posturas. El kinesiólogo puede determinar cuáles serán los más adecuados a tus circunstancias físicas.

Además, la recuperación después del parto será más rápida si entrenas desde ya los músculos del piso pélvico, con ejercicios como los de Kegel (que consisten en la contracción del músculo pélvico sin contraer el abdomen, muslos o glúteos) o el masaje perineal.

Kinesiólogo pediátrico a domicilio

La kinesiología también puede contribuir con el bienestar de los más pequeños de la casa. Por eso existen servicios de kinesiólogos a domicilio pediátricos, ideales para evitar salir de casa en medio de la pandemia por coronavirus.

Un kinesiólogo pediátrico a domicilio contribuirá con el tratamiento de trastornos neurológicos o músculo esqueléticos de tus hijos, ayudándoles a tener una mejor salud y orientando el correcto crecimiento y desarrollo corporal.

La kinesiología es una excelente opción si tu hijo tiene problemas de postura, dificultades respiratorias o incluso problemas para manejar sus emociones. Por otro lado, las sesiones de kinesiología infantil pueden reportar beneficios como una mejora en la concentración y ayudar a los menores a tener un mejor descanso.

En momentos en los cuales el llamado es a “quedarse en casa”, apóyate en los servicios a domicilio para mejorar tu salud y bienestar. Ingresa a nuestra pagina de BeneficiosBanmédica y aprovecha los beneficios que tenemos para ti, puedes contar con la posibilidad de contar con kinesiólogos a domicilio con hasta un 25% de descuento.