



Hospital Universitario de Fuenlabrada

Servicio De Salud Mental Ambulatorio

C/ Comunidad de Madrid, 10

28944 Fuenlabrada (MADRID)

Tlfo. 91.606.72.11

www.hospitaldefuenlabrada.org



ESTA PROHIBIDO FUMAR EN TODO EL HOSPITAL

Ante cualquier duda, pregunte a un profesional sanitario

Folleto orientativo de cuidados de enfermería de divulgación



Hospital Universitario
de Fuenlabrada

RECOMENDACIONES:

*ME CUIDO PARA
PODER CUIDAR*

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es el estado que permite relacionarse satisfactoriamente con los demás, disfrutar, trabajar y tolerar a los demás y a uno mismo.

Para cuidar la salud mental y evitar su deterioro debe de atenerse a determinados aspectos de nuestra vida cotidiana.

Debe prestarse especial atención a dos aspectos fundamentales:

- Cuidar de sí mismo.
- Cuidar la relación con los demás.

CUIDAR DE SÍ MISMO

Recomendaciones generales:

1. Aprender a conocer las situaciones capaces de generar malestar psíquico y enfrentarse a ellas.
2. Reconocer nuestros estados de ánimo: lo que nos hace estar alegres, tristes o aquello que nos produce temor.
3. Aprender a estar en paz con uno mismo, conociendo lo que podemos y no podemos cambiar de nosotros mismos incluido el aspecto de nuestro cuerpo. Esto quiere decir, aceptar nuestras capacidades y limitaciones.
4. Resistirse al entorno consumista. Gastar más en los deseos que en las necesidades puede generar decepción y ansiedad.
5. Dedicar parte de nuestra actividad a labores solidarias con los demás, sin una contrapartida económica. Puede reportar compensaciones no comparables con ningún trabajo remunerado.
6. Disfrutar del tiempo libre cuando se dispone de él, empleándolo en actividades de ocio que sean satisfactorias.
7. Cuidar aspectos de nuestra vida cotidiana como la dieta, el ejercicio físico y el sueño.

EJERCICIO FÍSICO

- Realizar ejercicio físico de forma regular, aumenta la esperanza de vida y ayuda a mantener la salud física y mental.
- Es recomendable realizar el ejercicio integrando la actividad física en nuestra vida cotidiana, caminar, subir escaleras, pasear... Hacer ejercicio físico no implica llegar a hacer un esfuerzo de competición. Niveles razonables de ejercicio son beneficiosos.
- No es necesario realizar toda la actividad física de una vez, puede practicarse todo el ejercicio deseable de forma intercalada durante el día.
- Realizar unos 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, es suficiente para conseguir los efectos saludables que le conlleva el ejercicio físico.
- Cuando haga ejercicio, pasear o caminar, no olvide llevar consigo agua.
- La actividad física hecha en grupo resulta especialmente gratificante y no solo mejora la condición física sino también la afectiva y relacional.
- También las personas mayores, con algún grado de incapacidad, que permanecen sedentarias en su domicilio, pueden mejorar aspectos como el equilibrio, la fuerza, y la incapacidad, si realizan ejercicios físicos adaptados a su situación personal.



LAS RELACIONES SOCIALES Y EL OCIO

- El ser humano es un ser social por naturaleza desde que nace hasta que muere. Necesita de los demás para tener una vida satisfactoria.
- Las relaciones sociales tienen mucho que ver con la salud física y mental, con la sensación de bienestar y con nuestra calidad de vida.
- Ninguna edad es un obstáculo para cuidar las amistades o para hacer nuevos amigos.
- Otras formas de fomentar las relaciones son los actos culturales, espectáculos, teatros, cines, etc.
- Las labores voluntarias de promoción social producen también grandes beneficios sobre su bienestar.
- A pesar de las múltiples ocupaciones de la vida diaria, se debe reservar un tiempo para actividades de ocio. Aumentará su calidad de vida.

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

- La dieta debe ser variada y ajustada en calorías para mantener un peso adecuado.
- Debe reducirse el consumo de grasas animales, de azúcares refinados y dulces, evitando también un exceso de bebidas con cafeína y el consumo excesivo de alcohol.
- Es recomendable respetar los horarios para las comidas y tomarse el tiempo necesario para disfrutar de la alimentación.
- Comer fruta y verduras diariamente.
- Hacer varias comidas al día.
- Incluir en la dieta productos con calcio.
- No hacer cenas copiosas.
- No saltarse ninguna comida.
- Es recomendable hacer lo posible para disfrutar y cuidar las relaciones. En todas las ocasiones en que se pueda, comer en familia.



EDUCAR LOS HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- La hora de la comida tiene que ser placentera para el adulto y para los niños. “Enseñar” a comer, no es “obligar” a comer.
- Hablar, preguntar, comentar en la mesa, siempre va a ser preferible a la televisión.
- Cuando se termina de comer, se recoge, no deje al niño en la mesa hasta que termine. Retire el plato sin enfadarse, pero después no le ofrezca yogures, leche, pan, etc.
- Los niños perciben muy bien su angustia y preocupación por su comida. Con tranquilidad, transmítale que es él quien tiene que decidir si tiene hambre. El “cómo” se come es tan importante como el “qué” se come.
- Si los padres no le dan importancia a la comida, los horarios y qué se hace en la mesa, los niños tampoco lo harán.
 - Las golosinas, bollos o chucherías no pueden sustituir a la comida sana y variada. No le acostumbre a ellos.
 - Los horarios son importantes, no importa qué edad tengan sus hijos, intente mantener una comida familiar al día.



CLAVES PARA VIVIR SIN ANSIEDAD



- Aprender a relajarse, informarse de cómo hacerlo. Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática, relajación muscular.
- Dormir lo necesario.
- No consumir drogas. Evitar bebidas excitantes. Moderar el consumo de alcohol y tabaco.
- Buscar ambientes agradables. Huir de los ambientes estresantes.
- Aprender a organizarse. Planificar las actividades con antelación, dejando huecos para imprevistos.
- Aprender a priorizar. No intentar llegar a todo, el día solo tiene 24 horas. Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás.
- Aprender a solucionar problemas, afrontándolos adecuadamente.
- Aprender a tomar decisiones siguiendo un proceso lógico. Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar los pros y contras de cada una de ellas y elegir la mejor. No existe la solución perfecta. Una vez decidido, no volver a dudar, esto crea más ansiedad.
- No ser catastrofistas. La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que preveamos. No sobrevalorar la posibilidad de que todo salga mal. No empezar a sufrir un problema que aún no existe.
- No complicarse la vida: “En época de tempestades no hacer mudanzas”
- No añadir nuevas dificultades a la vida.
- Hacer ejercicio.
- Cuidar la alimentación.
- Practicar el ocio. Cultivar las aficiones. Dejar el trabajo en la oficina.
- Fomentar las relaciones sociales. Cuidar a las personas de tu entorno más próximo y dejar que te cuiden. Evite conflictos y confrontaciones innecesarias.
- Olvidarse del ¿qué dirán?. Actuar con naturalidad. No preocuparse por lo que los demás pueden pensar de usted o de su problema.
- Aprender a decir “no”. Darse permiso para decir “no” cuando así lo desee. Simpatice y diga algo amable a su interlocutor, pero dígame “no” directamente y sin justificaciones. Si quiere ayudarlo, hágalo de una forma que sea aceptable.
- Dejarse ayudar. Hay mucha gente dispuesta a echarle una mano (amigos, familiares, médicos)
- Superar los miedos. Hacer una lista de las cosas que reproducen temor y afrontarlas. No deje que el miedo irracional le limite o le cree dificultades.
- Premiarse. Reconocer sus avances. Felicitarle por los progresos y premiarse cuando consiga ciertos objetivos. Nunca menospreciar los logros por pequeños que sean.

RELAJACIÓN

Para aprender a relajarse, es imprescindible practicar de una forma regular y sistemática. De todos modos, la relajación no tiene por qué convertirse en un ejercicio de autodisciplina pues lo único que lograría es aumentar la tensión. En este caso, será mejor no relajarse más que cuando siente una necesidad real de hacerlo. No tardará mucho y enseguida se dará cuenta de los importantes y agradables que son esos minutos en los que disfruta de una paz interior.

Se puede aprender a relajarse y a la velocidad con que lo logre depende únicamente de usted. Tras un par de minutos de relajación profunda: estará más tranquilo y concentrado, con lo que le será mucho más fácil desempeñar sus otras actividades.

Sobre métodos concretos de relajación, consulte a un profesional sanitario.



Elija su entorno

El entorno en el que usted realice sus prácticas será decisivo, sobre todo al principio, para la rapidez con la que usted aprenda a relajarse. Las siguientes normas se refieren a situaciones ideales que no necesariamente tienen que darse.

De todos modos, intente practicar en un lugar en el que se cumplan unas cuantas de las condiciones siguientes. Pruebe aquello que sea mejor, más cómodo y que más le ayude. Estos factores difieren mucho de una persona a otra.

La Habitación

La habitación a la que vaya a realizar sus prácticas debe de tener una temperatura agradable, estar bien ventilada y ser tranquila. Cuantos menos elementos que le puedan distraer, tanto mejor. Los más molestos suelen ser los ruidos súbitos y las voces humanas. Es importante desconectar todos aquellos elementos (timbre de la puerta, teléfono, etc...) que puedan distraer su atención.

Pronto se dará cuenta de que cuanto más vaya entrando en el mismo, menor será la importancia que irá concediendo a esos ruidos externos.

La posición adecuada

Elija su posición que le sea especialmente cómoda.

Siéntese en una silla o tumbese sobre una alfombra en el suelo. Si va a permanecer sentado es mejor que se coloque en una posición erguida para poder respirar mejor. Las piernas deberán estar ligeramente abiertas y las manos apoyadas sobre los muslos. Esta posición deberá ser lo suficientemente cómoda para que no la tenga que modificar durante el ejercicio. Si la va a practicar estirado, hacerlo sobre una superficie blanda para evitar quedarse dormido.

CONSEJOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

- No llevar a la cama los problemas
- No todos tenemos las mismas necesidades para dormir. La mayoría de las personas tienen suficiente con 8 horas aunque algunas necesitan menos.
- Temperatura de la habitación: 20 grados.
- Se debe acondicionar el dormitorio y la cama para que sean lugares acogedores y agradables. Es importante que se sienta cómodo en el colchón, que éste se adapte a su espalda y la almohada a su columna cervical.
- Evite los relojes con luces luminosas y todo aquello que pueda atraer su atención si se despierta por la noche.
- No hacer cenas copiosas o pesadas.
- No tomar alcohol.
- Evitar los estimulantes en las horas previas al sueño (café, té, chocolate, etc.)
- Realizar actos rutinarios antes de irse a dormir.
- Sólo utilizar la cama para dormir (sin TV, radio, leer).
- No echarse siestas largas, máximo 15 minutos.
- Mantener un horario regular de sueño.
- Realizar ejercicio físico durante el día, pasear, etc.
- No se automedique nunca. Si toma medicación para dormir, no emplee una dosis superior a la pautada.



RECUERDE: Dormir bien y descansar por la noche es fundamental para poder desarrollar el día en plenitud de condición física y mental.