



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

AUTOCUIDADO MATERNAS

.....

Cuidarnos a nosotros mismos es también cuidar a los demás. Somos los primeros responsables de nuestra salud; debemos asumir el compromiso de velar por nuestra seguridad y bienestar con hábitos saludables que contribuyen a lograrlo. Esto es más importante aún en mujeres gestantes como tú, porque además de tu vida llevas otra dentro de ti. Aquí encontrarás unas recomendaciones que contribuirán al bienestar tuyo y de tu bebé.

.....

Ilumina tu día

Te recomendamos empezar por no quedarte encerrada en el cuarto o en lugares oscuros; sal a recibir la iluminación natural en el balcón de la casa, en la ventana, en espacios con buena luz.

Actividades para el primer trimestre

Este trimestre del embarazo puede generar algunos síntomas que se relacionan con el cambio hormonal. Estos incluyen agotamiento, somnolencia, inapetencia o náuseas, entre otros. Por este motivo, vamos a enfocar el autocuidado en realizar actividades de meditación, autoconocimiento y *mindfulness*; esto te permite observar tus emociones y conectarte con ellas para gestionarlas.

En este periodo de cuarentena y durante el primer trimestre vas a trabajar en fortalecerte interiormente por medio de cuatro aspectos que mantienen tu autoestima en equilibrio:

- 1. Autorreconocimiento:** Conócete y aceptarte con tus fortalezas y debilidades.
- 2. Autoimagen:** Cuanto te agradas, trabajas lo que crees y reconoces como positivo de ti misma.



- 3. Autorreforzamiento:** Motivarte, premiarte y darte gusto.
- 4. Autoeficacia:** Seguridad y confianza para lograr todo lo que te propongas.

Puedes apoyarte también en aplicaciones que te ayudarán a concentrarte y trabajar en estas recomendaciones, como *calm* y el *mindfulness*.



Libros recomendados:

Mindfulness para embarazadas
(Santiago Segovia Vásquez)

Que esperar cuando se está esperando
(Heidi E. Murkoff)

http://books.google.com.ar/books?id=iTo7xliyaDQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false



Actividades para el segundo trimestre

El segundo trimestre usualmente es más agradable para la mayoría de mujeres embarazadas. **Vas a sentirte más activa**; las náuseas y el fastidio por ciertos olores y comida desaparecen y te sientes de nuevo tú.

Puedes realizar todas las actividades que sugerimos a las mujeres que están en su primer trimestre y, adicionalmente, enfocarte en disfrutar de la actividad física y realizar ejercicios en casa. También puedes dedicarte un poco más a ti, a sentirte hermosa y llena de vitalidad, pues en este trimestre comenzarás a sentir los movimientos de tu bebé y este momento será mágico. Aprovecha estos días en casa y concéntrate en comunicarte con él; **háblale, ponle música, hazlo parte de tu rutina diaria y disfruta cada instante.**



En este trimestre puedes enfocarte en el autocuidado, el cual podemos dividir en cuatro aspectos:

1. Autocuidado físico: Cuida tu cuerpo, consiéntete, aplícate aceites y cremas hidratantes en todo tu cuerpo, ámate y valórate. Esto puedes lograrlo sumando hábitos de vida saludable a tu rutina diaria.



2. Autocuidado social: Se basa en relacionarse con las demás personas de forma inteligente, segura y sana. Aprovecha estos días en casa para fortalecer lazos familiares y con tu círculo de amigos; pueden realizar reuniones virtuales por medio de *Zoom*, *Skype*, *Hangouts*.



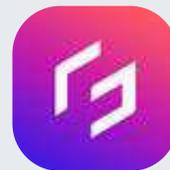
3. Autocuidado espiritual: No hace referencia a la religión, se refiere a tu búsqueda constante para darle sentido y significado a tu vida, conectarte con tu propósito y trabajar en él fortaleciendo tu espíritu.



4. Autocuidado emocional: Aprende a identificar tus sentimientos y emociones y gestionalas; para esto el *mindfulness* es una gran herramienta.



Puedes ayudarte de aplicaciones como el *mindfulness* y, para hacer ejercicio, de *instafit*; allí encontraras rutinas de yoga prenatal y ejercicios que puedes realizar en casa en compañía de tu familia y de tu bebé en camino.



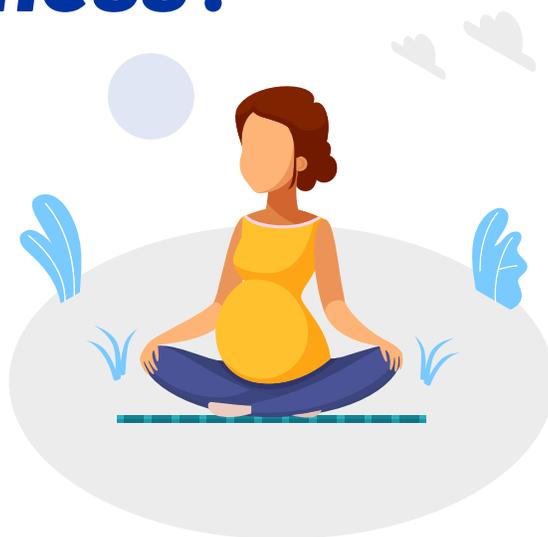
Actividades para el tercer trimestre

Estás en la recta final y a punto de **conocer a tu bebé**. En este trimestre, en general, puedes sentir molestias mecánicas, por la forma que va adquiriendo tu cuerpo, el aumento de la micción, el reflujo y el espacio que ocupa el bebé. Puedes sentir dificultad para respirar, cansarte fácilmente y ver que se te dificulta dormir; todos estos cambios son propios del final del embarazo y puedes enfocarte nuevamente en actividades de relajación y técnicas que te permitan disfrutar de esta etapa, aun con sus molestias. Por eso, en este trimestre vamos a centrarnos en el *mindfulness*.



¿Qué es *mindfulness*?

Es la atención plena; consiste en observar el presente, permitir que la paz y la armonía sean parte de ti evitando estresarte por un pasado que no puedes cambiar o sentir ansiedad por un futuro que desconoces. *Mindfulness* es la capacidad de hacer conciencia, de concentrarte en el aquí y en el ahora de tus pensamientos, sensaciones y emociones.



¿Cómo trabajarlo?

Se aproxima el momento del parto; es hora de prepararte y concentrarte en vivirlo de la manera más amorosa y tranquila posible. Para esto vamos a trabajar el *mindfulness* con los cinco sentidos de la siguiente forma:



1. **Gusto:** Disfruta cada alimento que te comas, siente qué te genera cada uno, su color, sabor y textura, si te trae recuerdos de la infancia.



2. **Audición:** Cierra los ojos y concéntrate en tus oídos, ¿qué escuchas?, ¿cuáles sonidos te gustan y cuáles no? Intenta oír menos y escuchar más.



3. **Tacto:** Este es el sentido más grande, está por todo tu cuerpo. Siente el viento, los rayos del sol en tu rostro, las diferentes temperaturas, el agua al bañarte, las texturas.



4. **Visión:** Observa tu entorno, sus colores, formas, cómo cambian las nubes; mira con tus ojos, pero también con tu alma.



5. **Olfato:** Evalúa cuáles olores te gustan más que otros, cuáles te traen recuerdos y te llevan a otro tiempo de tu vida o a otro lugar.

Este es un muy buen momento para dedicarte a algunas actividades que te hacen feliz; por ejemplo, cómete algún antojo que tengas y disfrútalo al máximo, báñate con agua tibia, música relajante y algunas velas, termina de leer ese libro que empezaste al inicio del embarazo, consiéntete.

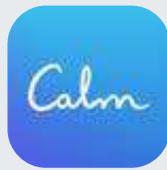
Todo esto te ayuda a conectarte con el momento presente y a prepararte para conectarte plenamente y a conciencia en tu parto, para vivirlo con amor y emociones positivas.



También puedes hacer las actividades recomendadas para las pacientes del primer y segundo trimestre, pero en esta etapa podrías sentirte de nuevo con fatiga y con falta de energía, por lo que puedes orientar tu ejercicio físico a técnicas de respiración para el momento del parto, al fortalecimiento del piso pélvico, a yoga prenatal y estiramiento. **Recuerda que para eso tienes aplicaciones como *instafit*, *calm*, *meditopia*, *mindfulness*.**



Instafit



Calm



Meditopia



El Mindfulness

Para todos los trimestres

Es importante continuar con tus actividades normales durante el día, el trabajo y/o el estudio remoto.

En cuanto al sueño, procura mantener la rutina para dormir y los horarios para hacerlo.

- **Pausas saludables**
Son de tres tipos:



Musculoesqueléticas:

Se refieren a movimientos de diferentes segmentos corporales, como miembros superiores e inferiores, tronco, cabeza y ojos.



Psicológicas:

Están relacionadas con lo cognitivo, es decir, actividades que involucran el conocimiento, como resolver sudokus, crucigramas, sopa de letras, acertijos; asimismo, tienen que ver con el aspecto emocional, como hacer dibujos, pintar, cantar, bailar, contar chistes y reír, entre otras.



Nutricionales:

Involucran las prácticas alimenticias, como hidratarse, comer frutas, semillas, etc.

• Técnicas de respiración

Puedes aplicar las siguientes técnicas:

- a. Inspirar en cuatro tiempos, exhalar en cuatro tiempos y aguantar cuatro tiempos más antes de volver a inspirar

- b. Este otro ejercicio incluye tres pasos que se detallan a continuación:



Inspiración: Se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.

Suspensión: Se contiene la respiración entre diez y veinte segundos. Es posible que al principio se dificulte mantener tanto el aire, ya que puede dar sensación de ahogo; en este caso, se debe reducir a un tiempo, de manera que resulte cómodo, para luego ampliarlo hasta llegar a veinte segundos.

Espiración: Se vacía suavemente el aire de los pulmones y se expulsa por la nariz. Debe repetirse de cinco a diez veces.

• Meditación

Para meditar y relajarte, puedes usar estas aplicaciones:



• **Instafit**



• **Calm**



• **REM**



• **Meditopia**

• **Mindfulness:** Esta práctica consiste en prestar atención de manera consciente a lo que estás haciendo en el momento presente. Para ello puedes elegir una de las técnicas que están a continuación.

- a. **Mirar atentamente :** Para este sencillo ejercicio debes hacer lo siguiente:

.....



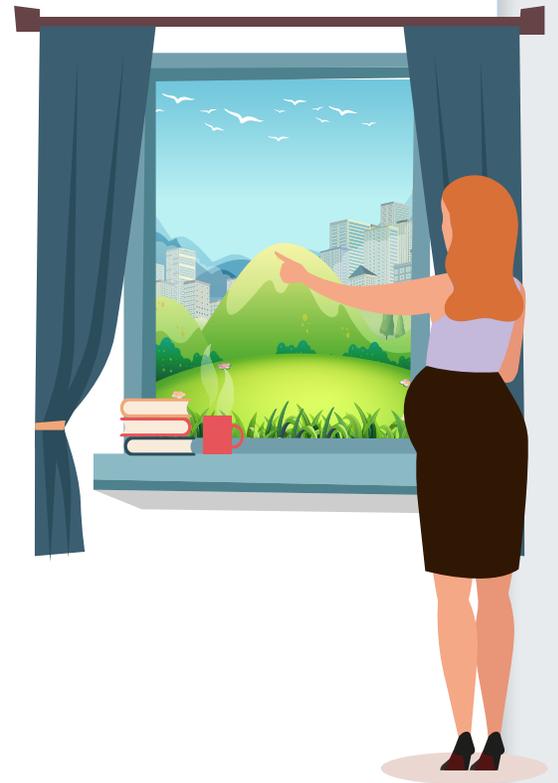
Paso 1. Encuentra una ventana a través de la cual puedas mirar, ojalá a lo lejos.

Paso 2. Mira todo lo que hay fuera de la ventana. Evita etiquetar y categorizar lo que ves; en lugar de pensar "pájaro" o "señal de pare", nota los colores, los patrones o las texturas.

Paso 3. Presta atención al movimiento de la hierba o de las hojas con la brisa, observa las diferentes formas presentes en este pequeño segmento del mundo que ves. Intenta mirar desde la perspectiva de alguien que no está familiarizado con este panorama.

Paso 4. Observa, pero no critiques; ten cuidado, pero no te obsesiones.

Paso 5. Si te distraes, aparta tu mente de esos pensamientos y nota un color o una forma nuevamente para ponerlo otra vez en la imagen que estás viendo.



b. Mini atención plena: Este es otro buen ejercicio si tienes poco tiempo.

Paso 1. Sal del "piloto automático" para dar a conocer lo que estás haciendo, pensando y sintiendo en ese momento. Intenta hacer una pausa y adoptar una postura cómoda pero digna. Nota los pensamientos que surgen y reconoce tus sentimientos, pero déjalos pasar. Sintonízate con quién eres y tu estado actual.

Paso 2. Sé consciente de la respiración durante seis inspiraciones/espирaciones o durante un minuto. El objetivo es centrar la atención en eso: tu respiración. Estar al tanto del movimiento de tu cuerpo con cada respiración, cómo sube y baja tu pecho, cómo tu vientre empuja hacia adentro y hacia afuera y cómo tus pulmones se expanden y contraen. Encuentra el patrón de tu aliento y ánclate al presente con esta conciencia.



Paso 3. Expande la conciencia, primero al cuerpo y luego al ambiente. Permite que, al expandirse a tu cuerpo, notes las sensaciones que tienes, que experimentas, como opresión, dolores o, tal vez, algo ligero en tu cara o espalda. Ten en cuenta tu cuerpo como un todo, como un recipiente completo para tu yo interior.

Paso 4. Si lo deseas, puedes ampliar tu conciencia aún más al medioambiente, alrededor tuyo. Dirige tu atención a lo que está frente a ti; nota los colores, las formas, los patrones y las texturas de los objetos que puedes ver. Debes estar presente en ese momento teniendo conciencia de lo que te rodea.

Conexión con el entorno

Conectarte con lo que está a tu alrededor te hace generar conciencia de tu entorno. Puedes hacerlo por medio de actividades sencillas:



- Permite que la luz del sol y el aire entren a la casa



- Toma baños de sol por tiempos cortos en balcones, ventanas, patios, terrazas.



- Contempla de manera consciente la naturaleza y disfruta de ella (si el entorno lo permite), como el amanecer, el atardecer, el viento, los árboles, los animales que están en el ambiente (pájaros).

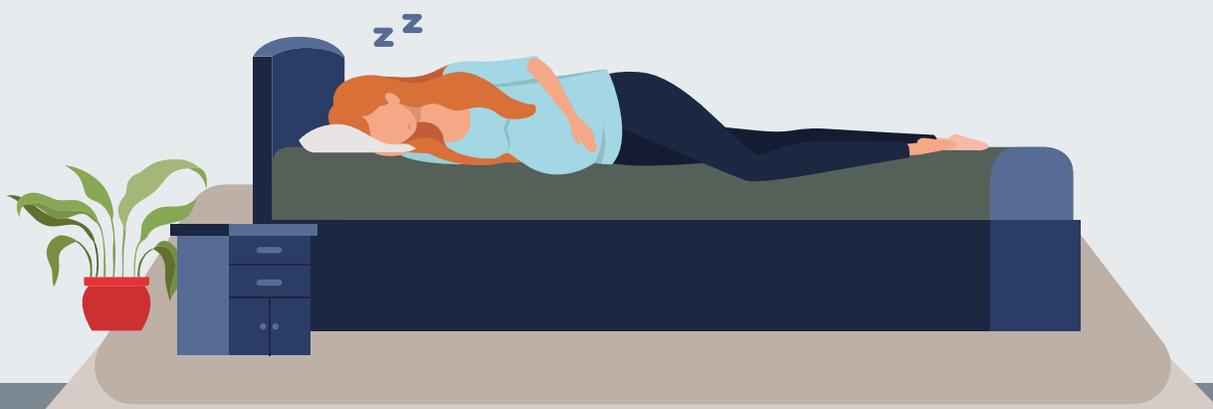


- Pasea al aire libre con las mascotas teniendo las precauciones en salud para el autocuidado y el cuidado del otro.

Sueño saludable

En el embarazo el sueño puede modificarse; los cambios hormonales generan síntomas como somnolencia en el día, pero, a su vez, generan náuseas, aumento de la frecuencia en la micción en la noche, cambios musculoesqueléticos que pueden producir dolor lumbar y calambres. Todo esto puede llevar a alteraciones del sueño durante esta etapa.

Dormir bien, en cantidad y calidad, es un aspecto fundamental para tu salud física y mental. Por eso, es muy importante priorizar el sueño y buscar estrategias efectivas para resolver estos trastornos lo más temprano posible en el embarazo. Algunos consejos y recomendaciones para tener una mejor higiene del sueño se resumen en los siguientes cuadros:



El entorno para dormir: Tu habitación es un espacio que influye en la calidad de tu sueño y ella debe ser tu espacio más sagrado. Este lugar tiene perturbadores y aliados a la hora de dormir (Álvarez, A., Madrid, J.A. 2016).

PERTURBADORES

Estimulación lumínica

ALIADOS

La oscuridad promueve el sueño; por eso:

- Evita la exposición a las pantallas de aparatos tecnológicos (televisores, portátiles, tabletas, celulares, etc.) entre una y dos horas antes de dormir.
- Desconecta los *routers*, *módems*, cargadores o utiliza una cinta oscura para bloquear la luz que emiten.

PERTURBADORES

ALIADOS

Estimulación lumínica

- Usa cortinas oscuras para bloquear la luz o una máscara protectora para ojos.
- La luz de la habitación debe ser de color cálido (amarillo).

Demasiado ruido

- Procura que tu habitación sea un entorno silencioso; si no puedes controlar el ruido, haz uso de tapaoídos o elementos aislantes de sonido.

Temperatura elevada o baja en la habitación o el cuerpo.

- Mantén la temperatura de la habitación entre 18-21 °C.
- Utiliza sábanas frescas o mantas livianas en caso de que la temperatura sea alta.

Uso de la habitación

- Prepara tu habitación para dormir, para el descanso y el sueño saludables.
- El área de estudio y/o de trabajo debe estar preferiblemente fuera de la habitación.

Entorno decorativo estresante

- Mantén la habitación limpia y ordenada.
- Píntala con tonos neutros o pastel en colores azul, verde, amarillo y lila; evita colores excitantes o intensos.

La rutina del buen dormir Para que tu cerebro empiece a habituarse a que ha llegado la hora de dormir y se desactive, ten en cuenta lo siguiente. (Peterson, S., 2019).

| PERTURBADORES | ALIADOS |
|---|--|
| Horario irregular para dormir | <ul style="list-style-type: none">• Haz del sueño una prioridad.• Levántate y acuéstate todos los días aproximadamente a la misma hora.• Duerme entre 7 y 8 horas cada noche.• Duerme sobre tu lado izquierdo para mejorar el flujo de sangre y nutrientes a tu bebé.• Ayúdate de almohadas o usa un cojín materno entre las piernas para mejorar la presión en la espalda baja. |
| Consumo de energizantes | <ul style="list-style-type: none">• Evita consumir bebidas energizantes y estimulantes como cafeína (café, té, chocolate, etc.) diez horas antes de dormir porque pueden generarte un sueño más ligero y menos descansado. |
| Siestas largas o en horarios inadecuados | <ul style="list-style-type: none">• Las siestas largas (1-3 horas) durante el día pueden interferir en tu sueño nocturno.• Las siestas estratégicas deben ser máximo de 25 minutos y no deben tomarse al final de la tarde.• En lo posible, toma las siestas estratégicas entre 1:00 y 3:00 p. m. (Jackson EJ, et al., 2013). |



PERTURBADORES

Ambiente caótico o ruidoso

ALIADOS

Realiza actividades relajantes antes de la hora de acostarte:

- Toma una ducha con agua tibia.
- Escucha música de relajación (sonidos de la naturaleza, ambientales, etc.).
- Evita lecturas llamativas que activen tu cerebro.
- Utiliza técnicas de relajación, pueden promover un mejor sueño.
- Desconéctate de la tecnología en las horas previas a dormir y evita la actividad física de alta intensidad.
- Haz una caminata suave, sal a pasear con tu mascota para relajarte.

Cena tarde o consumo de alimentos que no favorecen el sueño Enfermedades gastrointestinales. (Canet. S., 2016)

- Cena alimentos que promueven el sueño: bebida láctea caliente (sin cafeína), yogurt sin sabor, piña, aguacate, almendras, carbohidratos integrales, plátanos, pollo, salmón, sardina, atún, trucha o frutos secos (nueces), miel en pequeña cantidad, pan integral.
- Evita consumir carne roja, embutidos (jamón, chorizo, salchichas) o alimentos ricos en vitamina C (kiwi o naranjas).
- Consume los alimentos dos o tres horas antes de irte a dormir (Álvares, R., 2014).
- Durante el día, ingiere alimentos en cantidades balanceadas que te sacien; añade un alimento a media tarde para que en la noche llegues con poco apetito; cena menos y duerma mejor.
- Evita cenas copiosas, picantes o muy condimentadas (pueden generar pesadez, acidez o inflamación estomacal).
- Limita el consumo de chocolate, menta y comidas grasas (pueden producir reflujo).

Bienestar personal: Los siguientes son perturbadores del sueño y los aliados que ayudan a contrarrestarlos. (National Sleep Foundation).

PERTURBADORES

Ansiedad nocturna: pensamientos, preocupaciones del día, tareas pendientes, situaciones de estrés que roban el sueño

ALIADOS

- Si tienes dificultad para dormir, no te acuestes hasta que te sientas cansado o con sueño.
- Evita ver programas, noticias violentas que puedan generarte angustia, ansiedad, tristeza.
- Si has estado en la cama por más de 20-30 minutos sin conciliar el sueño, sal de la habitación y haz algo relajante hasta que sientas sueño.
- Enfoca tu atención en la gratitud y no en los problemas: piensa en diez cosas, situaciones o personas por las que te sientas agradecido.
- Mantén tu diario junto a tu cama para apuntar los asuntos pendientes, los pensamientos y las emociones que te intranquilizan en el transcurso del día.

Líneas de orientación y atención médica de SURA:



Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **302 454 6329 - Opción 0**



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



Póliza de salud:



Línea de Atención:

Celular: **#888 – Opción 0** teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali: **437 8888**
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 – opción 0.**



Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 – Opción 0-2** - Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0-2**



App Hola Dr:

Disponible para iOS - Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1**

Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

