NOTA DE PRENSA

Infografía y vídeo con consejos para mantener la salud que puedes descargar aquí

La Organización Colegial de Enfermería da consejos para evitar la proliferación de hábitos tóxicos entre la población confinada

- **El Consejo General y los colegios de Enfermería han lanzado una lista de consejos en una infografía y vídeo animado para evitar los hábitos tóxicos que podamos adquirir por pasar demasiado tiempo confinados.**
- **Las ventas de bebidas alcohólicas y dulces se han incrementado. Los últimos datos publicados por el Ministerio de Agricultura han reflejado un 62,6% de incremento de las ventas de vino, un 70,1% de la cerveza y un 79,3% en las bebidas espirituosas.**
- **No abusar del alcohol o el tabaco, no caer en la adicción al juego, no generar dependencias de las tecnologías, mantener una rutina de sueño de 7 a 8 horas, convertir el ejercicio en un hábito, controlar la ingesta de bebidas con cafeína o mantener una dieta libre de azúcares y procesados son algunas de las recomendaciones para toda la población que se encuentra estos días encerrada en su casa para luchar contra el coronavirus.**

Madrid, 17 de abril de 2020.- Tras más de un mes de confinamiento, los hábitos de consumo de los españoles están empezando a cambiar. Este tiempo tan prolongado en los hogares ha hecho que las ventas de bebidas alcohólicas y dulces se hayan incrementado.

De acuerdo con los últimos datos publicados por el Ministerio de Agricultura, se ha observado un 62,6% de incremento de las ventas de vino, un 70,1% de la cerveza y un 79,3% en las bebidas espirituosas. Además, se ha revelado que desde que están confinados, los españoles comen y beben entre horas un 55% más que antes.

Ante esta situación, la Organización Colegial de Enfermería -que engloba los 52 colegios provinciales de nuestro país- ha elaborado una serie de recomendaciones para que la población no caiga durante la cuarentena en hábitos tóxicos que a largo plazo pueden convertirse en problemas de salud o incluso adicciones.

Educación para la salud

"El rol de las enfermeras en la educación para la salud es clave. Se ha observado un incremento en las ventas de bebidas alcohólicas y alimentos procesados, lo que puede ser muy perjudicial para la salud de los ciudadanos. Establecer rutinas y buscar alternativas son esenciales para no caer en estos hábitos tóxicos", introduce Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. Por esta razón, desde el Consejo General de Enfermería y los colegios de Enfermería se elaborado una infografía y un vídeo donde se exponen qué hábitos tóxicos se pueden llegar a desarrollar o agravar durante la cuarentena y una serie de recomendaciones para no dejarse llevar por ellos.

"Debemos tener en cuenta que por estar confinados no debemos dejar nuestra salud de lado. El tabaco, el alcohol, los alimentos ultra procesados y la falta de ejercicio pueden hacer que más tarde desarrollemos enfermedades crónicas o adicciones", refleja Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Recomendaciones

De forma muy visual, desde la Organización Colegial de Enfermería, se han desarrollado unas herramientas (infografía y video) sobre los principales hábitos tóxicos que la población puede tener riesgo de desarrollar en el confinamiento y establece recomendaciones como alternativa a ellos.

Dejar de fumar, no abusar del alcohol, evitar la adicción a los juegos, el abuso de medicamentos, mantener una rutina de sueño de 7 a 8 horas, no ser dependientes de las tecnologías, convertir el ejercicio en una rutina junto a las personas con las que se convive, controlar la ingesta de bebidas estimulantes o mantener una dieta libre de azúcares y procesados son algunas de las recomendaciones para toda la población que se encuentra estos días encerrada en su casa para luchar contra el coronavirus.

Todos los materiales están disponibles en el apartado especial que el Consejo General de Enfermería ha publicado en su página web. Además, el contenido completo del material audiovisual estará publicado en todos los canales de comunicación que tiene el CGE para que la población general tenga acceso y pueda consultarlos en cualquier momento.