

BOLETÍN INFORMATIVO

UDELAS - CIAES

SALUD EN TIEMPOS DE CRISIS

Recomendaciones prácticas para cuidar de tu salud mental y física en momentos difíciles.



POR:

**MGTER. LILITH
DAVIDSON**
NUTRICIONISTA

**MGTER. JOSÉ ENRIQUE
MORALES**
PSICÓLOGO CLÍNICO

**MGTER. ANA ELENA
MARIÑAS**
FISIOTERAPEUTA

ÍNDICE

PÁGINA 3

**ANSIEDAD Y PREOCUPACIONES
EN TIEMPOS DIFÍCILES**

PÁGINA 4

CUIDA DE TI

PÁGINA 5

**¿QUÉ PUEDO HACER ANTE LA
ESCASEZ DE VEGETALES?**

PÁGINA 6

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PARA UNA VIDA EQUILIBRADA**

PÁGINA 7

CUIDA DE TI



ANSIEDAD Y PREOCUPACIONES EN TIEMPOS DIFÍCILES

Mgter. José Enrique Morales

En las últimas semanas, he notado que muchos pacientes expresan sentirse de una forma similar a los días traumáticos que vivimos en el periodo de pandemia en 2020. Actualmente, por la situación social que vive el país, nos exponemos a distintas adversidades, como: limitaciones de movilidad, acceso limitado a algunos alimentos, cambios en la rutina y una situación sociopolítica incierta.

Distintos estudios revelan que en momentos de crisis se suelen exacerbar síntomas de psicopatología como ansiedad, trastornos del sueño y depresión.

Por lo que te brindamos algunas recomendaciones para gestionar la ansiedad y las preocupaciones que puedas experimentar en este periodo en el que nos encontramos.

Cuidado del sueño

Quizá estas recomendaciones te parezcan familiares, pero la alteración del sueño tiene consecuencias significativas en nuestro funcionamiento general, por eso te sugerimos:

- Mantener un horario consistente para acostarte y levantarte (incluso aunque tengas más flexibilidad por teletrabajo estos días).
- Una o dos horas antes de dormir reemplaza las pantallas (TV, celular, computadora, videojuegos) por otras prácticas que sean relajantes (meditación, un baño tibio o un libro).
- Usa la cama solo para dormir, no hagas planes, trabajos, ni resuelvas problemas en la cama.
- Limita el consumo de cafeína (y no la consumas en las últimas horas de la tarde).
- Mantén la habitación oscura, tranquila y fresca.



CUIDA DE TI



CONSUMO DE NOTICIAS:

Hay una realidad y es que estar informado te permite tomar decisiones para tu movilidad. Pero ¿Cuánto tiempo al día estás consumiendo noticias? ¿Es lo primero que haces al despertarte? ¿Has notado que te quedas atrapado largos periodos de tiempo en el teléfono?

Te recomiendo consumir noticias en un horario específico, la exposición continua podría incrementar tu percepción de amenaza.

CONSEJO PARA TU SALUD: “ESTÁ BIEN DARTTE UN DESCANSO DE LAS REDES SOCIALES”



MANEJO DE LAS PREOCUPACIONES

La función principal de las preocupaciones es resolver problemas, pero ten cuidado si las preocupaciones están monopolizando tu día. Si notas que anticipar el futuro de forma continua te hace sentir angustiado y ansioso, pon en práctica esto:

- Cada vez que notas una preocupación, la anotas en una lista y a propósito, elige dejarla ir, llevando tu foco de atención a la actividad que estabas haciendo inicialmente.
- Luego programa 15 a 20 minutos al día para revisar tu lista y atender a cada una de ellas.

¿QUÉ PUEDO HACER ANTE LA ESCASEZ DE VEGETALES?

Mgter. Lilith Davidson

Si estás tratando de llevar un plan de alimentación saludable, seguramente los vegetales forman gran parte de tu menú; pero hay momentos en los que se nos complica conseguirlos por falta de abastecimiento, problemas en la producción o están fuera de temporada.

Por cualquiera que sea el motivo, te doy algunos consejos para que no abandones tus hábitos saludables mientras tengas poca disponibilidad de estos valiosos alimentos:

EXPLORA OTRAS OPCIONES

Busca vegetales que talvez no estés acostumbrado/a a consumir, pero están disponibles en tu mercado local y prueba nuevas recetas.

APLICA LA CREATIVIDAD EN LA COCINA

Si tienes algunos vegetales que se están secando o poniendo feos, aprovéchalos y prepara sopas, cremas, salsas o conservas caseras. Hay infinidad de recetas fáciles y con pocos ingredientes en internet.

OPTA POR VEGETALES CONGELADOS

Si es muy difícil encontrarlos frescos, utiliza los vegetales congelados. Puedes consumirlos al vapor, asados o salteados. Solo asegúrate de prepararlos inmediatamente después de sacarlos del congelador; no es recomendable descongelarlos porque pueden perder mucha agua y otros nutrientes.

COMBÍNALOS CON FRUTAS FRESCAS O FRUTOS SECOS

Si aún te queda una pequeña reserva de vegetales, prueba ricas ensaladas o platos mezclándolos con trocitos de frutas frescas o con semillas (maní, nueces, almendras, ajonjolí, etc.)

ES IMPORTANTE QUE CONSUMAS FIBRA

Si definitivamente no tienes o no puedes conseguir vegetales, asegúrate de consumir buena cantidad de frutas frescas, menestras y cereales integrales.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA UNA VIDA EQUILIBRADA

Ft. Ana Elena Mariñas De J.

El estrés es una experiencia natural del ser humano. Forma parte de estar vivo, y enfrentar diversos desafíos en el día a día. **El exceso de estrés es el problema.** Tener que asumir día con día demasiados retos y que en su mayoría a veces no se superan de forma satisfactoria va generando un sinnúmero de afectaciones que no solamente afectan a nivel mental o emocional sino también a nivel físico.

Las prácticas de estilo de vida saludable tales como la adecuada hidratación, alimentación balanceada, la actitud positiva ante la vida, entre otras; favorecen el bienestar del individuo para optimizar sus funciones y atender de mejor manera situaciones que puedan presentarse a lo largo de la vida.

No es necesario hacer un deporte o rutina deportiva vigorosa. Tampoco contar con vestimenta o atuendos costosos. Ni siquiera es necesario equipamiento de alto valor.

Realizar pequeños circuitos sencillos con el propio cuerpo en espacios disponibles es buena idea para empezar. A continuación te ofrecemos algunas opciones para prevenir el sedentarismo.

Ejercicios de respiración:

Iniciar con respiraciones profundas que implican inhalación por la nariz y exhalación del aire por la boca, tratando de llevar el aire hacia el área del diafragma (área abdominal). Hacer entre 5 a 10 respiraciones profundas de este tipo.

Pueden hacerse en un principio acostado boca arriba, otro día sentado en una silla y posteriormente estando de pie recostado en una pared para controlar la postura y finalmente separado de respaldo en la espalda.



CUIDA DE TI



ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJO IMPACTO

Movimiento de tronco laterales (girando el tronco de un lado a otro) y luego otro con la espalda recostada a la pared realizar inclinaciones laterales del tronco sin despegar la espalda (imaginar que se mueve como una manecilla de reloj). Estos movimientos pueden hacerse inicialmente entre 3 a 5 repeticiones de cada lado e ir progresivamente.

CONSEJO PARA TU SALUD: “REALIZAR CAMINATAS EN SITIOS ABIERTOS TAMBIÉN ES CUIDAR DE TI”



ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJO IMPACTO



- **Elevaciones de brazos hasta arriba** y tratando de tocar el techo mientras estamos de puntas son una alternativa para ejecutar un estiramiento completo a nivel corporal.
- **Realizar apoyos de punta y luego de talón** (si no se tiene buen equilibrio en un principio puede ser apoyando la mano contra una pared o superficie firme). Pueden hacerse entre 10 a 15 repeticiones.
- **Movimientos de cadera tipo hula hula** (o hula hoop) en una dirección y luego en sentido contrario, también permite estirar el cuerpo y mantener el balance, equilibrio y flexibilidad. Pueden hacerse de 10 a 12 repeticiones.