



# Capítulo: *Autocuidado y Recreación*

 autocuidado@emdribargentina.org.ar

 Junio 2023

 Bálsamo Susana, Durand Casali Micaela, Jiménez Rocío, Noguera Laura Soledad y Rodríguez Marisa (Coordinadora)

## El plato de la mente sana



David Rock & Dan Siegal

Bienvenid@s a otra nueva edición del boletín de autocuidado.

El tiempo a veces parece pasar velozmente y ya estamos en junio. Pero siempre es un muy buen momento para “parar la pelota” y volver a preguntarnos qué ajuste es necesario hacer para cuidar de nosotros mismos y no llegar a fin de año sintiéndonos “liquidados”. Aquí te dejamos algunos temas que pueden ayudarte a tu propia reflexión:

- Permitite bajar el ritmo de tu actividad en redes sociales si sentís que es una fuente de estrés o sobrecarga: desactivar las notificaciones puede ser de gran ayuda. Actualmente las redes sociales son una herramienta laboral extra que todos utilizamos, sin embargo, puede ser una fuente de estrés muy importante.
- Date permiso para decir “no”: a veces el exceso de responsabilidad, de autoexigencia, o simplemente no quieres fallar, faltar, nos hace aceptar todo lo que nos proponen. Decir a algunas cosas “no” puede ayudar a no sobrecargarnos.

Envíanos tus sugerencias, dudas o cualquier aporte sobre el tema a nuestra dirección de e-mail:  
autocuidado@emdribargentina.org.ar



## **“Alimentarse de otras energías”** Colaboración de la Lic. Andrea Niebuhr – Nutricionista

Comer es un gran placer, pero no puede ser la única fuente de placer e interés en la vida. Tener una rutina activa, disfrutar de relaciones sanas, descansar cuando lo sientas necesario, dormir bien, cultivar hobbies y otras actividades que enriquezcan el día a día es fundamental para la salud de cuerpo y mente. Además, ayuda a distraerse de la comida y de las preocupaciones por la apariencia y el peso. Está comprobado que nuestro cuerpo necesita rutina. Sin horarios regulares para realizar las actividades diarias, incluyendo la elaboración de las comidas, nuestro reloj biológico se trastorna, el organismo se estresa, el metabolismo se desregula y la salud en general se ve afectada. Establecer una rutina también es una forma de ganar salud y bienestar y adherirse más fácilmente a nuevos hábitos.

- Actividad física: la actividad física tiene que ser placentera, no es necesario anotarse en un gimnasio, bailar, jugar, andar de bicicleta al trabajo, subir las escaleras, caminar. Si trabajas sentado, levantarse regularmente y estirarse, buscar agua, dar una vuelta, hacer reuniones de pie.
- Ocio: leer un libro, ir al cine o a un show, encontrar tiempo para hacer algún hobby, cocinar. Cuando estamos más calmos y equilibrados, buscaremos otras fuentes de placer y bienestar para no buscar ese confort en los alimentos.
- Rutina de sueño: acostarse y levantarse en el mismo horario, no dormir siesta mas de 20 minutos, crear un ambiente propicio para dormir a la noche, oscuro, silencioso y con temperatura agradable. Evitar bebidas estimulantes (te, café, mate, alcohol) Cenar dos horas antes de ir a dormir.



En nuestra profesión, estamos comprometidos con el bienestar emocional y mental de nuestros pacientes, pero a menudo olvidamos la importancia de cuidar también nuestra salud física.

Nuestro trabajo implica pasar largas horas sentados, lo que puede tener un impacto negativo en nuestro cuerpo, se debilita la columna y pierde flexibilidad; afecta la circulación sanguínea en las piernas, la tonicidad de los músculos, la presión arterial y el colesterol. El consumo energético baja y las enzimas que ayudan a descomponer las moléculas de grasa disminuyen.

En esta oportunidad compartiremos algunas recomendaciones y ejercicios para ayudarte a mantener un equilibrio saludable entre tu trabajo y el cuidado de tu cuerpo.

- **Flexión de pies:** Estos ejercicios ayudan al retorno de la circulación y la estimulan. Sentado, repite cada hora o siempre que te acuerdes.
- **Brazos arriba:** No solo los pies pueden sufrir calambres y hormigueos cuando pasas mucho tiempo sentado. Prácticalo sentado, con los pies apoyados y las rodillas flexionadas. Sube los dos brazos a la vez, levantándolos hasta tu cabeza, y bájalos hasta dejarlos en cruz. Repite la serie por lo menos diez veces.
- **Estiramientos de cuello:** Con tu espalda y hombros firmemente apoyados en una pared, mueve el cuello de manera suave a un lado y al otro, como si estuvieras diciendo que no. También puedes apoyar la barbilla contra el pecho, y deslizarla hacia los hombros con suavidad. Recuerda hacerlo lentamente para evitar mareos.
- **Torsión en silla:** evita que los músculos, ligamento y disco estén siempre en la misma posición. Adelanta tu cuerpo en la silla, con una mano tomamos el muslo y con la otra mano el respaldo de la silla y se realiza una fuerza para buscar la torsión desde la cintura incluyendo la cabeza. Repetir en ambos lados.
- **Elongación de piernas:** Llevamos la silla un poco para atrás y nos desplazamos para adelante sobre la silla. Elegimos una pierna para trabajar, la tomamos con la mano y empezamos a elongar por 40 segundos cada pierna. Es importante no perder la postura lumbar en este ejercicio, que no se redondee la espalda.
- **Elongación de la pelvis:** Nos alejamos del escritorio y ponemos la pierna en forma de cuatro y nos inclinamos hacia adelante, bajando la rodilla con la mano pero manteniendo la curvatura en la lumbar.
- **Retracción cervical:** vamos a colocar el dedo índice y mayor en el mentón y vamos a llevar la cabeza hacia atrás y empujar con los dedos para ganar mayor movilidad.

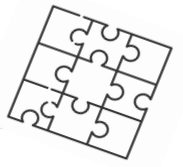
Si trabajas frente a la computadora por espacios prolongados de tiempo, es común acumular tensión en el cuello y los hombros, recomiendo que realices los siguientes ejercicios:

**Estiramientos de cuello y hombros:** Realiza suaves movimientos circulares con los hombros hacia atrás y hacia abajo para aliviar la tensión. Luego, inclina la cabeza hacia un lado y mantén la posición durante 15 segundos. Repite hacia el otro lado. Estos estiramientos ayudarán a relajar los músculos del cuello y los hombros.

**Ejercicios de manos y muñecas:** Dado que utilizamos constantemente el teclado y el mouse, nuestras manos y muñecas pueden verse afectadas. Realiza ejercicios de estiramiento y flexión de los dedos, así como movimientos circulares con las muñecas. Esto ayudará a mejorar la circulación y prevenir posibles lesiones.

**Respiración y estiramiento de espalda:** Tómate unos minutos cada hora para levantarte de la silla y realizar estiramientos de espalda. Junta las manos detrás de la cabeza, inhala profundamente y estira los brazos hacia atrás. Mantén la posición durante unos segundos y luego exhala mientras regresas a la posición inicial. Este ejercicio promueve una buena postura y alivia la tensión acumulada en la espalda.

Recuerda que estos ejercicios son sugerencias generales y es importante adaptarlos a tus necesidades y capacidades individuales. Si tienes alguna condición médica o duda específica, es recomendable consultar con un profesional de la kinesiología.



Señale las relaciones correctas, a cada número corresponde una letra y no se repiten

### Edificios más altos del mundo

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Burj Khalifa              | A. China                  |
| 2. Merdeka                   | B. Arabia Saudita         |
| 3. Torre de Shangai          | C. Malasia                |
| 4. Makkah Royal Clock Center | D. Emiratos Árabes Unidos |

### Escritoras y sus obras

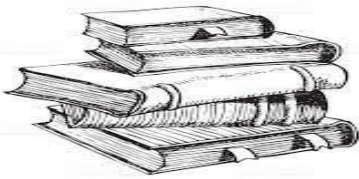
- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Alfonsina Storni  | A. El cuarto arcano   |
| 2. Victoria Ocampo   | B. La caricia perdida |
| 3. Florencia Bonelli | C. Elena sabe         |
| 4. Claudia Piñeiro   | D. Testimonios        |

### Árboles de Argentina

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Lengua             | A. Neuquén          |
| 2. Quebracho colorado | B. La Pampa         |
| 3. Araucaria          | C. Tierra del Fuego |
| 4. Caldén             | D. Chaco            |

### Psicólogos y psicólogas de Argentina y sus obras

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. Eva Giberti      | A. Los niños escondidos                  |
| 2. Silvia Bleichmar | B. La situación de la mujer en Argentina |
| 3. Gloria Bonder    | C. Paradojas de la sexualidad masculina  |
| 4. Diana Wang       | D. La familia a pesar de todo            |



## RECOMENDACIONES DE LIBROS...

### Los restos del día – Kazuo Ishiguro

“Inglaterra, julio de 1956. Stevens, el narrador, durante treinta años ha sido mayordomo de Darlington Hall. Lord Darlington murió hace tres años, y la propiedad pertenece ahora a un ciudadano norteamericano.

El mayordomo, por primera vez en su vida, hará un viaje. El norteamericano regresará por unas semanas a su país, y le ha ofrecido su coche para que disfrute de unas vacaciones.

Stevens, en el antiguo, lento y señorial auto de sus patrones, cruzará durante seis días Inglaterra rumbo a Weymouth, donde vive la señora Benn, antigua ama de llaves de Darlington Hall.

Jornada a jornada, Ishiguro desplegará ante el lector una novela perfecta de luces y claroscuros, de máscaras que apenas se deslizan para desvelar una realidad mucho más amarga que los amables paisajes que el mayordomo deja atrás.

El protagonista, culmina su travesía sentado en la playa de Weymouth, al atardecer, cuando ya no quedan sino los restos del día, descubriendo que ha sido un perfecto servidor de patrones equivocados.

Si la servidumbre tiene algún sentido —él siempre estuvo seguro de que sí lo tenía—, ese sentido está en una digna elección de aquel a quien se sirve; y Lord Darlington fue un miembro de la clase dirigente inglesa que se dejó seducir por los encantos del fascismo, quien conspiró activamente para conseguir una alianza entre Inglaterra y Alemania.

Allí, Stevens descubre, y también el lector, que hay algo peor incluso que haber servido a un hombre indigno....

Ishiguro, de origen nipón y educación inglesa, narra con emocionante y precisa prosa esta rica novela que integra cultura inglesa, paisajes notables, trama político de segunda guerra mundial y una profunda historia de amor”. ED. ANAGRAMA 1993