



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

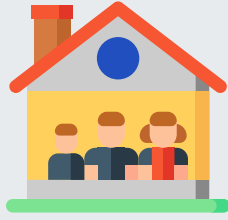
# ***AUTOCUIDADO***

## **Cuidarte es velar por tu bienestar y el de los demás**

.....

En el momento actual, esta disciplina es clave para tu salud física y emocional. Dedica parte de tu tiempo a hacer algunas de estas actividades que mantendrán ocupado tu cuerpo y tu mente.

.....



# Quédate en casa

---

**Quedarse en casa ahora, más que nunca,** es una muestra de tu actitud frente a la vida y frente a los demás; también es la oportunidad de encontrarte contigo y con tus seres queridos.

Esta conciencia del autocuidado puedes acompañarla de las prácticas que te recomendamos a continuación y que contribuyen a transformar hábitos con el fin de tener un cuerpo y una mente más sanos. Hazlo a partir de ahora, no solo por el contexto actual, sino en tu vida normal o en situaciones como:

- Trabajo y estudio remoto
- Vacaciones y días libres
- Incapacidad

# Mueve el cuerpo y la mente

La actividad física, la conexión con el entorno y el descanso son fundamentales para tu bienestar. Haz que estos tres aspectos sean una constante en tu vida.

## Actividad física

Pon en movimiento tu cuerpo y tu cerebro con prácticas simples y fáciles:

### 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:**

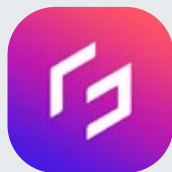
Se vacía suavemente el aire de los pulmones y se expulsa por la nariz. Debe repetirse de cinco a diez veces.



## Meditación



Para meditar y relajarte, puedes usar estas aplicaciones:



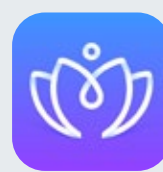
Instafit



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. Miniatención 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:



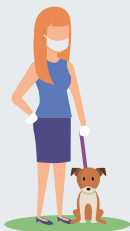
- Permite que la luz del sol y el aire entren a la casa.



- 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).

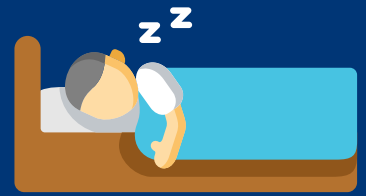


- Pasea al aire libre con las mascotas teniendo las precauciones en salud para el autocuidado y el cuidado del otro.



# Sueño saludable

Dormir bien, en cantidad y calidad, es un aspecto fundamental para tu salud física y mental. Es importante que seas consciente del lugar en el que descansas, de la cantidad de horas que duermes y de cómo está tu bienestar personal.



## El lugar

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.
- 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.



## PERTURBADORES



### 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

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



#### Horario irregular para dormir

### ALIADOS

- Levántate y acuéstate todos los días, aproximadamente a la misma hora.
- Destina horas de sueño dependiendo de la edad (incluidas siestas):  
Entre 1 y 3 años: 11 a 14 horas  
Entre 3 y 5 años: 10 a 13 horas  
Entre 6 y 12 años: 9 a 12 horas.  
Entre 13 y 18 años: 8 a 10 horas  
Mayor de 18 años: 7 a 9 horas
- La diferencia en las horas de sueño cada noche, entre semana y fines de semana, no debe ser superior a una hora. (Mayo Clinic, 2019).



#### Consumo de energizantes

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

- 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.

## No lo olvides



Recuerda que todas las recomendaciones y actividades anteriores contribuyen a fortalecer tu salud física y mental, y todas ellas puedes hacerlas en casa. **Tener la disciplina del autocuidado es velar por tu bienestar y el de los demás.**

# Referencias bibliográficas y cibergráficas:

- Álvarez, A., Madrid, J.A. (2016). Importancia del entorno ambiental. Revista de Neurología. Vol. 63. Supl 2. S5-S7
- Alvares, R. (2014). Manual básico para dormir. El País. Disponible en [https://elpais.com/elpais/2014/06/12/buenavida/1402590442\\_502482.html](https://elpais.com/elpais/2014/06/12/buenavida/1402590442_502482.html)
- ARL SURA. Gestión de la fatiga en la conducción. Disponible en [https://www.arlsura.com/files/cartilla\\_gestion\\_fatiga\\_old.pdf](https://www.arlsura.com/files/cartilla_gestion_fatiga_old.pdf)
- Canet, T. (2016). Sueño y alimentación. Revista de Neurología. Vol 63. Supl 2. S17-S18.
- Hudgins TH, Wang R, Alleva JT. Piriformis syndrome. In: Frontera WR, Silver JK, Rizzo TD, eds. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation. 4th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019: chap 58
- Instituto Nacional de para la seguridad y Salud ocupacional (NIOSH). Centros para el control y la prevención de enfermedades. Disponible en <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/mining/topics/turnos.html>
- Jackson EJ, et al. (2013). Safety during night shifts: A cross-sectional survey of junior doctors' preparation and practice, BMJ Open. 3:11.
- Mayo Clinic, Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor. En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Sleep provides the foundation for all of your daily habits and decisions. Getting enough sleep improves your health. Includes tips for getting more sleep. En: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
- National Sleep Foundation. Bienestar personal, en <https://www.sleepfoundation.org/sleep-topics/en-espanol>
- Peterson, S. (2019). ¿Qué es lo que te quita el sueño?. Estilo de vida saludable. Salud adulto. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/what-are-your-sleep-busters/art-20269864>

