

## PRÁCTICAS CRÍTICAS PARA EL CUIDADO PERSONAL

¿Estás sintiéndote frustrado, cansado y abrumado? No estás solo. Nuestro equipo está aquí para ayudar, y aquí ofrecemos las siguientes sugerencias para auxiliar en el cuidado personal y salud mental durante esta crisis de COVID-19.

### Mejora Tu Sueño

Según el Instituto Nacional de Salud (2019), dormir por suficiente tiempo es tan vital como la cantidad de agua y comida que le das a tu cuerpo. Un sueño insuficiente inhibe la formación de conexiones neuronales, y hace que nuestra mente tenga dificultad para concentrarse y de reaccionar con rapidez.

De acuerdo con estudios en el área de higiene del sueño, para mejorar tu sueño:

- **Siente un poco de frío:** el sueño es óptimo cuando se mantiene el cuarto a una temperatura entre 60-67°F (16-19°C).
- **Usa tus manos:** date un masaje en los pies por 5 minutos (si puedes, pídele a un familiar que te ayude con esto).
- **Establece una rutina de transición:** ayuda a tu cuerpo a relajarse y poder descansar. Toma un momento antes de meterte en la cama para aclarar tu mente de preocupaciones y para mejorar tu oxigenación haciendo un ejercicio de respiración profunda.
- **No utilices pantallas un par de horas antes de irte a dormir:** tus retinas son especialmente sensibles a la luz. Disminuir este tipo de luz sobre tus ojos le señalará a tu cuerpo que es hora de producir melatonina y descansar, en vez de producir cortisol y permanecer alerta.
- **Ocupa medias:** pon calcetines en tus pies si están fríos.

### Mueve Tu Cuerpo

Hacer ejercicio provee factores protectores para la salud de tu cuerpo y mente, especialmente durante tiempos de estrés. El ejercicio mejora el estado de ánimo, reduce el riesgo de ciertas enfermedades y disminuye el cortisol producido por estrés en tu cuerpo.

Si has dejado una rutina de ejercicios durante tiempos estresantes, ¡vuelve a empezar! Según los investigadores Weinstein, Koehmstedt y Kop (2017), la reducción de ejercicio puede resultar aumento en síntomas de depresión y ansiedad.

Para aumentar tu movimiento durante el día:

- Incluye hacer pesas en tu rutina diaria: levanta algo moderadamente pesado (un libro grande o un tobo de agua) por 10 repeticiones.
- Aumenta la cantidad de pasos que das al día: utiliza escaleras en vez de ascensor, estaciona el carro un poco más lejos de la entrada.
- Toma una clase de yoga gratis por internet.
- 

### Haz Meditación

Según una revisión comprensiva de programas de meditación para la psicología del estrés y el bienestar (Goyal et al., 2014), la meditación disminuye la sensación de estrés, y mejora los síntomas asociados con ansiedad, depresión y dolor corporal. Con solo 5 minutos de tu tiempo, puedes hacer un ejercicio rápido de meditación, empezando con una respiración profunda. Aquí hay algunos recursos que nuestro equipo ha conseguido útil:

- La página web "[Ten Percent Happier](#)" ofrece recursos gratis por internet durante COVID-19.
- El app de meditación llamado "[Headspace](#)".
- El app de meditación llamado "[Insight Timer](#)".

### Referencias

- Goyal et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- National Institute of Health, National Institute of Neurological Disorders and Stroke (2019). *Brain Basics: Understanding Sleep*. Retrieved from <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/understanding-Sleep#4>
- Weinstein, A. A., Koehmstedt, C., & Kop, W. J. (2017). Mental health consequences of exercise withdrawal: A systematic review. *General hospital psychiatry*, 49, 11-18.