

Recomendaciones para el esparcimiento responsable. Actualización 11/05/2020.

Las recomendaciones son dinámicas, pueden cambiar según la situación epidemiológica y tienen el objetivo de ofrecer a la comunidad en general el uso indicado del momento de esparcimiento, reduciendo la posibilidad de contagio lo máximo posible.

En el marco del DNU N° 408/2020, el cual prorroga la vigencia del DNU 297/20, extendiendo el tiempo del aislamiento social, preventivo y obligatorio, y en su Artículo 8 establece que: *“Las personas que deben cumplir con el aislamiento social, preventivo y obligatorio, podrán realizar una breve salida de esparcimiento en beneficio de la salud y el bienestar psicofísico, sin alejarse más de 500 metros de su residencia con una duración máxima de 60 minutos, en horario diurno antes de las 20 hs.”*, el COES establece pautas para que cada municipio pueda elaborar sus protocolos para dar cumplimiento a las normas sanitarias vigentes.

El esparcimiento y la actividad física brindan a las personas beneficios inmunológicos, diversión, disfrute del aire libre, favoreciendo a la disminución del nivel de estrés, ansiedad y depresión que el confinamiento prolongado puede generar. Se recomienda hacer actividad física diariamente 30 minutos o más, puede ser de intensidad moderada o baja, adaptando la actividad a los requerimientos de cada individuo. Entre éstas actividades están el baile, gimnasia, yoga, rutinas de fuerza, utilizando el propio peso corporal y elementos cotidianos, etc. Cabe destacar que todas estas actividades deben ser realizadas en el hogar.

Se deben tener en cuenta las diferentes realidades epidemiológicas que coexisten en el país en esta pandemia. Hay Municipios, localidades o regiones que tienen circulación viral comunitaria o por conglomerados y lugares con ningún caso.

Dada esta situación, hay localidades que tienen la posibilidad de “administrar el aislamiento” autorizando a los vecinos a realizar salidas de esparcimiento mediante el cumplimiento de las normas establecidas para tal fin.

Es necesario que lo realice en forma gradual, progresiva y coordinada, atendiendo a la realidad local en cuanto a aspectos geográficos, cantidad y densidad de la población, circulación humana, circulación viral y a otros factores que se consideren incidentes.

En este sentido, cada municipio deberá responsabilizarse por:

- Definir horarios de uso diferenciado de cada uno de los espacios físicos, para evitar aglomeración de personas, considerando el domicilio y el espacio disponible para que puedan estar bien distribuidos. Haciendo especial hincapié en el horario asignado a los adultos mayores tratando de evitar los momentos fríos del día.
- Garantizar y supervisar la población no utilice e los juegos infantiles y aparatos para hacer actividad física, para lo cual deberán anular los mismos.
- Establecer controles por parte del personal municipal y/o policial en cada uno de los ingresos de los espacios públicos, a fin de garantizar el cumplimiento de las normas y el uso elementos de bioseguridad establecidos para la circular (tapaboca, barbijo y distanciamiento de 2 mts).
- Las salidas deberán ser individuales, a excepción de personas que necesiten acompañamiento (personas con movilidad asistida, discapacitados, menores de edad), recordando que podrán hacerlas en un radio cercano a su domicilio (500 mts).
- Informar a la población que no están permitidos el uso de juegos infantiles ni aparatos para hacer actividad física.
- Los adultos mayores que se encuentren en residencias geriátricas o gerontológicas no podrán realizar estas salidas.
- Recomendar a la población que durante las salidas dispongan de alcohol en gel y pañuelos descartables o servilletas personales, para la higiene frecuente, como así también que se mantengan hidratados, utilizar botellas de agua.
- Disponer de cestos de para descartar los residuos en los lugares de circulación.
- Garantizar la frecuente limpieza y desinfección de tales lugares.
- Recomendar especialmente que toda persona que presente alguna sintomatología, tal como, angina, resfrío, estados gripales, entre otros, no podrán salir de sus hogares bajo ninguna circunstancia.

Sugerencias a tener en cuenta luego de realizar una salida de esparcimiento:

- Al momento de regresar al domicilio y antes de ingresar al mismo, llevar a cabo la correcta higiene recomendada por las autoridades sanitarias.
- Realizar un trabajo de elongación pasiva para poder realizar la vuelta a la calma dentro del domicilio.
- La intensidad va a ser dada por las capacidades, ritmos y limitaciones de cada uno.