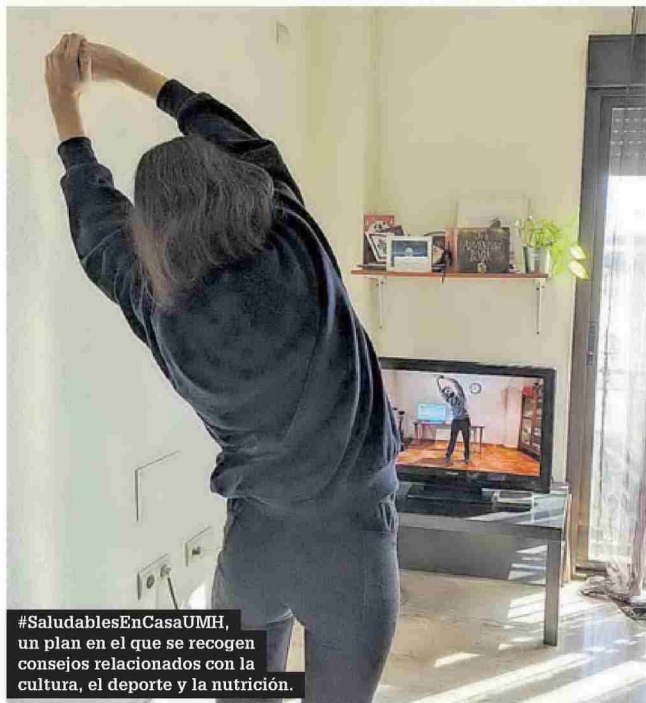


La **UMH** acerca a los hogares deporte, nutrición y cultura online para **tiempos de confinamiento**

► Un plan de entrenamiento físico con vídeos demostrativos o un festival de música por streaming, entre las propuestas de la Universidad Miguel Hernández de Elche para afrontar la cuarentena



#SaludablesEnCasaUMH, un plan en el que se recogen consejos relacionados con la cultura, el deporte y la nutrición.

■ La Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche ha cambiado sus rutinas docentes, laborales e investigadoras para pasar a hacerlas desde casa. Para afrontar este nuevo escenario laboral, el equipo de Dirección de la UMH ha elaborado un plan de continuidad, que está permitiendo a la comunidad universitaria, tanto a estudiantes como al personal docente e investigador y al de administración y servicios, continuar con sus funciones habituales y trabajar a pleno rendimiento.

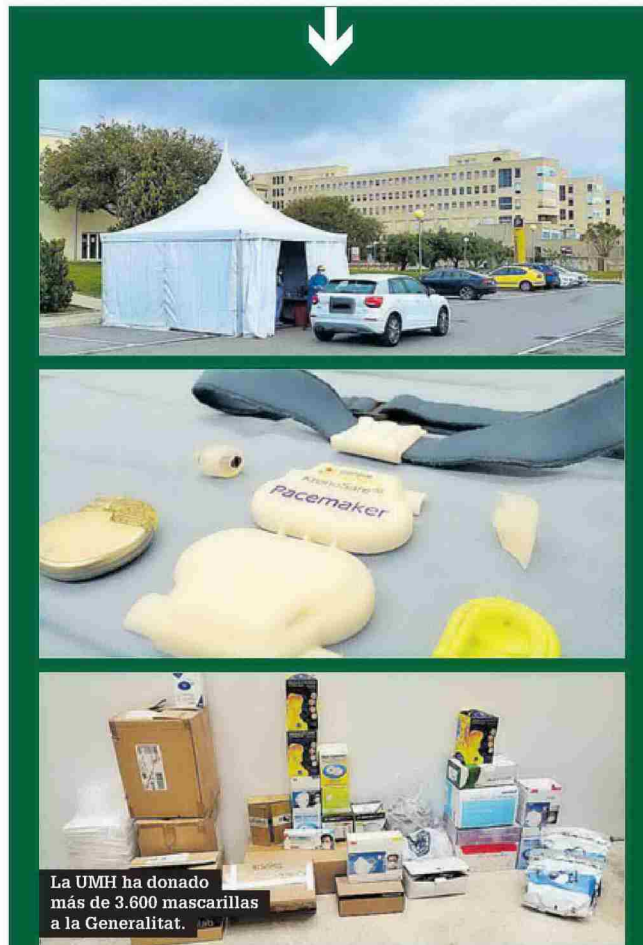
Con el propósito de hacer más llevadera y saludable la estancia en casa, el equipo humano de la UMH se ha volcado en proponer y ofrecer a la sociedad numerosas iniciativas, que van desde un plan de ejercicios físicos con vídeos demostrativos hasta la elaboración de un menú de confinamiento o un festival de música por streaming. La información relativa a las actividades que impulsa la UMH durante este periodo, así como la actualidad sobre el Covid-19 se recoge en la web del Plan de Continuidad de la Universidad: <https://pdc.umh.es/>.

#LaUMHSeQuedaEnCasa

La obligación de estar en casa no implica dejar de moverse o ingerir alimentos de forma compulsiva. Para adquirir buenos hábitos durante estos días, la universidad ha elaborado el Plan #SaludablesEnCa-

saUMH, en el que se recogen consejos relacionados con la cultura, el deporte o la nutrición. En este plan, especialistas de la UMH proponen una serie de recomendaciones, que ayudan a promover hábitos saludables en diferentes ámbitos como planificarse bien el día; comer de manera equilibrada; mantenerse activo física y mentalmente (<https://bit.ly/39fXzRt>); cuidar las relaciones personales; hacer pausas; pensar en positivo; aprender a gestionar las emociones; y dormir de 7 a 8 horas al día. Este plan se publica en las cuentas específicas @SaludablesUMH de Twitter e Instagram, donde se suben contenidos de gestión de emociones, alimentación saludable y actividades físicas en streaming.

En cuanto a la oferta cultural, la Universidad propone #culturaENCASA (<https://cultura.umh.es/cultura-encasa/>), una selección de contenidos producidos por la UMH, que hacen que la cuarentena sea más amena y enriquecedora. También, el público puede disfrutar estos días del «OnLive Fest» de la UMH, un festival en el que cantautores, bandas y DJ's emergentes a nivel nacional ofrecen conciertos por streaming desde sus perfiles en Instagram. Belona, Finde Fantasma, El Kamión de la Basura, Olivia, Astropálido o Flecha Valona son algunos de los artistas que ya han pasado por este particular festival.



La UMH ha donado más de 3.600 mascarillas a la Generalitat.

Lucha contra el Covid-19

► Además de las citadas propuestas y medidas adoptadas por el equipo de Dirección de la universidad ante la crisis del Covid-19 y sus consecuencias, la UMH ha donado esta semana a la Generalitat 3.615 mascarillas, 550 hisopos, 233 gafas de protección y 1.210 batas desechables e impermeables. De forma paralela, la UMH se ha ofrecido para la elaboración de hidrogel y coordina diversas acciones para potenciar la fabricación de mascarillas entre la industria manufacturera. Además, ha cedido al Hospital Universitario de Sant Joan d'Alacant el aparcamiento del edificio Marie Curie, ubicado junto al centro sanitario, para la realización de pruebas médicas. Por otro lado, la universidad, a través del Laboratorio de Prototipado del Parque Científico, trabaja conjuntamente con el Hospital del Vinalopó para la búsqueda de soluciones tecnológicas para la fabricación de mascarillas. Asimismo, el Parque Científico de la UMH y el Hospital han desarrollado mediante impresión 3D una sujeción externa para marcapasos temporales, que permite la liberación de camas en las UCI. Ambas entidades están en contacto con la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana para extender el uso de este dispositivo a otros hospitales, en caso de que sea necesario, y ayudar a paliar los efectos del coronavirus. La universidad continúa adoptando medidas que ayudan a frenar la expansión de la pandemia y centra sus esfuerzos en la búsqueda de nuevas soluciones. Porque este virus lo paramos unidos, #LaUMHSeQuedaEnCasa.