

Manual para cuidadores
sobre la recuperación:

Encontrar maneras de
relajarse y recuperarse



“Mis formas principales de relajarme y recuperarme fueron escribir y estar con mis hijas. Una me permitió relajarme y procesar la situación. La otra me hizo sonreír, me hizo reír y me recordó que, a pesar de las circunstancias, después de todo yo era afortunado”.

— **Brian, cuidador**

Encontrar maneras de relajarse

Su cuerpo reacciona ante el estrés como si estuviera tratando de escapar de un peligro. Su pulso se acelera, su presión arterial se eleva y sus músculos se tensionan.

A corto plazo, el estrés no es perjudicial. Pero el cuidado de otra persona puede provocar estrés a largo plazo, lo que puede causar desgaste y destrucción en el cuerpo, en su estado de ánimo, su productividad y su calidad de vida.

Con razón frecuentemente se usa una olla a presión como ejemplo del estrés implacable.

Si ser cuidador lo hace sentir como una olla a presión a punto de estallar, use los ejercicios de relajación de este capítulo para bajar el calor y liberar la presión acumulada en su interior.

Muchos de estos ejercicios llevan poco tiempo. Por eso no necesitará muchas horas al día. Dedicando unos minutos aquí y allá durante el día puede ayudarlo a sentirse relajado y recuperado.



Susan, cuidadora

El objetivo de *El objetivo del Manual para cuidadores: Relajación y recuperación* es ayudarlo a aprender técnicas de relajación sencillas que lo ayudarán a reducir el estrés y a recuperarse. En este capítulo:

Evalúe su estrés

- Comprenda lo que desencadena su estrés.
- Anótelos.

Ahora trabaje en la relajación, simplemente

- Diez formas sencillas de recuperarse ahora.
- Deje que la música lo transporte.
- Permita que las imágenes en su mente lo distraigan.
- Respire y encuentre su camino hacia un estado de paz.
- Busque algo de tiempo para usted.

Recursos de relajación

- Libros, CD, DVD y ayuda en línea.

Este capítulo se basa en técnicas de relajación como una forma de “eliminar” el estrés. Pero también puede “quemar” el estrés aumentando su actividad física. Consulte el capítulo sobre Salud física para obtener información sobre cómo estar más saludable y libre de estrés incorporando más ejercicio físico a su día.

¿Cómo se siente en este momento?

Antes de seguir leyendo, tómese un minuto para responder algunas preguntas sobre sus destrezas actuales de relajación.

- ¿Sabe qué cosas disparan su estrés? Sí No
- ¿Puede encontrar tiempo para descansar y relajarse todos los días? Sí No
- ¿Puede liberarse de las emociones negativas con facilidad? Sí No
- Cuando se le acumula el estrés, ¿puede recuperarse rápido? Sí No
- Cuando trata de liberarse del estrés, ¿le da resultado? Sí No
- ¿Puede hacer por lo menos una cosa que disfrute al día? Sí No

Si ha marcado “No” más veces que “Sí”, no es el único. Pero eso también significa que es tiempo de incorporar algunos ejercicios de relajación a su día para reducir sus niveles de estrés.



Brian, cuidador

Descubrir qué lo produce el estrés

Anótelo

Use el diario para identificar cuáles de las herramientas de reducción del estrés que usa actualmente le están dando resultado y cuáles no. De este modo, podrá precisar cuándo y dónde puede comenzar a aplicar las técnicas de relajación.



Cada uno de nosotros puede tener distintos disparadores que llevan al estrés y nuestra propia forma de relajarnos. Al reconocer algunos signos frecuentes de estrés, como por ejemplo sentirse cansado o tener problemas de concentración, puede usar en forma más eficaz los ejercicios de relajación de este capítulo.

Una excelente forma de descubrir las cosas que le causan estrés es escribirlas. Cada vez que se sienta estresado, haga una nota en su diario. Anote:

- Lo que causó el estrés (piense en algo si no está seguro).
- Busque dónde siente el estrés (¿en la espalda? en el cuello?).
- ¿Cómo se sintió, tanto física como emocionalmente?
- ¿Cómo respondió?
- ¿Qué hizo para sentirse mejor?

(Extraído de HelpGuide.org)

Trabajar en la **relajación**, simplemente

Para asegurarse de que se va a relajar o tomar un descanso todos los días, es posible que deba programarlo. Hágalo una prioridad Dedique de 10 a 20 minutos al día para que sea SU tiempo.

Cuando está relajado:

- Baja su frecuencia cardíaca.
- Baja su presión arterial.
- Mejora su concentración.
- Se reduce el malestar.

Entonces, comencemos aprendiendo algunas técnicas de relajación para reducir el estrés. Y recuerde, las estrategias de relajación son destrezas: cuanto más las practique, más útiles serán.

10 maneras sencillas de **recuperarse AHORA**

Para que comience a caminar por la senda de la relajación de inmediato, fíjese en estas ideas que puede incorporar fácilmente a su rutina diaria:

- 1 Tómese de 5 a 10 minutos todas las mañanas** y/o todas las noches para estar tranquilo, respirar, meditar o rezar, sentado o acostado, estirarse, mirar por la ventana, hacer 5 minutos de meditación, escuchar los sonidos de la naturaleza, ir al aire libre y respirar aire fresco.
- 2 Mientras esté conduciendo**, en cada semáforo o señal de alto, quite sus manos del volante por un momento y póngalas sobre su regazo. Inhale y exhale profundamente una vez y luego siga su camino.
- 3 Tome un descanso** para realmente detenerse y relajarse, en vez de solo “hacer una pausa”. Por ejemplo, en vez de tomar un café, fumar un cigarrillo o leer, trate de caminar un rato, o siéntese al aire libre, relájese y respire profundamente para renovarse.
- 4 Cambie su entorno.** Levántese y camine por el vestíbulo o salga al aire libre.
- 5 Tómese unos minutos más** en la ducha para disfrutar del calor y del agua.
- 6 Cargue y acaricie a su gato** durante algunos minutos o juegue al aire libre con su perro.
- 7 Tómese un momento para jugar** con su hijo o con su nieto o léales un libro.
- 8 Vea algunos videos divertidos** para activar su lado gracioso nuevamente. Alquile una película cómica.
- 9 Déjese atrapar por un capítulo** de un buen libro o por una revista (aunque solo sea durante 15 minutos).
- 10 Ponga su canción favorita** y cante con energía en el automóvil camino al supermercado.

Al final del día, recuerde lo que hizo y reconozca los méritos de lo que ha logrado. Luego, haga una lista para el siguiente día. Ya ha hecho suficiente por hoy.



Permítase
volar

Allison, cuidadora

Deje que **la música** lo transporte

Escuchar su música favorita es relajante y fácil de incluir en su programa del día. Escuche y disfrute su música como más le guste:

- Mientras practica los ejercicios de estiramiento suaves descritos en el capítulo sobre *Salud física*.
- Cuando se va a dormir, deje que los sonidos lo relajen y olvide sus pensamientos durante la noche, para que pueda estar descansado para recordarlos al día siguiente.
- Mientras anota en su diario.
- Mientras respira profundamente (vaya a la página 8) para aprovechar al máximo la relajación.
- Mueva los pies o baile para “quemar” el estrés y recuperarse.

Permita que las **imágenes** en su mente lo transporten

Visualizar es usar el ojo de su mente o su imaginación, para crear una imagen mental de algo que lo ayuda a sentir en forma positiva o relajada. Lo distrae ya que dirige su atención hacia otra cosa.

Le presentamos algunos ejemplos de imágenes mentales que puede crear:

- Un lugar favorito, tal vez algún lugar donde le gusta ir con su familia, solo o en vacaciones. ¿Qué sonidos oye? ¿Qué huele en el aire?
- Algo simple y relajante, como sentarse junto a un lago sereno. Vea el sol (o la luna) reflejados en el agua. Escuche el canto de los pájaros. Huela el aroma de los pinos.
- Una playa tropical. Sienta una fresca brisa en su cuerpo. Escuche el sonido de las olas. Huela las flores tropicales, pruebe las frutas tropicales.

Si tiene problemas para crear sus propias imágenes o para mantener una imagen en su mente, es posible que prefiera la visualización guiada, en la que se usa un narrador.

Si está interesado en probar un ejercicio de visualización guiada, visite BeTheMatch.org/companion para explorar recursos que pueden ayudarlo.

Déjese guiar hacia la **relajación**

¿Prefiere que lo guíen en los ejercicios de relajación? Luego pruebe con los ejercicios a continuación: Cada uno está diseñado para enseñarle las destrezas básicas de reconocimiento del estrés y la relajación. La mayoría de ellos dura menos de 10 minutos, y varios duran menos de cinco minutos.

Puede encontrar estos ejercicios en [BeTheMatch.org/companion](https://www.bethematch.org/companion)

- Respiración profunda: respire profundamente y relaje su mente y su cuerpo.
- Relajación progresiva: relaje sus músculos tensos.
- Meditación sonora: permita que el sonido lo ayude a alcanzar la relajación.
- Selección: encuentre y luego relaje las partes de su cuerpo donde acumula tensión.
- Relajación profunda: relaje todo el cuerpo, hasta los dedos de los pies.

Visite [BeTheMatch.org/companion](https://www.bethematch.org/companion) para ver una lista de otros recursos de relajación que pueden ayudarlo.

Respire y encuentre su camino hacia un estado de paz

Una técnica de relajación sencilla aunque poderosa es la respiración abdominal profunda. Se puede hacer casi en cualquier lado y rápidamente le da la energía y el oxígeno que necesita para reducir naturalmente el estrés y la tensión en el cuerpo.

Pruebe este ejercicio simple de respiración profunda durante 5 a 10 minutos, dos veces al día:

- 1 Mantenga una buena postura cuando esté sentado o de pie.
- 2 Inhale por la nariz.
- 3 Primero, llene la parte de los pulmones correspondiente a la zona baja del estómago (abdomen).
- 4 Luego, llene de aire la zona media o del pecho.
- 5 Y finalmente, llene la parte superior, de manera que sus pulmones se llenen completamente.
- 6 Contenga la respiración durante algunos segundos.
- 7 Exhale lentamente y visualice que elimina los pensamientos o las preocupaciones que le causan estrés.
- 8 Repita el ejercicio.



Stacey, cuidadora

Con cada respiración profunda, también puede hablarse a sí mismo y decirse cosas que lo ayudarán a sentirse calmado y seguro. Por ejemplo, puede decirse “Estoy calmado y relajado” o “Soy el mejor cuidador que puedo ser”.



Theresa, cuidadora

5 maneras de hacerme algo de tiempo para “MÍ”

Permítase descansar y hacer cosas para usted. Gracias a eso será un mejor cuidador. Le presentamos 5 maneras fáciles de hacerse algo de tiempo para usted.

- 1 Reconozca** que necesita el tiempo y que es importante tomarse un tiempo para usted regularmente.
- 2 Pida que otras personas estén de acuerdo** con su tiempo “personal” si eso lo ayudará a resistirse menos o a sentirse menos culpable de tomarse ese tiempo.
- 3 Tómelo como una prioridad:** hágalo por su ser querido si no puede hacerlo por usted mismo.
- 4 Haga de cuenta que tiene una hora para una cita programada** y comprométase.
- 5 Recupérese:** piense en qué lo ayudaría más.

“Pude tomarme un descanso yendo a pasar la noche a un hotel cercano. Mi madre se quedó con Sean para que pidiera salir y recuperarme”.
—Allison, cuidadora

Otras técnicas para el control del estrés

- 1 Siga con sus rutinas y actividades habituales. Esto incluye sus pasatiempos, deportes y programas de ejercicios, pasar tiempo con amigos y otros familiares, y sus proyectos de trabajo. Puede ayudar a lograr algo de normalidad en un momento en el que todo puede parecer alterado.
 - 2 Agregue descansos/relajación a su rutina. Dedique de 15 a 30 minutos al día para que sea su tiempo. Anótelos en su programa diario o en su agenda para asegurarse de que lo haga todos los días. Tómese un tiempo para recostarse y cerrar los ojos, escuchar música, sentarse al aire libre, salir a caminar, leer un capítulo de un libro, leer un diario o una revista o llamar a un amigo.
 - 3 “Zona libre de temas médicos” tómese un descanso de los temas como el cáncer u otros asuntos médicos creando una “zona libre de temas médicos”.
- Junto con su ser querido, su familia y/o amigos, designe una hora o toda una tarde durante la que esté prohibido hablar de temas médicos.
- 4 Encuentre lugares inesperados para tomarse un descanso mental. Puede tomarse un descanso mental en su auto camino al trabajo o al supermercado. Ponga música alegre y muévase alrededor del asiento o cante. Mientras espera en fila en algún lugar, trate de pensar en tres cosas por las que debe estar agradecido hoy.
 - 5 Pase una noche fuera si puede hacerlo. Tome unas vacaciones cortas, aunque sea solo por una noche, solo, con su ser querido o con amigos. Es sorprendente cómo tomarse solo una noche puede ayudarlo a sentir que ha estado fuera por más tiempo. Puede ayudarlo y ayudar a su ser querido a romper con la rutina diaria y a empezar de nuevo con energía o con otra perspectiva.

Resumen del capítulo:

Antes de que la presión de ser un cuidador lo haga explotar, piense en lo que le está causando este estrés excesivo y luego ponga en práctica los ejercicios rápidos y sencillos de este capítulo para relajarse y recuperarse.

Puede empezar de inmediato, usando las técnicas de recuperación de 5 minutos que mencionamos en este capítulo. Y luego incorpore todos los que pueda de los siguientes consejos a su rutina diaria:

- *Deje que la música lo transporte.*
- *Respire y encuentre su camino hacia un estado de paz.*
- *Déjese guiar hacia la relajación.*
- *Permita que las imágenes en su mente lo distraigan.*
- *Hágase algo de tiempo para usted.*

Visite [BeTheMatch.org/companion](https://www.BetheMatch.org/companion) para encontrar una lista de recursos y consejos que lo ayudarán a relajarse y a recuperarse.

