

SEGUROS

SURA 



# LA MOVILIDAD EN TIEMPOS DE INMOVILIDAD

[#AsegúrateDeCambiarTusHábitos](#)

## INTRODUCCIÓN

La movilidad es un desafío permanente que inquieta a las grandes ciudades del mundo. Año tras año, expertos buscan la manera de combinar tecnología con sostenibilidad para llevar a las calles nuevas formas de transporte.

Sin embargo, la movilidad no es un asunto exclusivo de quienes salen de casa. Muchas de las actividades que realizamos dentro de nuestra residencia también implican movimiento y es importante conocer las precauciones que debemos tener en cuenta para preservar la seguridad. Realizar actividad física, cuidar los vehículos, pedir domicilios, hacer mercado o comprar productos por internet, entre otras actividades, son sinónimos de movilidad y requieren de una preparación especial, sobre todo en épocas coyunturales donde deben aumentarse las medidas de protección.

Descubre a continuación algunas recomendaciones para realizar aquellas actividades que implican algún tipo de movilidad de manera correcta y segura.



## ¿QUÉ PRECAUCIONES TOMAR AL RECIBIR UN DOMICILIO?

Anteriormente, recibir un domicilio en casa no era sinónimo de exposición. Sin embargo, actualmente las precauciones al momento de recibir un paquete en casa deben ser más exhaustivas. Estas son las más importantes:

- Elige marcas y restaurantes de confianza. Si puedes, infórmate bien sobre las condiciones sanitarias del proveedor de servicio domiciliario.
- Garantiza que los alimentos y demás productos entregados estén completamente sellados.
- En cuanto recibas el pedido, bota la bolsa en donde viene el paquete. En caso de recibir envases, como por ejemplo de cartón tetra pak, límpialos y desinfectalos con una solución de alcohol mayor al 70 % o 20 cm<sup>3</sup> de cloro o lejía (esto equivale a dos cucharadas soperas) disueltos en 1 litro de agua.
- Es recomendable que el domiciliario deje el paquete en la puerta de tu casa o en la portería de tu edificio. Espera a que la persona se retire y recoge el pedido. Si no es posible, mantén una distancia adecuada con el domiciliario.
- Procura realizar el pago de manera virtual para evitar un contacto cercano. Si no es posible, trata de pagar con el valor exacto en efectivo para evitar el intercambio de dinero.
- Si tienes síntomas de afecciones respiratorias, usa tapabocas y guantes para recibir tu paquete.

### **iRecuerda!**

Antes y después de todo este proceso, asegúrate de lavar muy bien tus manos con agua y jabón.



## LA IMPORTANCIA DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

La actividad física es parte fundamental de un estilo de vida saludable, dado que que previene problemas de salud (como la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, entre otras afecciones causadas por el sedentarismo). Además, aumenta la fuerza, la flexibilidad y la energía, a la vez que reduce el estrés.

Durante las épocas en las que debes quedarte en casa por varios días, el gasto calórico es mucho más bajo, por eso implementar alguna actividad física diaria es importante para mantener tu salud cardiovascular y conservar un peso adecuado.

### CLAVES PARA EJERCITARTE EN CASA



Antes de iniciar cualquier ejercicio, calienta tu cuerpo entre 5 y 10 minutos. Para este calentamiento se recomiendan ejercicios de movilidad articular, como rotación de tobillos, y movimiento de rodillas y cadera hacia adelante y hacia atrás. También, puedes hacer movimientos circulares y laterales con las extremidades superiores.



Puedes trabajar diariamente músculos de miembros superiores e inferiores, teniendo un énfasis al día durante la semana, de la siguiente manera: dos días de miembros superiores, dos días de miembros inferiores, dos días de abdomen y un día de cuerpo completo. Sin embargo, esto depende del tiempo que tengas disponible.



En cuanto al número de repeticiones, puedes hacer tres o cuatro series de entre ocho y doce repeticiones de cada ejercicio. Si tu capacidad física es superior, aumenta el número en cada serie.



## ALGUNAS IDEAS PARA INICIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Recuerda que, antes de iniciar estos o cualquier otro ejercicio, debes reconocer si tu condición física te lo permite. En caso de que tengas alguna limitación músculo-esquelética o articular, consulta con un profesional de la salud sobre la actividad física adecuada para ti.

### ¡ACTIVA TODO TU CUERPO!

Puedes realizar un circuito de cuatro ejercicios con los que trabajarás todos los músculos del cuerpo. El objetivo es que hagas este circuito cuatro veces, y aunque te sugerimos el número de repeticiones en cada ejercicio, debes hacer las que estés en capacidad de realizar. Si algún movimiento te genera dolor, evítalo.



#### Ejercicio 1: saltos de payaso o *jumping jacks*.

Salta con las piernas hacia fuera mientras elevas los brazos sobre tu cabeza. Mantén el abdomen tenso y las rodillas ligeramente flexionadas. Vuelve a saltar para juntar tus pies mientras bajas de nuevo los brazos. Haz entre 15 y 20 repeticiones.



#### Ejercicio 2: sentadilla con salto.

Párate con los pies separados a la altura de los hombros y desciende en posición de sentadilla. Empuja la cadera hacia arriba, saltando. Asegúrate de impulsarte con los talones y no con los dedos de los pies. Repite el movimiento entre 8 y 12 veces.



#### Ejercicio 3: abdominal con flexión del tronco.

Acostado, boca arriba, y con las manos detrás de las orejas, flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Realiza entre 8 y 12 repeticiones.



#### Ejercicio 4: flexión de brazos con salto.

Agáchate y apoya las manos en el suelo a la anchura de los hombros. Impulsa los pies hacia atrás hasta quedar en plancha. Haz una flexión e impulsa los pies hacia delante, recuperando la posición agachada. En un solo movimiento, salta extendiendo las manos completamente hacia arriba. Realiza entre 8 y 12 repeticiones.

#### ¡Recuerda!

Después de este trabajo muscular, finaliza con un estiramiento de entre 5 y 10 minutos para evitar lesiones y molestias posteriores.



## RECOMENDACIONES PARA EL MANTENIMIENTO Y LA DESINFECCIÓN DE TUS MEDIOS DE TRANSPORTE

Para aquellos días en los que tu vehículo permanece estático por un período largo de tiempo, es necesario que adoptes medidas para que se mantenga en condiciones óptimas, tanto de limpieza como de funcionamiento.

Estas recomendaciones pueden servirte:

### EN EL CASO DE LOS CARROS, LA LIMPIEZA DEBE SER EXHAUSTIVA

Inicia recogiendo tus pertenencias y los objetos que guardas en él:

- Revisa la carteras de las puertas, el habitáculo de baúl, la bolsa de basura (si tienes), el cenicero, las zonas bajas de las sillas delanteras, debajo los tapetes, en medio de las sillas. Si tienes sillas para niños, verifica en el interior y debajo de estas.
- Empieza el aseo en las partes con las que tienes contacto directo, como las manijas de las puertas, el volante, la palanca de cambios, las hebillas del cinturón de seguridad, la radio, los comandos de vehículo, entre otros.
- Ten en cuenta que los detergentes para el lavado de autos, los limpiacristales y los aerosoles de silicona no están diseñados para combatir agentes infecciosos. Por eso puedes utilizar un desinfectante doméstico.

## ¡IMPORTANTE!

- Usa guantes de caucho para realizar la limpieza.
- Mantén puertas y ventanas abiertas mientras haces la limpieza.
- Antes de que utilices cualquier desinfectante, aplícalo en un área pequeña y no visible para mirar su efecto sobre la superficie y verificar que no cause ningún daño.
- Utiliza el desinfectante rociándolo al interior del vehículo con alcohol en concentraciones del 60 a 70 % (conocido también como alcohol antiséptico).
- La aplicación del alcohol se recomienda por aspersión, dejándolo secar naturalmente.
- Evita utilizar productos a base de cloro, peróxido de hidrógeno y amoníaco, ya que pueden causar daños en el color y la textura de algunas superficies en el interior del auto.
- Si no tienes solución desinfectante, usa un champú genérico suave, humedeciendo un paño con agua jabonosa para limpiar las áreas pertinentes y después pasando nuevamente por ellas con un paño seco.
- El alcohol y el agua jabonosa pueden utilizarse en variedad de tapizados como cuero, cuero sintéticos y hasta tela. Sin embargo, recuerda que en el caso del cuero, el uso repetido de alcohol o jabón puede decolorarlo. Por eso hazlo con moderación y usa productos especiales, como acondicionadores, después de la desinfección.
- En el caso de la tapicería de tela es necesario tener cuidado con el exceso de agua jabonosa, dado que puede mancharla.
- Lava tus manos con agua y jabón antes y después de realizar la desinfección de tu auto.



## PARA PRESERVAR EN ÓPTIMAS CONDICIONES TU VEHÍCULO

### 1 Revisa el líquido refrigerante.

El depósito normalmente se encuentra en el habitáculo del motor. El nivel debe estar entre las líneas de máximo y mínimo demarcadas sobre la superficie de este (regularmente es de color rojo o verde).

### 2 Verifica el líquido de frenos.

Está ubicado en el habitáculo de motor, frente a la posición del conductor, y se encuentra demarcado entre los niveles de máximo y mínimo en la superficie del depósito. Ten en cuenta que este nivel no debe ser completado en ningún caso, ya que permite evidenciar el nivel de desgaste de las piezas de frenado como bandas o pastillas de freno. Si el nivel está por debajo del mínimo, no es seguro que te movilices en el vehículo.

### 3 Examina el nivel de aceite del motor.

Encuentra la varilla con un aro de color amarillo o naranja para realizar esta medida. Retírala de su posición, límpiala con un paño seco y limpio, y vuelve a introducirla por completo. Al sacarla, la parte final de la varilla mostrará una marca de aceite que debe estar en medio del nivel máximo y mínimo.

### 4 Revisa el nivel de líquido del limpiabrisas o limpiacristales.

Este depósito normalmente es de color blanco translúcido y está cubierto con una tapa de color azul. Para completar el nivel puedes mezclar agua con un aditivo para líquido de limpiabrisas o shampoo de uso personal en pequeñas cantidades (una tapa por cada litro de agua).

### 5 Observa el nivel de combustible.

Evita que el nivel de combustible esté en el mínimo o reserva, ya que no sabes cuánto tiempo estará el vehículo bajo condición de parqueo prolongado.

### 6 Verifica que todas las luces estén funcionando correctamente.

Luces delanteras, traseras e indicadores interiores del tablero de instrumentos.

### 7 Procura no dejar el vehículo a la intemperie.

Si tu zona de parqueo es al aire libre puedes utilizar "pijamas" o cobertores que cubran el vehículo. Recuerda no colocar el protector sin haber realizado una limpieza adecuada para evitar daños en la pintura exterior del auto.

### 8 Si tu vehículo está en un lugar seguro (en un garaje al interior de tu casa) deja las ventanillas abajo un par de centímetros para que se ventile.

Así evitarás la acumulación de olores.

### 9 Infla las llantas por encima de la presión normal.

Entre 2 y 3 libras más, de tal manera que las posibles fugas de aire no afecten el estado de tus llantas.

**10** **Revisa la parte inferior del vehículo.**

Esto con el fin de identificar posibles fugas de líquidos.

**11** **Revisa visualmente la (s) correa (s) del motor.**

Para identificar grietas o averías en estas.

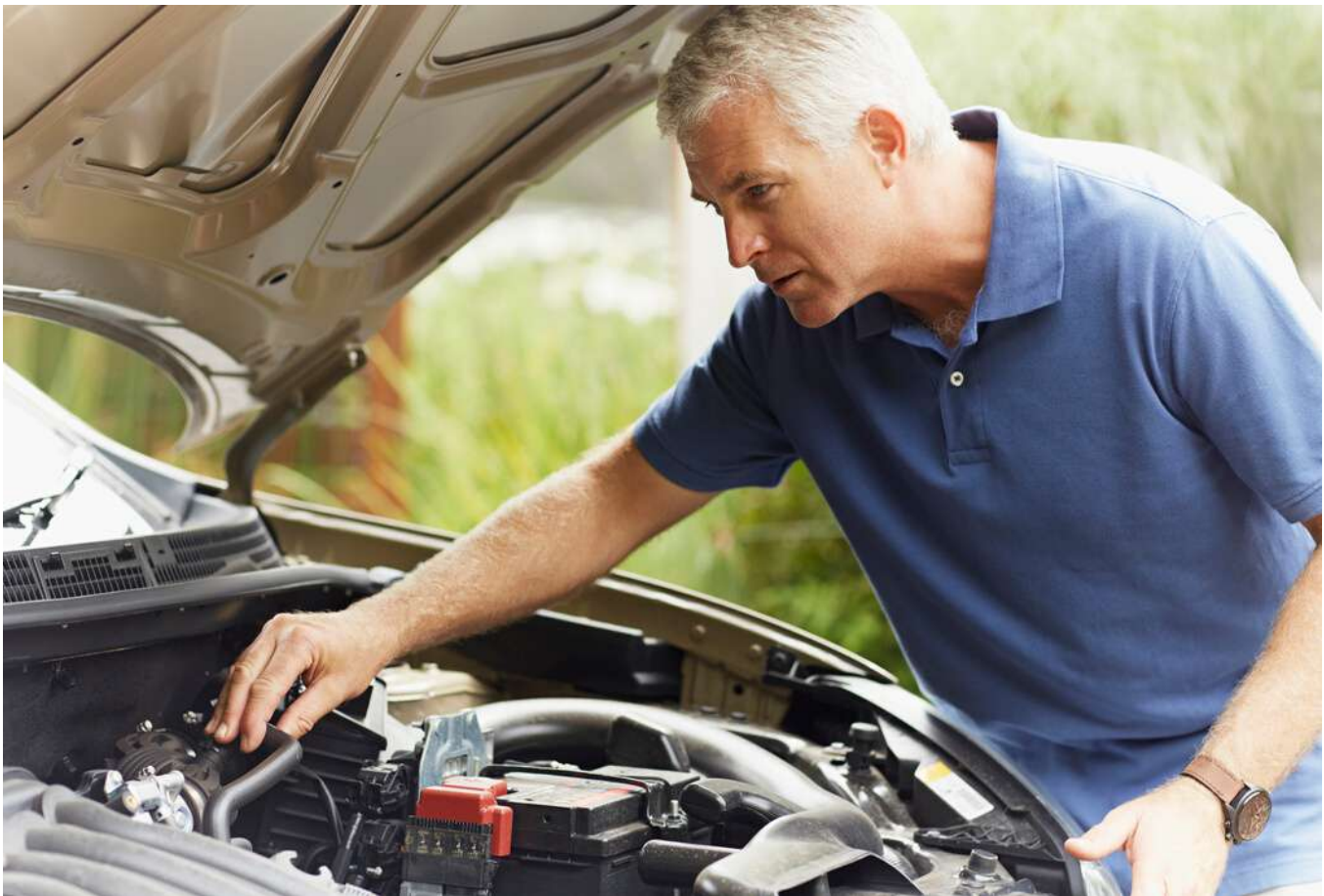
**12** **Al encender el vehículo, no aceleres de inmediato**

Permite que primero llegue a temperaturas de motor adecuadas (3 minutos pueden ser suficiente).

**13** **Verifica la vigencia de la documentación del vehículo y del conductor.**

**14** **Si vas a dejar el vehículo inmóvil por un periodo prolongado.**

Deja el nivel de combustible en máximo y enciéndelo cada 4 días, moviéndolo distancias cortas una vez por semana, como mínimo.





## PARA LA DESINFECCIÓN DE TU MOTO

- **Inicia limpiando el manubrio, los frenos y todas aquellas partes que toques con tus manos.**
- **Lava las llantas y el basculante trasero**  
Lo mejor es lavar primero con agua a presión y luego aplicar un producto limpiador.
- **Limpia la pantalla**  
Usa un paño de microfibra.
- **Cuida el carenado**  
No abuses con el agua a presión sobre adhesivos y no dejes los plásticos sucios mucho tiempo. Usa algún producto de acabado después del lavado.
- **Lava todas sus partes metálicas**  
Dejarlas sucias favorece su corrosión, por eso limpiarlas y protegerlas las hará más duraderas.
- **Limpia la cadena**  
No uses agua a presión directa. Con jabón desengrasante y un cepillo, limpia suavemente esta parte. Recuerda que, inmediatamente después, debes aplicar grasa de cadena.
- **Limpia los residuos que se acumulan en los discos y los tambores de freno.**
- **Recuerda que debes desinfectar constantemente tus elementos de seguridad como cascos, guantes, gafas y rodilleras.**

## SI TE MOVILIZAS EN BICICLETA

Lavar tu bicicleta regularmente te ayudará a evitar los daños provocados por el óxido y la corrosión. Hacerlo correctamente solo te tomará entre 10 y 15 minutos.

- **Limpia el tren motriz**

La cadena, los platos y los piñones son fundamentales para el funcionamiento de la bicicleta. Son piezas que están en constante fricción y por ende se desgastan con el uso. Mantener todo este sistema limpio y lubricado permite optimizar su vida útil

- **Usa un trapo y un desengrasante para limpiar la cadena.**

- **Usa un cepillo de dientes viejo para limpiar entre los engranajes.**

Debes limpiar entre las crestas de los engranajes para que la mugre y la tierra no entren al cassette.

- **Limpia la mugre de la parte externa del desviador y de los anillos de la cadena.**

Usa un trapo húmedo, un cepillo y un poco de desengrasante.

- **Engrasa la cadena de tu bicicleta inmediatamente después de haberla limpiado.**

Gira los pedales lentamente después de limpiar y secar todo. Aplica una sola gota de aceite. Si engrasas sin limpiar antes, se irán acumulando restos de aceite y suciedad que podrán entorpecer el funcionamiento de la cadena y los piñones.

- **Limpia y seca toda tu bicicleta.**

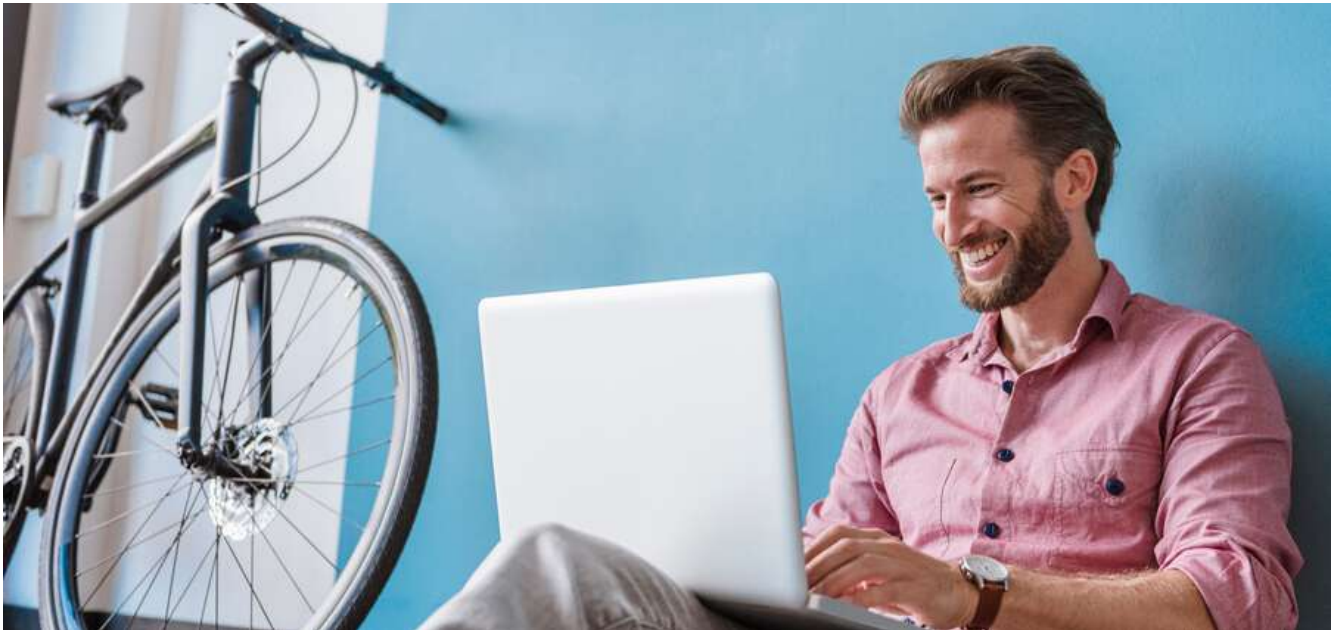
Tómate el tiempo para secarla completamente con un trapo o franela. Evita dejarla mojada para que se seque "por sí sola", ya que la humedad puede generar deterioro. Además, en climas muy fríos los remanentes de agua se pueden congelar y generar inconvenientes.

- **Revisa la presión de las llantas.**

No dejes que las llantas pierdan la presión del aire pues la cubierta podría irse aplanando y deformarse.

- **Al igual que con las motos, recuerda que debes desinfectar constantemente tus elementos de seguridad como cascos, guantes, gafas y rodilleras.**





## SI DEBES SALIR DE CASA:

En épocas de crisis de salud pública, donde las medidas preventivas cobran mayor valor, la movilidad también se ve afectada, por lo que debes seguir ciertas recomendaciones en caso de que debas salir de tu casa. Primero, evalúa si para el trámite que debes hacer es indispensable que te muevas, o si puedes hacerlo virtualmente.

En caso de que debas llevarlo a cabo de manera presencial, ten en cuenta los siguientes consejos:

### SI TU DESPLAZAMIENTO ES CAMINANDO

- Mantén una distancia superior a un metro con otros peatones y evita caminar por lugares con basuras, charcos y posibles focos de contaminación.
- Evita compartir equipos o accesorios individuales como botellas de hidratante, lentes, gorros, audífonos u otros objetos de uso personal.

### SI DEBES USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO

- Valida el adecuado funcionamiento del sistema de movilidad que vas a utilizar.
- Mantén, en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema y evita desplazarte en horas pico para alejarte de las aglomeraciones.
- No manipules tu celular mientras viajas. Puede contaminarse durante el recorrido.

- Evita contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que diariamente son usadas por miles de personas. Usa gel antibacterial después de tocarlas.
- No te toques la cara ni adquieras o recibas alimentos durante el recorrido.
- En caso de que debas usar efectivo, procura pagar con el valor exacto.
- Abre las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Para viajes cortos, considera caminar o usar bicicleta. De esta manera permites más espacio a otros usuarios que no tienen otras alternativas para moverse.
- Lávate las manos con agua y jabón al llegar a tu destino. Si no es posible, aplícate gel antibacterial a base de alcohol.

### SI DECIDES DESPLAZARTE EN BICICLETA, MOTO O PATINETA

- Usa los elementos de seguridad durante todo el trayecto (guantes, casco, lentes, chaquetas de seguridad y/o reflectivas, tapabocas) y límpialos diariamente.
- No compartas tus elementos de seguridad con otras personas.
- Lleva gel antibacterial para usarlo antes y después de cada trayecto y cuando intercambies dinero con otras personas.

### SI VAS A DESPLAZARTE EN CARRO

- En condiciones normales, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respires un mejor aire, puesto que la mayoría de carros cuentan con aire acondicionado.
- Si viajas con personas enfermas, asegúrate de que usen tapabocas y baja los vidrios de las ventanas para permitir la ventilación. Desinfecta las superficies del vehículo con las que la persona enferma entró en contacto y lávate las manos después.
- No conduzcas si te encuentras en condiciones desfavorables de salud.
- Si vas solo, limpia también las superficies del vehículo con las que estés en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.
- Verifica el estado del filtro de aire acondicionado o filtro de polen. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.
- Permanece atento a la interacción con otros usuarios de la vía y cuida especialmente a peatones, ciclistas y motociclistas.
- Mantén dentro del auto gel desinfectante y paños desechables.
- Evita el uso de cojines, decoraciones o accesorios que puedan generar distracciones y ser focos de infección.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!  
**ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.**

Para más información visita  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)