

Manual para cuidadores
sobre salud física:

Aliviar el estrés **a través del movimiento**

“Reconocí que estaba constantemente estresada y que necesitaba encontrar maneras de reducir mi nivel de estrés. Tomé clases de meditación y de sanación a través de la energía, salí a caminar al aire libre, pasé tiempo con amigos y visité un terapeuta personal. Todas esas cosas fueron muy importantes para mejorar mi salud emocional y física”.

— **Kate, cuidadora**



Su salud también es importante

Como cuidador, probablemente no esté pensando en su salud en este momento. Es verdad que usted desea dar todo lo que pueda, por eso puede ser normal que descuide su salud. Sin embargo, ser cuidador puede ser estresante. Aunque el estrés puede ser útil durante períodos breves, el estrés constante es dañino.

Tenga en cuenta lo que pasa con un auto cuando se atasca el acelerador. La aceleración constante causa un esfuerzo en las llantas y desgaste del motor. Conducir 100 millas por hora sin reducir nunca la velocidad también aumenta la probabilidad de un choque. De igual modo, mucho estrés puede causar que se enferme más fácilmente y que le lleve más tiempo recuperarse.



Alison, cuidadora

El objetivo del *Manual para cuidadores sobre salud física* es ayudarle a conocer y practicar simples maneras físicas de aliviar el estrés.

En este capítulo:

Haga ejercicio y elimine el estrés

- **Estiramientos:** aprenda estiramientos sencillos que puede hacer en cualquier lado. ¡Se siente bien!
- **Contar sus pasos:** aprenda por qué el movimiento importa y de qué manera puede moverse más y sentirse mejor.
- **Obtener el descanso que necesita:** aprenda consejos útiles que pueden ayudarle a conciliar el sueño y no despertarse.

Hacer elecciones saludables cuando hay poco tiempo

- **Comer, beber y más:** aprenda consejos para comer sobre la marcha, por qué el agua es tan importante y cómo algunas opciones que supuestamente alivian el estrés en realidad empeoran las cosas.
- **Trátese bien:** aprenda a escuchar lo que su cuerpo necesita y cómo ser amable con usted mismo.

¿Cómo le está yendo **ahora**?

Antes de seguir leyendo, tómese un minuto para responder algunas preguntas sobre lo siguiente:

- Sus músculos, ¿están relajados y se sienten bien? Sí No
- ¿Encuentra un tiempo para caminar (aunque sea un poco) todos los días?... Sí No
- ¿Duerme por lo menos 7 horas todas las noches? Sí No
- ¿Toma entre 8 y 10 vasos de agua al día?..... Sí No
- ¿Come bocadillos saludables regularmente?..... Sí No
- ¿Puede disfrutar de por lo menos 10 minutos de aire libre al día?..... Sí No
- ¿Se toma un tiempo para cuidar de usted cada día? Sí No

Si ha marcado “No” más veces que “Sí”, no es el único. Pero eso también significa que podría dedicar un poco de tiempo al día para cuidar de usted. En estudios realizados en cuidadores, casi un tercio informó que tenía problemas de salud. Si dedica un poco de tiempo a usted mismo todos los días, puede tener una vida más saludable.



Estirarse y caminar para “quemar” el estrés

Una manera de reducir el estrés es eliminarlo aumentando la actividad física todos los días. Como cuidador, puede pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el hospital, esperando ser atendido en una cita con el médico o hablando con otras personas.

Puede sorprenderle lo bien que se siente comenzar a moverse en vez de estar sentado, y por un buen motivo. Piense en esta posibilidad como una oportunidad, ¡no como un inconveniente!

Estar en movimiento se siente bien, pero estirarse y caminar también ayuda a:

- Relajar los músculos tensos y dolorosos.
- Pelear contra las enfermedades.
- Dar más energía.
- Mejorar su concentración.
- Mejorar su estado de ánimo.

Anote una meta de lo que le gustaría hacer cada día y lleve un registro del avance.



“Tenía mucha tensión en el cuello y los hombros. Durante un largo tiempo tuve dificultades con la amplitud de movimiento en el cuello. Me llevó un tiempo darme cuenta de que era estrés. Pensé que me había lastimado un músculo o algo así”.

— **Brian, cuidador**

Antes de que comience los estiramientos

Fíjese en los estiramientos y en las fotos de las páginas 6 a 8 que lo ayudarán a dar el primer paso. Antes de comenzar, le damos algunas sugerencias para aprovechar al máximo su estiramiento:

- Póngase una meta para hacer estiramiento por lo menos **una vez al día**.
- **Lento y relajado** (“los rebotes” son malos, y pueden causar un desgarro en el músculo que está tratando de estirar).
- Estire hasta sentir un **pequeño tirón** (el estiramiento excesivo puede causarle lesiones) interrumpa el estiramiento si siente dolor.
- **Mantenga** cada estiramiento durante la cantidad de segundos indicados.
- **Respire** lenta y naturalmente (no contenga la respiración mientras hace los estiramientos).
- **Relaje** el estiramiento (repetimos, solo hasta el punto de tensión leve).

Estiramientos simples puede hacerlos en cualquier lugar



Costado del cuello

1. Siéntese o párese con los brazos relajados a los costados del cuerpo.
2. Incline la cabeza hacia los costados, primero hacia un lado después hacia el otro.
3. Mantenga esta posición durante 5 segundos.

Repita de 1 a 3 veces.



Nuca/parte posterior del cuello

1. Siéntese o párese con los brazos relajados a los costados del cuerpo.
2. Suavemente incline la cabeza hacia adelante para estirar la nuca.
3. Mantenga esta posición durante 3 segundos.

Repita de 1 a 3 veces.



Costado del hombro y parte superior del brazo

1. Parado o sentado, coloque la mano derecha sobre el hombro derecho.
2. Con la mano izquierda, empuje el codo derecho a la altura del pecho hacia el hombro izquierdo.
3. Mantenga esta posición de 10 a 20 segundos.

Repita con el otro lado.



Hombro, parte media de la espalda, brazos, manos, dedos, muñeca

1. Entrelace los dedos y empuje las palmas hacia afuera.
2. Extienda los brazos hacia adelante a la altura de los hombros.
3. Mantenga esta posición de 10 a 20 segundos.

Relájese y repita el estiramiento.



Parte posterior de la parte superior del brazo (tríceps), parte superior de los hombros, cintura

1. Mantenga las rodillas levemente flexionadas.
2. Párese o siéntese con las manos arriba de la cabeza.
3. Sostenga el codo con la mano del brazo opuesto.
4. Tire del codo hacia atrás de la cabeza suavemente a medida que se inclina lentamente hacia un costado hasta sentir un estiramiento leve.
5. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos.

Repita con el otro lado.



Parte media de la espalda

1. Párese con las manos en las caderas.
2. Suavemente gire el torso a la altura de la cintura hasta sentir un estiramiento.
3. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos.

Repita con el otro lado.



Tobillos

1. Párese y apóyese en algo para mantener el equilibrio.
2. Levante el pie derecho y haga movimientos de rotación con el pie y el tobillo de 8 a 10 veces en el sentido de las manecillas del reloj, luego de 8 a 10 veces en el sentido contrario a las manecillas del reloj.

Repita el ejercicio con el otro lado (Importante: Este ejercicio también puede hacerse mientras esté sentado).



Parte delantera del muslo (cuádriceps)

1. Párese a una distancia considerable de la pared y coloque la mano izquierda sobre la pared para apoyarse.
2. Párese derecho, tómese el empeine del pie izquierdo con la mano derecha.
3. Empuje el talón hacia el glúteo.
4. Mantenga esta posición de 10 a 20 segundos.

Repita con el otro lado.



Pantorrilla

1. Párese cerca de la pared y apóyese en ella con los antebrazos; la cabeza apoyada sobre las manos.
2. Coloque el pie derecho frente a usted con la pierna flexionada; la pierna izquierda estirada hacia atrás.
3. Lentamente mueva las caderas hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en la pantorrilla de la pierna izquierda.
4. Mantenga apoyado el talón izquierdo en el piso con los dedos hacia adelante.
5. Mantenga este estiramiento de 10 a 20 segundos.

No haga rebotes.

Repita con el otro lado.

No contenga la respiración.



Parte interna del muslo, ingle

1. Párese con la punta de los pies hacia adelante, a una distancia levemente superior al ancho de los hombros entre un pie y el otro.
2. Flexione ligeramente la rodilla derecha y mueva la cadera izquierda hacia la rodilla derecha.
3. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos.

Repita con el otro lado.

Si es necesario, sosténgase en algo (una silla, etc.) para tener equilibrio.

Maneras fáciles de caminar más cada día

Cada paso cuenta, pero ¿tiene idea de la cantidad de pasos que da por día? Tal vez no tenga idea de lo poco que se mueve durante un día, hasta que se da cuenta de que se siente tieso y adolorido.

El uso de un podómetro puede ayudarle a contar cuántos pasos da y a establecer metas para dar más. Si no tiene un podómetro, lleve la cuenta de la cantidad de minutos que camina y cada día agregue algunos más.



Aproveche al máximo su podómetro

- **Establezca una meta.** 5,000 pasos por día es un buen número para comenzar. Entre 5,000 y 7,000 pasos se considera “actividad baja”. Si esto es demasiado para usted, comience donde pueda y vaya aumentando la cantidad cada día. Trate de llegar a los 10,000 al día.
- **Enganche** el podómetro en su cinturón.
- **Revise** con frecuencia el podómetro. Revíselo durante todo el día para ver cuánto le falta para cumplir su meta. Si para la mitad de la tarde solo ha cumplido la mitad de su meta, ¡tómese unos minutos para caminar más!
- **Anote** la cantidad de pasos que da. Haga un seguimiento de su progreso. Muchos podómetros se reiniciarán automáticamente a la medianoche y estarán listos para usarse a la mañana siguiente.



¿Se pregunta **CUÁNDO** tendría el tiempo para caminar y así cumplir su meta?

A continuación le damos algunas ideas fáciles que puede probar:

Mientras esté en el hospital:

Por su cuenta:

- Comience un grupo de caminata con otros cuidadores de la unidad.
- Pregunte si en el hospital hay un andador mecánico o una pista para caminar que pueda usar.
- Pregunte si alguien puede reemplazarlo mientras sale a caminar (aunque sea durante 10 o 20 minutos).
- Tome por lo menos 10 minutos de aire fresco al aire libre.
- Use las escaleras en vez del elevador.
- Camine distancias largas por la cafetería o por otros lugares en los que deba estar.

Con su ser querido:

- Si hay una sala de ejercicio para los pacientes, vea si puede usar un andador mecánico al mismo tiempo.
- Camine por los pasillos.
- Si hay un fisioterapeuta o un fisiólogo del ejercicio, pregúntele sobre las oportunidades que tiene para caminar, hacer ejercicios físicos o yoga en el hospital o en la comunidad.

En su casa:

Por su cuenta:

- Pídale a un vecino o a un amigo que lo acompañe y escoja un horario regular si es posible. Puede que deba pedirle a alguien que lo reemplace (agréguelo a la lista de deseos sobre la forma en que otras personas pueden ayudarlo).
- Pasee al perro durante cinco o 10 minutos más.
- En vez de encontrarse con un amigo para tomar un café, sugiérale salir a caminar.
- Camine por su casa durante los anuncios de TV.

Con su ser querido:

- Si el médico lo permite, comiencen a hacer caminatas cortas juntos.

“Me quedé en una habitación de hotel la mayoría de las noches. Había un centro para ejercicios donde podía hacer ejercicio y eliminar algo de estrés y podía salir del hospital por un rato”.

— Jana, cuidadora

Olvidarse del estrés para tener el **descanso que necesita**

“Trataba de irme a la cama temprano todas las noches para tener un momento para mí y leer. Eso era especialmente útil porque otros cuidadores de la familia estuvieron viviendo con nosotros durante seis meses. Ese era mi tiempo a solas y no sentía culpa”.
— Allison, cuidadora

El sueño es una de las necesidades insatisfechas más frecuentes de los cuidadores y puede ser difícil dormir las siete a ocho horas recomendadas de sueño reparador todas las noches. Desafortunadamente, si no está durmiendo bien, tendrá mucha menos energía para hacer lo que necesita hacer durante el día y tendrá más dificultades para sobrellevar el estrés que tiene. Al dormir menos, es más fácil sentirse más sensible y tener problemas para pensar con claridad.

En las preguntas de la página 3, ¿marcó que estaba durmiendo lo suficiente todas las noches? Si la respuesta es no, es posible que se esté preguntando qué podría hacer para dormir más tiempo. Sorprendentemente, lo que hace antes de irse a la cama puede afectar la forma en que duerme.



cosas para probar **durante el día**, que lo ayudarán a dormir por la noche

1. Trate de levantarse e irse a la cama aproximadamente **la misma hora todos los días**.
2. Asegúrese de pasar algo de tiempo **al aire libre**, preferentemente por la tarde.
3. **El ejercicio regular** por la tarde puede ayudarlo a dormir; sin embargo, trate de no hacer ejercicio muy cerca de la hora de irse a la cama.
4. **No tome cafeína en las 4 a 6 horas antes de la hora en que se va a la cama**. Eso significa limitar el consumo de café, té, refrescos y chocolate. Limitar el consumo de cafeína en general durante el día también ayuda.
5. **Evite el consumo de bebidas alcohólicas cerca de la hora de irse a la cama**. Aunque pueden ayudar a dormir más rápido, también pueden despertarlo durante la noche, por lo que descansará menos.
6. **No fume antes de irse a la cama** o si se despierta durante la noche. Si está usando un parche de nicotina, aplíquese uno por la mañana, no por la noche.
7. **Limite las comidas pesadas antes de irse a la cama** ya que pueden perjudicar el sueño, aunque un refrigerio liviano puede ayudar.

5

cosas que puede probar para ayudarlo a dormirse más fácilmente

1. Use el **cuarto solo para dormir**: no coma ni mire TV.
2. Asegúrese de que su **cuarto sea cómodo**: oscuro hasta que salga el sol, temperatura confortable y libre de ruidos molestos. Trate de usar un ventilador para crear un “ruido blanco” (*white noise*) de fondo o tapones suaves para los oídos.
3. **Use técnicas de relajación** para ayudarlo a relajarse antes de irse a la cama. Respire profundo o haga ejercicios de meditación para tranquilizar sus pensamientos.
4. Si su ser querido está despierto o inquieto por la noche, **considere tener ayuda en su casa** durante la noche, o pídale a un amigo o a un familiar que se quede a dormir una noche a la semana para que usted pueda dormir en un cuarto separado. Considere usar un monitor para bebés si le preocupa no escuchar un pedido de ayuda.
5. Si tiene muchas dificultades, pregúntele a su médico sobre **los medicamentos para dormir**. Sin embargo, tenga en cuenta que son para uso a corto plazo.

3

cosas para probar cuando sus pensamientos lo mantienen despierto

1. **A veces leer puede ser una buena distracción** si sus pensamientos lo mantienen despierto. Asegúrese de que la historia no sea tan apasionante que lo mantenga despierto.
2. **Si no se queda dormido en 20 o 30 minutos, levántese de la cama y haga otra cosa**. Puede sentarse en un sofá y beber un vaso de leche tibia, hacer un ejercicio de relajación, tomar un baño tibio o hacer estiramientos suaves. Vuelva a la cama cuando esté listo para intentar volver a dormir.
3. **Anote sus pensamientos en un papel**. Independientemente de que anote sus preocupaciones o haga una lista de lo que tiene que hacer mañana, sáquelos de su mente y anótelos en el papel. Una vez que su mente esté vacía, respire profundo y piense: “No hay nada que pueda hacer al respecto en este momento. Lo he anotado y volveré a pensar en eso por la mañana.” Frecuentemente los problemas que parecen enormes en la oscuridad de la noche son mucho más manejables por la mañana.



Tomar **decisiones saludables**, aunque tenga poco tiempo



Con todo lo que tiene para pensar y hacer ahora mismo, comer y beber puede ser un área en la que está en "piloto automático". Es posible que este no sea el momento de cambiar drásticamente sus hábitos, pero hay pequeñas cosas que puede hacer y que harán una gran diferencia en la forma en que se siente cada día.

El estrés puede afectar su manera de comer (a veces comer demasiado o muy poco) o elegir lo que es rápido y reconfortante pero no nutritivo. Las elecciones que hace pueden causar que tenga menos energía o que se enferme más fácilmente.

Sin embargo, cuando no tiene tiempo de cocinar, o está en el hospital y no puede cocinar, puede probar con algunas pequeñas cosas:

pruebe esto

Planifique y arme varias bolsas con bocadillos para tenerlos listos cuando necesite algo que le de energía: pasas, nueces, cereales, frutos secos, *pretzels*

Bocadillos saludables sobre la marcha, como yogur, queso para derretir y galletas, plátanos (bananas), uvas

Botella de agua

Papas al horno y ensalada en un restaurante de comida rápida

Verduras frescas prelavadas como apio, palitos de zanahoria, chícharos

Varias comidas pequeñas y bocadillos al día

Alimentos con alto contenido de vitamina B y C para combatir enfermedades, como el brócoli, el camote, los granos integrales, las naranjas

no esto

Elecciones de dulces o botanas de la máquina expendedora o dejar pasar el tiempo hasta estar demasiado hambriento

Galletitas dulces o golosinas o cereales ricos en azúcar

Bebidas de cola o bebidas deportivas

Hamburguesa con queso y papas fritas

No comer verduras

Omitir comidas y luego comer grandes cantidades, antes de irse a dormir

Comidas de bajo contenido nutricional: pan blanco, arroz blanco, lechuga, puré de papas

Por qué **tomar agua** es tan importante, especialmente en este momento

Aunque no lo crea, la necesidad de agua del cuerpo solo viene después del oxígeno. Si no toma suficiente agua todos los días, es posible que se sienta todavía más cansado. La deshidratación puede causar fatiga, ¡que es justo lo que no necesita en este momento! Trate de beber entre 8 y 10 vasos de agua al día. Necesitará todavía más cantidad si toma refrescos, café o bebidas alcohólicas, que pueden causarle una pérdida de líquidos.

Trate de tener a la mano una botella de agua grande y llénela con agua fresca cuatro veces al día. Esto le ayudará a recordar que debe seguir tomando.

Las opciones para aliviar el estrés que pueden **aumentar su estrés**

En este documento mencionamos que una noche entera de sueño puede ayudarlo en su concentración, mejorar su capacidad para manejar días difíciles y mucho más. Es frecuente que las personas beban alcohol o fumen para que los ayude a relajarse, especialmente al final de un día difícil. Si sus opciones para aliviar el estrés incluyen tomar bebidas alcohólicas o fumar, hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

Bebidas alcohólicas

Aunque las bebidas alcohólicas pueden “relaxarlo”, también interfieren con el sueño. Es posible que le sea más fácil dormirse pero tendrá problemas para permanecer dormido. Las bebidas alcohólicas también lo deshidratan, lo que puede hacerlo sentir todavía más cansado.

Fumar

Aunque dejar de fumar puede ser difícil cuando se siente muy estresado, el tabaco puede interferir con el sueño. Además, fumar cerca de la persona querida puede ponerla en un riesgo mayor de tener una infección. Si puede, limite el consumo de tabaco y solo fume en espacios abiertos. Si es posible, pruebe con chicles de nicotina o con tabletas o pastillas para chupar. También puede ayudar preguntarle a otro cuidador o a un amigo que no fuma si quiere ir a caminar con usted.

Si está listo para dejar de fumar, aproveche los programas de apoyo para dejar de fumar que tiene a su disposición.

Trátese bien



Jody, cuidadora

Sea amable con usted mismo

Probablemente trate de hacer todo. Pero sea amable con usted mismo como lo sería con un amigo. No se esfuerce demasiado. Recuerde el “acelerador atascado del automóvil” que mencionamos al comienzo de este capítulo. ESCUCHE a su cuerpo cuando le dice que es el momento de quitar el pie del acelerador. ESCUCHE a su cuerpo cuando le dice que está cansado y necesita un descanso. Puede preguntarse a sí mismo ¿qué es más importante a largo plazo, la pila extra de ropa limpia que hay que doblar o la necesidad de descanso del cuerpo? La pila de ropa siempre estará ahí, pero tal vez su salud no.

Con todo lo que pasa a su alrededor, es muy común ignorar lo que el cuerpo le dice.

Tómese un tiempo
para anotar
cómo SE siente.
¿Qué necesita
hoy?



Tómese un tiempo para mantenerse saludable

Aumentar el ejercicio, la buena comida y un buen descanso lo ayudará a mantenerse saludable. Por supuesto que lavarse las manos frecuentemente también lo ayudará a prevenir resfríos o infecciones. Pero asegúrese de ESCUCHAR si su cuerpo no se siente bien, y obtenga la atención que necesita antes de que se sienta peor. Recuerde asistir a sus citas médicas lo más que pueda y no se olvide de resurtir sus recetas.

Tómese un tiempo para un masaje

Un estudio realizado en cuidadores demostró que los masajes redujeron de manera importante su depresión, ansiedad y fatiga. Los masajes pueden ser caros pero a veces los terapeutas especialistas en masajes donarán su tiempo a los pacientes y familiares de los centros médicos. También puede preguntar por la escuela de masajes de su zona. Con frecuencia los masajes se ofrecen a un precio menor y usted ayudará a un estudiante y también a usted mismo.

Tómese un tiempo para reír y jugar

¿Cuándo fue la última vez que se rió realmente mucho? Si fue hace más de 48 horas, puede estar en un estado de "falta de risa". Los estudios han demostrado que la risa puede relajarlo e incluso fortalecer su sistema inmunitario. Trate de reírse mucho al menos una vez al día. Puede tomarse unos minutos para ver un video gracioso en YouTube o buscar un buen libro de bromas. El juego también es muy importante para su salud. Divertirse con otras personas, con niños, mascotas o con su ser querido es importante.

Trátese a sí mismo como trataría a un amigo

Si descubre que es muy duro con usted mismo o que habla de sí mismo en forma negativa, piense de qué forma le hablaría a un amigo. Probablemente sería mucho más amable y comprensivo con un amigo. Trate de hablarse del mismo modo que le hablaría a un amigo querido. ¿Le diría que está haciendo un buen trabajo? ¿Le sugeriría que tomara una pausa o un descanso? Trate de decirse las mismas cosas.

Resumen del capítulo:

- *Trate de tomarse su tiempo para hacer estiramiento todos los días.*
- *Independientemente de que camine solo, con amigos o con la persona querida: use el podómetro para contar los pasos.*
- *Pruebe nuevas ideas que lo ayudarán a dormir mejor.*
- *Prepare una bolsa de bocadillos saludables, como nueces y verduras, para evitar alimentos poco saludables cuando no tenga tiempo.*

Visite BeTheMatch.org/companion para encontrar una lista de recursos y consejos que lo ayudarán a mejorar su salud física

