

## Programa Post-Covid-19 Estrategias de autocuidado

El cuidado íntegro de la persona (cuerpo, mente y alma) es importante durante la recuperación de la secuela aguda posterior a la infección del COVID-19 (PASC por sus siglas en inglés). Recomendamos seguir estas estrategias de autocuidado además de cualquier tratamiento médico sugerido por sus proveedores de servicios de salud.

### **Los 4 puntos importantes: planificar, adecuar el ritmo, priorizar y posicionar**

Cuando tenga poca energía, realice solo las tareas más importantes y mantenga un ritmo adecuado para cuando tenga que trabajar o pasar tiempo con la familia.

**Planificación:** haga un plan de su rutina diaria que le permita realizar las tareas o actividades esenciales en los momentos en que usted se siente con más energía.

**Adecuar el ritmo:** separe el tiempo suficiente para realizar actividades, incluyendo tiempos de descanso. Esforzarse demasiado puede hacerle sentir peor.

**Priorizar:** solo realice las tareas que le hagan sentir bien o que sean necesarias para la vida laboral/familiar cuando sienta que tiene poca energía.

**Posicionar:** analice qué le puede estar costando más esfuerzo al realizar sus actividades y haga cambios que le ayuden a disminuirlo.

### **Pensamiento y memoria**

No existe un enfoque único para todos en cuanto a la salud del cerebro, y los cambios en el estilo de vida no funcionan igual para todos. Se ha demostrado que las siguientes estrategias ayudan a la salud del cerebro a lo largo del tiempo:

- Hacer ejercicio aeróbico 30 minutos al día --como correr, bailar, etc.--, al menos cinco días a la semana (dependiendo de las recomendaciones de su doctor)
- Caminar al menos 30 minutos al día, tres veces por semana (ha demostrado disminuir el deterioro de la memoria en adultos mayores)
- Comer una dieta saludable que incluya fruta, vegetales, nueces, legumbres y granos integrales
- Evitar el alcohol y las drogas
- Participar en actividades sociales
- Realizar actividades que estimulen la mente (por ejemplo: la contemplación, escuchar música, jugar o completar crucigramas)
- Hablar con amigos (es una de las actividades cognitivas más demandantes que puede realizar)
- Reducir el estrés dejando de hacer tareas que no son necesarias
- Darle mayor importancia a la salud emocional
- Desarrollar estrategias para lidiar con la depresión y la ansiedad

## **Salud emocional**

El cuidado de su salud emocional es esencial para el autocuidado. Es posible que sienta ansiedad, depresión, tristeza, dolor u otras emociones que quizás no haya experimentado antes o que no haya sentido tan intensamente. Si bien las estrategias de cuidado personal pueden ser útiles, es importante hablar con un profesional si es necesario para evaluar su salud mental.

- **Contacto social**

Estar en contacto con los demás y tener un sistema de apoyo, personas con quienes contar, es clave para mantener su salud mental. Si se siente solo, es importante hacer algo al respecto para mejorar el estado de ánimo que además puede ayudarle a hacerlo menos propenso a la depresión. Tómese un tiempo para relacionarse con los demás, según lo permita su energía. Puede ser en persona, al aire libre, o a través de las redes sociales o por teléfono.

- **Expresar gratitud**

Separar un momento de su día para reconocer las cosas que salieron bien o por las que está agradecido puede tener un impacto positivo en su estado de ánimo. Piense en las cosas por las que se siente agradecido y muestre o exprese su aprecio. Lo puede hacer a través de una conversación o escribiéndolo en un diario o cuaderno. Cuando uno expresa su gratitud, el cerebro libera dopamina, una sustancia química que está asociada con las sensaciones placenteras, y también libera serotonina, la cual juega un papel importante en la regulación de su estado de ánimo. Ambas sustancias son neurotransmisores que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.

- **Ejercicios para relajarse**

Haga una pausa en su rutina diaria para practicar técnicas de relajación que pueden ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad. Los métodos más conocidos incluyen la meditación, ejercicios de respiración guiada, relajación muscular progresiva, visualizar cosas positivas y llevar un diario. Muchas técnicas y estrategias de relajación están disponibles en Internet y a través de aplicaciones del teléfono celular. Si está familiarizado con el uso de aplicaciones móviles, le sugerimos explorar Insight Timer, Calm, Guided Meditations, Happify, Headspace, MindShift y MoodTools.

### **Ayuda en caso de crisis**

Las personas que están lidiando con los efectos de una enfermedad crónica pueden tener pensamientos suicidas o sobre la muerte. Si cree que usted o alguien que conoce puede hacerse daño a sí mismo o a otra persona, busque ayuda inmediatamente, yendo a la sala de emergencias más cercana o llamando al 9-1-1.

Las siguientes líneas de ayuda están disponibles vía telefónica las 24 horas del día, los siete días de la semana:

- **National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de ayuda de prevención del suicidio):**  
**1-888-628-9454**
- **National Domestic Violence Hotline (Línea nacional de ayuda contra la violencia en el hogar):**  
**1-800-799-7233**
- **Disaster Distress Helpline for Depression and Anxiety Related to COVID-19 (Línea de ayuda para casos de emergencia por desastres y para depresión y ansiedad relacionada al COVID-19):** 1-800-985-5990
- **Integral Care for Residents of Travis County (Cuidado integral para residentes del condado de Travis):** 1-512-472-4357
- **Bluebonnet Trails Community Services for Residents of Bastrop, Burnet, Caldwell, Fayette, Gonzales, Guadalupe, Lee, and Williamson Counties (Servicios comunitarios de Bluebonnet Trails para residentes de los condados de Bastrop, Burnet, Caldwell, Fayette, Gonzales, Guadalupe, Lee y Williamson):** 1-800-841-1255

Adaptación de:

Acers: Documento informativo para pacientes Post Covid-19. NHS Homerton University Hospital.

Budson, A. (2021). What is Covid-19 Brain Fog and How Can You Clear it (Qué es la niebla cerebral que produce el Covid-19 y cómo tratarla). *Blog de salud de Harvard*.

Chowdhury, M. (2021). The Neuroscience of Gratitude and How it Affects Anxiety and Grief (La neurociencia de la gratitud y sus efectos en la ansiedad y aflicción).

De [www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com)