

## RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO DEL EQUIPO DE TRABAJO DE CLINICA DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Ante la emergencia sanitaria que estamos viviendo, tenemos que concientizarnos y tratar de adaptarnos lo mejor posible quedándonos en casa para evitar la propagación del virus.

Para sortear los efectos de saturación mental, agotamiento, desgano, irritabilidad u otros estados psíquicos que se puedan presentar producto del encierro, la convivencia extendida y la falta de rutina diaria; sugerimos desde la mirada médica, psicológica y nutricional lo siguiente:

- Procurar mantener el lazo social, realizando las actividades de siempre como ser; las laborales, académicas y recreativas de manera individual y en grupo a través de las plataformas virtuales ofrecidas.
- Tomar esta pausa como un tiempo de reflexión que te permita conectar con tu deseo y luego escribir sobre eso. Escribir, o realizar otra actividad artística como pintar, cantar, bordar, dibujar, etc; son recursos que permiten expresar y simbolizar aquello que deseamos y sentimos, además de dejar una huella propia.
- Recuerda consumir muchas frutas y verduras para cubrir macro y micronutrientes esenciales para que nuestro sistema inmunológico esté elevado.
- Lavá bien las frutas y verduras con 2 o 3 gotitas de lavandina antes de consumirlas.
- No olvides de moverte ya que eso genera endorfinas que son las mismas que se liberan cuando comemos, proporcionan placer.
- Tomate tu tiempo para freezar alimentos con sus correspondientes rótulos: fecha, producto, cantidad. La organización es parte de la concientización.
- Cualquier fruta excepto la banana y los cítricos pueden freezarse cortados y puestos en bolsitas. La papa y vegetales como zapallitos, morrón, cebolla, zucchini: pelarlos, córtalos y congelarlos. Para vegetales de hoja como

acelga, espinaca, hervirlos, escurrirlos y freezarlos.

- Los vegetales de hoja como rúcula, lechuga, escarola, radicheta, luego de desinfectados y escurridos, guárdalos en bolsa limpia con servilletas de papel entremedio para que absorban el exceso de agua, así te durarán una semana.
- Trata de no aumentar de peso: sabemos que las personas con sobrepeso y obesidad tienen mayor riesgo de su salud debido a las patologías de base que la misma conlleva.
- Evita la sobre información diaria acerca de COVID 19. Puede generar síntomas o intensificar los existentes.
- Ante síntomas como: desorden de la conducta alimentaria, angustia, ansiedad, depresión u otros, y estás en tratamiento, puedes dirigirte a tu equipo tratante, si no lo estas, consulta a la brevedad con un profesional de la especialidad.
- Los tratamientos pueden realizarse a través de videollamadas o skype u otros medios de comunicación efectivo, respetando las condiciones ambientales que hacen a la privacidad y contención del paciente.
- Si presentas tos, fiebre, dolor de garganta, mucosidad y/o dificultad para respirar.
- Activa tu sistema de salud a través de tu obra social, prepaga, o sistema público.
- Ante una emergencia no te automediques.



[trastornosalimentarios@cpsi.org.ar](mailto:trastornosalimentarios@cpsi.org.ar)

**#ELCOLEGIOACTIVOENLAEMERGENCIA**