

Creando una Rutina Saludable para Tu Cuerpo y Mente

El cuidado personal incluye cualquier cosa que te ayude a mantenerte saludable física, mental y espiritualmente. Es importante priorizar tu cuidado personal y no dejarlo de lado.

Crear una rutina es una buena forma de priorizar el cuidado personal cada día. Hay muchas actividades que son parte de mantenerse saludable y ser lo mejor de uno mismo.

5 maneras de crear rutinas de cuidado personal exitosas:



Bañarse o Lavarse su Cuerpo

Intenta lavar su cuerpo 3 ó 4 veces por semana para eliminar los olores malos.

Si no hay ducha disponible, límpiese la cara y el cuerpo con una toallita.

Use ropa limpia, especialmente calcetines y ropa interior.



Cepillarse los Dientes

La salud bucal afecta su salud general y su sistema inmunológico.

Debes cepillarse sus dientes al menos 1 vez al día. 2 veces es lo mejor.

Cepillarse la lengua ayuda a reducir el mal aliento.



Lávese las Manos

Las manos tocan todo y entran en contacto con bacterias dañinas.

Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para prevenir enfermedades.

Lávese antes/después de comer y después de ir al baño.



Autochequeo

1 vez al día prueba un ejercicio de escaneo de cuerpo. Fíjate si notas algo nuevo sobre cómo te mueves o te sientes.

1 vez al mes, asegúrese de observar bien todo su cuerpo. Incluso las zonas difíciles de ver. Es importante notar los cambios.



Mejorar su estado de ánimo

El cuidado personal también consiste de promoviendo la confianza. Mejora tu estado de ánimo con un poco de ejercicio, bailando al ritmo de la música.

Asegúrate de que tu rutina incluya algo divertido, intenta a usar tu lado artístico o creativo.

Todos tenemos dificultades a veces con las rutinas diarias de cuidado personal. A veces simplemente no hay suficiente tiempo, energía o ganas de hacerlo todo. Puede haber muchas razones por las que se puede pasar por alto un área.

Utilice Notas

Intente utilizar notas pequeñas cerca del lugar donde se realiza la actividad para ayudarle a recordar cuándo necesita atención cada día.

El Apoyo es Importante

A veces una tarea es más fácil si otra persona te anima o te echa una mano.

Practica y Repite

¡La práctica hace la perfección! Tómese un descanso si se pierde una actividad; simplemente vuelva a realizarla cuando pueda.

Establecer Recordatorios

Configure una alarma o cree una lista de actividades diarias repetibles para priorizar las áreas que necesitan atención.

Consejos para Encontrar Balance en una Rutina de Cuidado Personal



Apoyando Rutinas de Cuidado Personal

El cuidado personal, **especialmente aseo e higiene**, es algo que se espera que muchos adultos sepan hacer solos. Sin embargo, *sin orientación o apoyo, muchas personas tienen dificultades para iniciar y mantener una rutina*. Para las personas que enfrentan múltiples problemas de salud, el aseo personal puede comenzar a parecer un tema de discusión frecuente. Es importante equilibrar estas conversaciones sobre el arreglo personal y *seguir manteniéndolas*.

Muchas condiciones de salud incluyen sentimientos de apatía, culpa, vergüenza, ansiedad, depresión y niveles más bajos de energía. Estos factores pueden confundirse con la flojera.

Intente pensar en objetivos o motivadores que el cuidado personal pueda impactar positivamente.

Cree una rutina para apoyar esos motivadores.

Aquí se muestran algunas áreas de vida donde las rutinas de cuidado personal son importantes.

Empleo



Preparándose para el trabajo asegurándose de que la ropa/uniforme estén limpios y libres de olores como el humo del cigarrillo.

Asegúrese de que las manos y las uñas estén limpias practicando rutinas de baño y lavado de manos.

Relaciones



Mantenerse a usted y a su espacio limpios y organizados para compartir con los demás.

Las relaciones románticas y la cercanía con los demás son importantes para la salud emocional.

Salud Física



Un buen cuidado personal y una buena higiene mantienen nuestro cuerpo libre de bacterias que pueden enfermarnos.

Conocer tu propio cuerpo te ayuda a estar atento a los cambios.

Salud Mental



El autocuidado es parte del bienestar emocional.

Cuidar tu cuerpo mejora la autoestima y la confianza.

Conoce a Ken

Ken es una persona de 40 años que notó un dolor en la espalda que parecía empeorar. Ken no se lo mencionó a nadie porque pensó que simplemente estaba rígido o adolorido por cargar la compra. Unos días después, Ken tuvo fiebre y tuvo que ir a la sala de emergencias.

Los médicos le informaron a Ken que su fiebre se debía a una infección en la piel de la espalda. Un grano se había infectado. Como Ken vive solo y su herida estaba en un lugar difícil de ver, no la notó.

Los médicos descubrieron que Ken tenía diabetes. Estaba impidiendo que su cuerpo sanara.

¿Cómo podríamos apoyar a Ken mientras aprende más sobre su diabetes, su higiene y sus rutinas de cuidado personal?