

Gestión de la salud y el bienestar

Consejos generales de salud y bienestar para incorporarlos a su estilo de vida (Marilla, 2020)



1

¡Actívese!

Tome una clase de ejercicios en grupo. Salga a caminar. El desarrollar su resistencia cardiovascular ayuda a desarrollar la resistencia necesaria durante las actividades diarias.

2

¡Consuma alimentos nutritivos!

La nutrición afecta su energía, fuerza, capacidad de concentración, etc. Evite los alimentos procesados y con azúcar. Beba agua para mantenerse hidratado.

3

¡Tome sus medicinas!

Utilice un abridor de tapas de medicamentos si tiene dificultades para abrir el frasco. Utilice un pastillero para programar sus medicamentos para la semana. Escriba o programe recordatorios en su teléfono para tomar sus medicamentos.

4

¡Organice su historial médico!

Guarde sus documentos médicos en un lugar seguro pero de fácil acceso. Anote o guarde digitalmente su historial médico. Entregue una copia o comparta el documento con su contacto de emergencia.

5

¡No se olvide del cuidado personal!

Priorice y practique una rutina de cuidado personal regular, por lo menos una vez a la semana, si no a diario. Realice actividades relajantes, divertidas, creativas o consistentes solo o con otras personas..

6

¡Controle su estrés!

Controle del estrés en 4 pasos:

Pare: Haga una pausa en el momento de estrés para reconocer y aceptar lo que está sucediendo

Respire: Realice 3 respiraciones profundas.

Reflexione: ¿Esto se puede evitar o modificar?

Elija: Adaptar o aceptar el factor estresante

7

¡Meditate!

La meditación ayuda a mejorar el sueño, el estado de ánimo, la fatiga y a reducir el estrés. Pruebe diferentes formas de meditación para descubrir qué funciona para usted (es decir, meditación de atención plena, imágenes guiadas o relajación muscular progresiva).

8

¡Recuerde respirar!

Esté donde esté, haga lo que haga, recuerde siempre realizar algunas respiraciones lentas y profundas para enfocar la mente y calmar el cuerpo.

REFERENCES

- Billock, N. (2018, Oct. 24). Stress management: An occupational therapy approach. Health and Wellness Class Lecture conducted at the West Coast University, California, USA.
- Birang, N. (2019, Nov. 4). Dietary strategies to increase energy and beat fatigue. Cancer-fighting nutrition seminar series conducted at the Cancer CAREpoint, California, USA.
- Braveman, B., & Hunter, E. G. (2017). Interventions that address symptom management. In Occupational Therapy Practice Guidelines for Cancer Rehabilitation With Adults (pp. 31–32). Bethesda, MD: AOTA Press.
- Braveman, B., & Hunter, E. G. (2017). Interventions that address physical activity. In Occupational Therapy Practice Guidelines for Cancer Rehabilitation With Adults (pp. 35–36). Bethesda, MD: AOTA Press.
- Hall, C. A. (2018). Occupational therapy toolkit: Patient handouts and treatment guides (7th ed.). Timonium, MD: Hallen House Publishing.
- Kim, Y. H., Kim, H. J., Ahn, S. D., Seo, Y. J., & Kim, S. H. (2013). Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 379-87.
doi:<http://dx.doi.org.westcoastuniversity.idm.oclc.org/10.1016/j.ctim.2013.06.005>
- Nakamura, Y., Lipschitz, D. L., Kuhn, R., Kinney, A. Y., & Donaldson, G. W. (2013). Investigating efficacy of two brief mind-body intervention programs for managing sleep disturbance in cancer survivors: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*, 7(2), 165-82.
doi:<http://dx.doi.org.westcoastuniversity.idm.oclc.org/10.1007/s11764-012-0252-8>

