

GUÍA DE AUTOCUIDADOS



ASOCIACIÓN AFAEMO

En estos tiempos de aislamiento por el Coronavirus es fundamental llevar unos buenos hábitos de autocuidado. Por ello vamos a ver en este documento unas cuantas pautas, muchas ya de repaso de nuestro taller de autocuidados, para poder sobrellevar de la manera más sana esta situación que nos está tocando vivir.

Hasta ahora habíamos trabajado en el taller de autocuidados higiene personal, higiene de sueño, el cuidado de la alimentación y la autoestima. Todos estos elementos cobran aún más importancia en estos momentos, y al estar en casa tendemos más a descuidarlos. Por ello os dejamos aquí este documento con una serie de recomendaciones y un repaso de buenos hábitos para sentirnos bien.

Una de las cosas fundamentales, con tanto bombardeo de información, es que **sólo veamos las noticias una vez al día**. Si no con facilidad nos podemos obsesionar con el Coronavirus y es importante que mantengamos la calma.

Lo principal en estos días es **SEGUIR MANTENIENDO LOS MISMOS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO QUE TENÍAMOS ANTES** he incluso **añadir** unos nuevos. Esto conlleva:

1. Mantener unos hábitos saludables de sueño.
2. Mantener nuestra higiene personal a raja tabla.
3. Llevar una rutina en la alimentación adecuada y mantener una dieta sana.
4. Realizar tareas del hogar para mantenerlo limpio y ordenado y así estar ocupados.
5. Hacer ejercicio físico.

6. Fomentar nuestras relaciones sociales con métodos telemáticos.
7. Realizar cosas que nos hacen disfrutar.

Os proponemos entonces que para cada semana nos hagamos un **croquis** que incluya **PARA CADA DÍA DE LA SEMANA** cada uno de estos 7 elementos que acabamos de ver. Por lo que cada semana usaremos la **TABLA 1** (adjuntada en la siguiente hoja, y que si no podemos imprimir podemos transcribirla a mano en un folio) para anotar qué pretendemos hacer durante esta semana, de una manera organizada. Es decir, rellenaremos la TABLA 1 con lo que pretendemos hacer durante la semana (hora a la que nos vamos a despertar cada día, hábitos de higiene que vamos a seguir...). Veréis en la siguiente hoja un ejemplo de la organización semanal que sería recomendable llevar estos días.

Hacer esto es muy importante. Necesitamos seguir organizando nuestra vida con rutinas, y llenando nuestros huecos para no estar mucho tiempo desocupados. Si no, nuestra cabeza se desorganiza, nos aparece la ansiedad o la apatía anhedonia y perjudicamos nuestra salud mental. Así que, para cuidarnos vamos a ser muy estrictos con cumplimentar este croquis semanal de organización.

Después de habernos organizado la semana en esa TABLA 1, cada día haremos, en otra TABLA 1 igual a la anterior, un **registro diario** para saber si estamos cumpliendo lo que nos hemos propuesto (anotando a la hora que verdaderamente me he despertado, qué hábitos de higiene he tenido por la mañana...). ¡Porque de nada sirve organizarse para no cumplir nuestra organización!

Echamos un ojo en la página siguiente a la Tabla comentada, que incluye un ejemplo de cómo llevarla a cabo.

Esta es la TABLA 1 con un ejemplo. Vosotrxs debéis concretar mejor cada cuadro.

	LUNES Día:	MARTES Día:	MIÉRCOLES Día:	JUEVES Día:	VIERNES Día:	SÁBADO Día:	DOMINGO Día:
HORA DESPERTAR	-Recomend. 9:30						
ACTIVIDADES MAÑANERAS	-Cada elemento de la higiene personal diaria -Limpieza de la casa -Compra -Cocinar						
HORA COMIDA	-La habitual						
DURACIÓN SIESTA	-Máximo 30 min						
ACTIVIDADES TARDE	-Videollamada con amigxs -Ejercicio físico -Actividades placenteras y de disfrute						
HORA CENA	-La habitual						
HORA ACOSTARSE	-Recomend. 23 y 30 horas						
¿CÓMO NOS HEMOS ENCONTRADO HOY?							

Pasamos a dar pequeñas pautas para cada uno de los puntos comentados anteriormente:

1- MANTENER UNOS HÁBITOS SALUDABLES DE SUEÑO

Como ya hemos hablado cuando aún podíamos salir de nuestras casas para acudir a los talleres de AFAEMO, unos hábitos de sueño saludables son fundamentales para cuidar nuestra salud física y emocional.

Vamos a recordar aquí cuáles eran algunos de esos hábitos:

La higiene del sueño consiste en un conjunto de prácticas que se hacen necesarias para dormir bien. Es importante no solo la cantidad sino también la calidad de sueño. La calidad y cantidad de nuestro sueño va a afectar a nuestra lucidez y estado de ánimo.

Uno de los objetivos de la higiene del sueño es que te acuestes y te despiertes respetando un horario durante toda la semana. También es importante que pases en la cama el tiempo necesario, es decir, ni menos ni más. Esto puede variar entre individuos (pueden ser 6, 7 u 8 horas) por distintos motivos, como por ejemplo la edad. Esto es importante mantenerlo ahora, que pasamos tanto tiempo en casa, y la cama parece que nos llama para quedarnos en ella.

Cuida el entorno

Es necesario **crear un ambiente adecuado para poder descansar**. Las condiciones de nuestro entorno van afectar en gran medida al momento de descanso y la capacidad para quedarse dormido o dormida. Es importante tener un colchón cómodo, con una almohada adecuada, y en una habitación en la que estés a gusto. También conviene tener poca luz, poco ruido y una temperatura agradable.

Además, debes utilizar la cama sólo para dormir. ¿Qué quiero decir con eso? Pues que la cama no debería utilizarse para otras cosas, como por ejemplo, para jugar a la consola, para trabajar con el ordenador o para comer. Lo que sí que puedes hacer en la cama es tener relaciones sexuales, y, además, **el sexo va a permitir que duermas mejor**: después de llegar al orgasmo el cuerpo se relaja y favorece el poder conciliar el sueño.

Sigue un ritual para dormir

Si tienes dificultades para dormir, puedes probar con tener un ritual antes de acostarte. Por ejemplo, tomate un vaso de leche o date un baño caliente con algo de música para relajarte.

Es importante acostarse relajado, por lo que si haces ejercicio, conviene hacerlo al menos hora y media antes de irte a dormir. También puedes realizar alguna técnica de relajación de las que hemos practicado en la asociación.

Cuida tu dieta

Más adelante hablaremos de la importancia de llevar una buena dieta, pero ahora haremos sobre todo hincapié sobre cómo **el cuándo comemos pueden afectar a nuestro bienestar general** y pueden ser un problema a la hora de ir a la cama. Una dieta equilibrada siempre será beneficiosa para nuestro organismo, pero, además, también es importante mantener un horario en cuanto a las comidas. La cena no debe ser pesada, pero tampoco se debe ir a dormir con hambre porque puede provocar que nos despertemos durante la noche en busca de alimento.

No tomes estimulantes después de media tarde

La **cafeína estimula el cerebro e interfiere con el sueño**. Aunque no es recomendable a ninguna hora, consumirse después de media tarde,

especialmente si eres sensible a sus efectos, afectará considerablemente a tu sueño.

Practica ejercicio físico

Hacer ejercicio físico de manera regular ayuda a las personas a dormir mejor. Sus efectos beneficiosos, sin embargo, dependen de la hora del día en que se efectúe el ejercicio y el estado físico general del individuo. Es recomendable hacerlo por la mañana para no excitarnos antes de dormir. Más adelante hablaremos de maneras de hacer ejercicio físico en casa.

No abuses de la siesta

Echarse una cabezadita después de comer aporta muchos beneficios para la salud y la mente. Por tanto, dormir la siesta va a tener un efecto beneficioso en tu bienestar y puede aumentar tu estado de alerta, tu concentración, tu productividad, y va a mejorar tu memoria y tu capacidad de aprendizaje.

Pero para evitar que la siesta afecte a nuestra calidad de sueño durante la noche y para conseguir conciliar el sueño nocturno, **es preferible que la siesta no sea demasiado tarde en el día** y que además sea corta, de unos 20 o 30 minutos como máximo. Si tienes problemas de sueño por la noche mejor evita la siesta durante un tiempo.

Si no logras conciliar el sueño, levántate

Si en alguna ocasión no logras conciliar el sueño, **levántate y da alguna vuelta por la casa**. También puedes hacer relajación. Es mejor que no te quedes en la cama, pues aumentará tu ansiedad al ver pasar el tiempo. Importante también que no pongas demasiada luminosidad ahí donde estés.

Acuéstate y levántate siempre a la misma hora

Tener un horario para dormirte y para despertarte **permitirá a tu organismo que cojas el sueño más rápido**, además de ayudarte a optimizar el reloj interno y, por tanto, tener una mayor calidad del sueño.

No se trata de tener una planificación estricta del horario de sueño, pero es importante que, por ejemplo, no te acuestes a altas horas de la noche para no levantarte demasiado tarde.

Despeja la cabeza

El estrés, las preocupaciones o el enfado por algo que haya ocurrido durante el día, por la convivencia con otras personas en casa, pueden interrumpir tu sueño. Si te ocurre esto, debes **tomarte un tiempo lejos de la cama para la autorreflexión y para relajarte**, pues esto te puede ayudar a averiguar qué es lo que te ocurre y qué es lo que tienes que hacer para solucionarlo.

Si algo te preocupa o te genera demasiada ansiedad, siempre puedes contar con nosotras y llamarnos al teléfono. También te servirá llamar a algún amigo/a de la asociación o externo, para hablarlo o simplemente para despejarte.

Recuerda: La higiene del sueño es efectiva cuando se realizan distintos hábitos a la vez. Si te acuestas siempre a la misma hora, pero consumes café por la noche, no cenas de forma liviana y tienes un estilo de vida sedentario, es muy probable que tengas dificultades para dormir.

2- MANTENER NUESTRA HIGIENE PERSONAL A RAJA TABLA

La higiene del cuerpo es un factor muy importante para dar una buena impresión social y para nuestra salud, pero también es importantísima para una buena autoimagen y para sentirnos bien con nosotros y nosotras mismas. En estos momentos en los que no podemos salir de casa para casi nada también es muy importante porque nos hace sentir despiertos, activos y vernos bien en nuestro cuerpo.

La higiene corporal es muy amplia por lo que vamos a hacer un pequeño resumen de los aspectos que hay que cuidar y actividades que hay que realizar: lavado de manos, ducha, lavado de cabello, peinado, higiene bucal, oídos, afeitado, menstruación, cuidado de uñas, cambio de ropa, lavado de ropa y cambio de calzado.

Lavado de manos y cuidado de uñas

En estos momentos es fundamental hacer un lavado de manos cuidadoso y largo. También hacerlo muy a menudo. Al despertarnos, antes y después de todas las comidas y cada vez que tocamos algo o alguien del exterior. En las siguientes imágenes podéis ver cómo se lleva a cabo un correcto lavado de manos



¡No podemos olvidarnos de las uñas! Hay que prestar cuidado a su limpieza y cepillado, corte y limado. Cada vez que se laven las manos dejar pasar el agua por las uñas. El corte se hace cada semana, al igual que su cepillado con un cepillo especial de uñas y con jabón, frotando hasta que la suciedad desaparezca. Como vimos los primeros días en el taller. Es momento para ponerlo regularmente en práctica para coger el hábito.

Ducha, lavado de cabello y cepillado

La **ducha debe ser diaria**. ¡Ya verás cómo en cuanto coges la costumbre te sientes muy bien!

Es importante hacerla atendiendo a todas las partes de tu cuerpo. En cuanto al cabello, lo recomendable es hacerlo cada dos días. Aunque esto depende del tipo de pelo de la persona. Lo importante aquí es masajear mucho el cuero cabelludo para que toda partícula de caspa y de grasa desaparezca. Es importante atender que lo esencial no es los productos más económicos si no los que mejor nos funcionen a cada uno/a.

Cuidado bucal

El correcto cuidado de la boca nos ayuda a evitar no sólo el mal aliento, si no diverso tipo de infecciones, y problemas bucales, en ocasiones irreparables.

La boca es aconsejable **cepillarla al menos tras cada comida, prestando atención no sólo al correcto cepillado de los dientes, sino las encías, paladar y lengua**.

También es aconsejable una buena marca de dentífrico y el uso de accesorios de limpieza interdental (hilo dental y cepillo interdental).

Es recomendable tener un lavado de boca más frecuente si se fuma de forma habitual.

Afeitarse

El coger un buen hábito estos días a la hora de rasurarnos la barba, no sólo nos ayudará a sentirnos más guapos sino que además nos servirá para entretenernos y sentirnos más limpios.

Menstruación

El lavado genital cuando estamos con la menstruación es especialmente necesario y hay que hacerlo muy a menudo. Hay que limpiarse con papel cada vez que acudes al baño y si hace falta también se pueden usar toallitas íntimas que no afecten al PH de la zona. El cambio del tampón debe ser como mucho cada 8 horas y si se sangra antes de estas 8 horas hay que quitarlo y poner otro. El cambio de las compresas se debe hacer cuando estén parcialmente manchadas para que no llegue nunca a rebosar. Y no aguantar nunca más de 4 horas para no coger olor.

También tienes la opción de usar la copa menstrual. Funciona de una forma muy parecida a un tampón y la venden en las farmacias.

Oídos

Cuidar la higiene de nuestros oídos puede evitar problemas de audición y otros relacionados con el aparato de la laringe y bucal. Es recomendable limpiarlos con mucho cuidado, utilizando toalla o papel y con sueros especiales para los oídos.

Cambio de ropa

¡¡No nos quedemos en pijama!! Cambiarnos todos los días de ropa es algo que hay que seguir haciendo estos días y desde que nos levantamos por la mañana. Dejarnos puesta nuestra ropa de casa nos hace estar mucho menos higiénicos y ahora es esencial no sentirnos inactivos en casa. Por ello es tan importante que nos propongamos rutinas todos los días que incluyan estar vestidos y limpios.

Lavado y cuidado de la ropa

La ropa se seguirá lavando con la misma frecuencia aunque casi no estemos saliendo, porque aunque no se ensucie con el exterior, se ensucia con nuestro cuerpo y coge olor a través nuestro sudor.

Lo que más frecuencia de lavado necesita es la ropa interior, calcetines y camisas o camisetas. Esta ropa debe lavarse diariamente.

Mantener un adecuado cuidado exterior

No nos podemos olvidar tampoco de cuidar el aspecto, cómo nos mostramos. Un aspecto demasiado desaliñado puede generar rechazo a otras personas. ¡Aunque no dejemos de lado nuestro estilo personal!

Adecuación del calzado

En cuanto a los zapatos que usamos estos días, existe una peculiaridad. Nos están recomendando que según lleguemos de la calle a casa, nos tenemos que quitar el calzado de la calle en la puerta y dejarlo apartado, para en casa usar otro calzado exclusivo para estar en casa. Esto evitará que los microorganismos del virus que hayamos cogido de la calle se extiendan por la casa.

Éstas serían las recomendaciones básicas de higiene que es muy importante seguir en nuestro día a día y más aún en este momento vital donde la prevención y el cuidado de la salud son fundamentales. Ya que para ello, unos buenos hábitos de higiene son básicos.

3- LLEVAR UNA RUTINA EN LA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MANTENER UNA DIETA SANA

Nunca debemos olvidarnos de lo importante que es tener una **buena alimentación** para conservar nuestra salud. Pero no solo consisten en tener una dieta saludable que incluya todos los elementos alimenticios en su justa medida: hidratos de carbono, vitaminas, proteínas, calcio... Sino que también es fundamental tener una **rutina de alimentación** para que siempre comamos a las mismas horas. Así daremos más estructura a nuestro día a día y cuidaremos nuestro estómago para que no tenga que hacer esfuerzos extra y no se vea dañado.

Una rutina adecuada de alimentación puede consistir en cinco comidas al día, no más: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

El desayuno debe ser fuerte porque es lo que nos va a dar el empujón de energía para el día, al igual que la comida. En cambio, la cena es mejor que sea ligera ya que al rato nos iremos a dormir y como hemos comentado anteriormente, una cena pesada puede perjudicar nuestro sueño. Además, son calorías que no gastaremos y que se acumularán ya que no tendremos actividad en las siguientes horas.

¿Estás motivadx en seguir estas pequeñas pautas y tener una rutina en la alimentación?!

¡¡¡A lo largo de estos días, vía email, Whats App, redes sociales y la Web os iremos publicando recetas y vídeos para aprender cómo hacerlas!!!

4- REALIZAR TAREAS DEL HOGAR PARA MANTENERLO LIMPIO Y ORDENADO Y ASÍ ESTAR OCUPADOS

Este aspecto siempre ha sido fundamental pero ahora se convierte en imprescindible. Tras despertarnos y desayunar, toca limpiar y ordenar la casa.

¡Esto nos dará una estructura todos los días a nuestra rutina, nos mantendrá ocupados y además prevendrá posibles problemas de salud!

Cuanto más limpia esté una casa **menos microorganismos nocivos** habrá, y tenemos que recordar que ahora estamos todo el tiempo en casa, por lo que hay que tenerla más limpia. Además, al pasar tanto tiempo en ella se ensucia más rápidamente.

Empezamos sacudiendo cojines, sofás, mantas y quitando el polvo. Ventilamos bien la casa, la barremos y fregamos el suelo (esto último no es necesario diariamente). Otras tareas importantes de limpieza son limpiar la cocina nada más se ensucie, usar el lavavajillas o a su falta lavar los platos a mano y tirar las basuras. Limpiar también baños en profundidad y hacer las habitaciones.

A parte, lavar la ropa, tender y planchar también son tareas importantes para mantenernos higiénicos y que nos ocuparán tiempo de la mañana.

¡¡¡Si hacemos todo esto nos sentiremos limpios, productivos, ocuparemos nuestro tiempo y gastaremos energía!!! ¡¡Ánimo con ello!!

5- HACER EJERCICIO FÍSICO.

Llevamos días, y más que llevaremos, encerrados en casa sin apenas movernos. Parece que no, pero tan solo el andar hacia la Asociación de ida y de vuelta y salir a hacer los recados, hace que nuestro organismo se movilice. Y esto ahora nos falta.

Como decimos siempre: **¡Quien mueve el cuerpo mueve el corazón!**

Así que, es el momento de coger el toro por los cuernos y hacernos cargo de nuestro cuerpo.

Como ahora no podemos salir a andar o hacer ejercicio fuera, toca hacerlo diariamente en casa. Podemos andar por el pasillo, hacer los estiramientos que hemos aprendido en el taller de gimnasia y baloncesto y buscar vídeos en Youtube de **Zumba, Gimnasia aeróbica, Abdominales, Cardio...**

Poco a poco Adolfo nos irá aconsejando ejercicios físicos que hacer y dedicaremos un Dossier exclusivo para esto. Entre tanto, YouTube es un buena amigo para buscar ejercicios.

6- FOMENTAR NUESTRAS RELACIONES SOCIALES CON MÉTODOS TELEMÁTICOS

Aunque no salgamos de casa, no es motivo para dejar de relacionarnos con la gente de nuestro alrededor. El método de hablar con la vecina o el vecino a través del patio es buen método. Pero ahora hay **magníficas tecnologías** que nos facilitan las relaciones, a pesar de que no dejemos los buenos hábitos de la antigua usanza.

- A través de **WhatssApp** se pueden realizar llamadas con/sin vídeo con una o más personas.

- Existen herramientas virtuales para videoconferencia. Recomendamos:

- Zoom <https://zoom.us/> (40 minutos continuados en versión gratuita)

- Jitsi <https://jitsi.org/>

Ambas plataformas permiten grupos grandes (de 100-200 personas) y existen para ordenador y móvil

- HouseParty. Aplicación de móvil para llamadas grupales, con juegos interactivos <https://houseparty.com/>

Una buena hora para cuidar nuestras amistades y familia es la hora de la tarde, después de habernos liberado de todas las tareas del hogar.

7- REALIZAR COSAS QUE NOS HACEN DISFRUTAR

!!!!!!No nos olvidemos de esto!!!!!! **Las actividades placenteras siguen siendo muy importantes.** Ya sea hacer un puzzle, dibujar, ver una peli, jugar a juegos, charlar con gente, leer, tener relaciones sexuales (con unx mismx o con otrx), bailar, escuchar música...

Cualquier cosa que te haga disfrutar y sea sana vale. Ahora más que nunca nos tenemos que forzar a buscar esas actividades, ya que al no salir de casa, no obtenemos tanto las satisfacciones de nuestro día a día que nos hacen estar felices.

¡¡Te reto a seguir estas recomendaciones y la Tabla 1 del principio!!

Seguir estos 7 pasos todos los días te ayudará a sentirte bien