

SEGUROS

SURA 



**AUTO-
CUIDADO**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

CUIDARTE ES VELAR POR EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS

En momentos coyunturales, la disciplina es clave para tu salud física y emocional. Dedicar parte de tu tiempo a hacer algunas de estas actividades que mantendrán ocupado tu cuerpo y tu mente.

QUÉDATE EN CASA

Quedarse en situaciones de coyuntura mundial, 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.

La 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, llévalo a tu vida cotidiana 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:

1. 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.

2. 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 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 el aire durante tanto tiempo, 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.



3. 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 áncrate 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).

PERTURBADORES



Demasiado ruido



Temperatura elevada o baja en la habitación o el cuerpo



Uso de la habitación



Entorno decorativo estresante

ALIADOS

- Procura que tu habitación sea un entorno silencioso; si no puedes controlar el ruido, haz uso de tapaoídos o elementos aislantes de sonido.

- Mantén la temperatura de la habitación entre 18-21 °C.
- Utiliza sábanas frescas o mantas livianas en caso de que la temperatura sea alta.

- Prepara tu habitación para dormir, para el descanso y el sueño saludables.
- El área de estudio o de trabajo debe estar preferiblemente fuera de la habitación.

- 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



Consumo de energizantes



Siestas largas o en horarios inadecuados

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).

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.

- 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



Cena tarde o consumo
de alimentos que no
favorecen el sueño.
Enfermedades
gastrointestinales.
(Canet. S., 2016)

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 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 duerme 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 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.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#asegúratedehacertuparte](#)