

Estrategias de Autocuidado: Cuidado de Día a Día

Convertirse en un administrador activo de su autocuidado significa más que tratar con citas médicas y medicamentos - aunque éstos significan mucho para mantener su salud. Las decisiones diarias que toma sobre alimentos, actividad física y remedio del estrés también son una gran parte del manejo de su salud en general. El manejo de día a día es también clave.

Los alimentos le dan energía al cuerpo, construyen músculos, ayudan a reparar y curar daños y pueden proteger a su cuerpo contra otros problemas de salud. Por esta razón es que lo que elija puede hacer una gran diferencia en el manejo de su autocuidado y estado de salud en general.

Recuerde estas guías nutritivas para elegir alimentos saludables: Elija carbohidratos saludables, como frutas, vegetales y granos enteros; limite azúcar agregada en alimentos procesados como repostería, topos y comida rápida; elija grasas, evitando las grasas trans y saturadas al mismo tiempo aumentando la cantidad de grasas saludables que conocidas por monoinsaturadas y poliinsaturadas; limite su sodio, lea las etiquetas de los alimentos para descubrir el sodio escondido en alimentos preparados y listos para servir y refrigerios; y controle el tamaño de sus porciones.

Recuerde que debido a que está viviendo con una enfermedad crónica específica, es posible que tenga que limitar ciertas categorías de alimentos; por ejemplo, si tiene insuficiencia cardíaca puede ayudar si limita alimentos altos en sodio o sal, para aliviar muchos síntomas y ayudar a sentirse mejor. Hable con su profesional médico sobre el tipo de alimentos que debe incluir en su dieta y cuáles debe evitar para permanecer saludable.

Hacer regularmente una actividad física es otra decisión diaria que puede tomar para ayudar a sentirse mejor. Su cuerpo necesita movimiento.

Pero es posible que un problema de salud a largo plazo provoque preocupación de que el ejercicio va a hacer más daño que bien.

Antes de que empiece un programa regular de ejercicio, consulte a su profesional médico para crear un plan de actividad que sea seguro para usted.

La mayoría de programas de ejercicio van a incluir tres formas principales de actividad: aeróbica, ejercicios de reforzamiento y de flexibilidad. Un programa completo de ejercicios incluirá todo tipo de actividad que benefician a todo el cuerpo.

Debe de tratar de hacer cuando menos 150 minutos de actividad moderada con un mínimo de 2 sesiones de entrenamiento de reforzamiento en la misma semana.

Cuando empiece a hacerlo, es posible que parezca mucho. Pero puede dividir cada sesión en partes más pequeñas y

Estrategias de Autocuidado: Cuidado de Día a Día

factibles. Trate 10 minutos de ejercicio aeróbico varias veces al día. Cuando los sume, va a llegar a los 150 minutos por semana.

Conforme tome decisiones durante el día, analice la manera en que su trabajo y horario afectan su nivel de estrés. El estrés puede aumentar sus síntomas, provocar recaídas y empeorar su condición tanto por tiempo limitado como a largo plazo. ¿Tiene demasiado estrés?

Si la respuesta es sí, piense en lo que le provoca el estrés día a día y piense en maneras para reducir el estrés - porque su salud depende de esto.

¿Puede empezar a decir "no" a los proyectos adicionales que asume?

¿Puede aprender técnicas de relajamiento, como escuchar música y la meditación para reducir su estrés? Si se siente estresado y no está seguro cómo puede empezar a reducir el estrés, hable con su profesional médico.

Como administrador activo de su autocuidado, usted trabaja para controlar su condición para que pueda vivir la vida que usted elija, todos los días.

Recuerde:

Elija alimentos enteros, nutritivos y saludables

Evite alimentos que aumentan sus síntomas

Añada una actividad física divertida a su rutina diaria para mantenerlo en movimiento.

Y analice honestamente su nivel de trabajo y estrés para encontrar maneras de reducirlo.

Decisiones saludables diarias pueden ayudarlo a gozar de lleno la vida - y ésta es la meta.