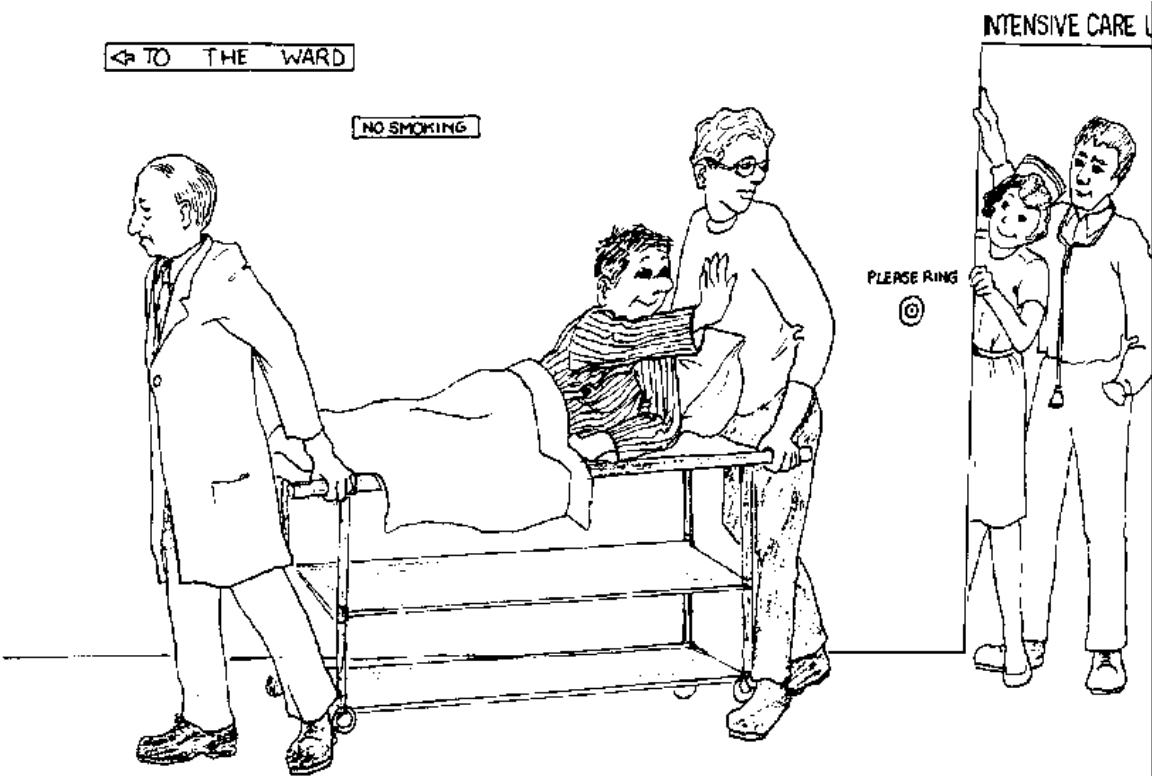


Manual de Rehabilitación al alta de Cuidados Intensivos St Helens and Knowsley Hospitals

(Traducido por el Comité de Seguimiento y Rehabilitación de la Sociedad Argentina de Terapia Intensiva con el consentimiento de Christina Jones)



Manual de rehabilitación de cuidados intensivos. Cómo empezar

Libro N°1

- Semana 1. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Diario
Relajación
Información luego de terapia

- Semana 2. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Diario
Volver a estar saludable. Una historia real
Relajación
Cuestionario
Preguntas comunes que preocupan a los pacientes y sus familiares. Una historia real
Cuestionario. Asesorando su estilo de vida
Dejar de fumar
Ejercicio habitual
Comida gloriosa comida

- Semana 3. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Información. Estrés. ¿Qué es el estrés?
Control del estrés
¿Se siente angustiado/ deprimido?

- Semana 4. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Estrés prolongado. Técnicas anti estrés
Fecha límite
El complejo "SI"

- Semana 5. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Información. Salir de casa por su cuenta
Estrés
Estrés. Apurado (continuación)
Ejercicios para enlentecer. Estrés
Exceso de trabajo

- Semana 6. Registro de actividades
Plan de ejercicios
Información. ¿A dónde después de acá?

LIBRO N°2

- Preocupación luego de haber estado enfermo (ansiedad)
- Cómo vencer los ataques de pánico
- Causas de los ataques de pánico
- Cómo combatir las fobias

- Ánimo decaído luego de haber estado enfermo
- Qué hacer con la tristeza súbita
- Depresión/estrés en el matrimonio
- Alimentos. ¿Qué alimentos debo elegir?
- Sexo después de una enfermedad grave
- Vivir solo

LIBRO N°3

- Programa de ejercicios

Este libro ha sido diseñado para ayudar a que la recuperación de quienes han padecido una enfermedad crítica sea más rápida y segura. Fue escrito utilizando información brindada durante años por nuestros pacientes.

- Este libro puede contestar alguna de sus dudas.
- Si Ud. convive con alguien, este libro puede ayudar a su compañero/a a comprender lo que le ha sucedido
- Contiene ejercicios y asesoramiento en múltiples áreas de la rehabilitación
- Está compuesto por tres apartados, el primero de los cuales está dividido en secciones que duran un total de 6 semanas.

Cómo usar el manual

Cada sección está diseñada para ser utilizada durante una semana en particular y está encabezada en la parte superior de la hoja de la siguiente forma: Semana[?]

Cada semana debe intentar hacer lo siguiente:***Al inicio de la semana:***

- Planificar los ejercicios para la semana usando el programa.
- Completar las actividades realizadas en el registro de actividad correspondiente a esa semana para que ud. pueda ver su progreso.

Durante la semana debe:

- Realizar los ejercicios, elegidos del programa, todos los días. Puede dividir la actividad en dos turnos, uno en la mañana y otro en la tarde.
- Cada tarde, marcar los ejercicios realizados en el diario de ejercicios de la semana correspondiente.
- Practicar relajación siguiendo las instrucciones.

En algún momento de la semana debe:

- Leer la sección informativa correspondiente.
- Si ud. convive con alguien es aconsejable que compartan la lectura porque puede servir para que su familia comprenda cómo se siente.

Experiencias de pacientes

En este manual ud. podrá encontrar ejemplos de experiencias de otros pacientes. Son historias verdaderas, sólo los nombres fueron modificados.

*Manual de Rehabilitación
de Cuidados Intensivos
LIBRO N°1*

SEMANA ①**Registro de actividades**

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 1. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

El ejercicio es importante para:

- Fortalecer al corazón y los pulmones
- Ayudarlo a recuperar la masa muscular perdida durante la enfermedad
- Ayudarlo a reducir el estrés
- Ayudarlo a dormir mejor

A continuación se mencionan actividades que los pacientes que han estado en cuidados intensivos practican. Puede pasarle que ahora se sienta incapaz de volver a recuperar el estado físico necesario para practicar alguna de estas actividades. Póngase una meta para alcanzar en un futuro próximo. Señale, cuál de las siguientes actividades le interesa y agregue aquellas que considere que le interesaría practicar. Aún si ud. padece una enfermedad crónica previa al ingreso a cuidados intensivos puede beneficiarse del ejercicio.

Caminar
Bailar
Pilates
.....

Nadar
Yoga
Golf
.....

Cuestiones importantes acerca de los ejercicios:

Siga las instrucciones del plan

1. No trate de hacer muchas cosas en poco tiempo, esto hará que se sienta cansado y pierda el entusiasmo
2. Si tiene un mal día, no se preocupe, tal vez haya estado haciendo un poco más de lo normal durante los últimos días y se encuentre cansado. Cualquier persona puede tener un mal día.
3. No se preocupe por el tiempo que le lleva hacer los ejercicios, evalúe cómo se siente. Puede sentirse cansado pero no agotado.
4. *Registrar los ejercicios en la hoja de actividades es importante.* Esto le permitirá aumentar la cantidad de ejercicios haciéndolo de forma segura. Cuando ud. sienta que no está progresando lo suficiente puede revisar estas anotaciones y comprobar si es verdad. También puede mostrárselo a su médico de cabecera para que vea su progreso.

El plan de ejercicios se compone de 5 secciones, las instrucciones que aparecen al principio de cada sección lo guiarán para decidir qué ejercicio es apropiado para ud. y ayudar a decidir si está listo para la siguiente sección.

1. Calentar y estirar
2. Trabajar las articulaciones
3. Fortalecer las piernas
4. Fortalecer los brazos
5. Pulmones y corazón

Para empezar el programa vea la página 67 y siga las instrucciones. No se olvide de escribir cada noche los ejercicios que ha realizado y cuán difíciles le resultaron.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
7 Muy Muy liviana
8
9 Muy liviana
10
11 Bastante liviana
12
13 Algo pesada
14
15 Pesada
16
17 Muy Pesada
18
19 Muy Muy Pesada
20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Los beneficios de la relajación:

- Reduce el estrés
- Disminuye el miedo y la ansiedad
- Ayuda a enfrentar los problemas
- Ayuda a disminuir la presión arterial
- Ayuda a dormir
- Ayuda a dejar de fumar
- Ayuda a disminuir la irritabilidad
- Disminuye el dolor

Cómo empezar:

Encuentre un lugar tranquilo y agradable y asegúrese de que nadie lo interrumpa. Siéntese o acuéstese en un lugar cómodo. Si elige un sillón para relajarse, asegúrese de que sea lo suficientemente grande como para apoyar todo el cuerpo, de lo contrario no logrará relajarse. Tómese 20 o 30 minutos. Buscar música agradable o música de relajación puede serle útil.

Cómo relajarse:

Cierre lentamente los ojos, imagine que está en un lugar tranquilo y seguro (podría ser una playa, un baño caliente, genere un *espacio personal y propio*) Mientras imagina dicho lugar sienta cómo su cuerpo se hunde en la cama o sillón, gradualmente relaje sus músculos, comience desde los pies hacia arriba hasta llegar a la cara.

La respiración debe ser lenta y profunda. Debe estar seguro de que nadie lo puede molestar. Puede imaginarse olas tranquilas y relajantes rompiendo a su alrededor y llevándose la tensión de su cuerpo, sólo debe relajarse y respirar cada vez más profundo exhalando lenta y suavemente.

Cuando haya pasado un tiempo y se sienta relajado, puede comenzar a salir del estado de relajación contando muy despacio hasta 5 mientras se vuelve cada vez más conciente del entorno. Ud. se sentirá calmo y listo para enfrentar lo que sigue. Si un día nota que se siente más ansioso o tenso, tómese un tiempo para relajarse. Si no tiene tiempo, recuerde su imagen mental de relajación y realice respiraciones profundas. Intente recordar las sensaciones obtenidas luego de realizar la sesión completa de relajación. Con práctica le será cada vez más fácil alcanzar dicha sensación y por ende relajarse en cualquier lugar.

Los ejercicios llevan práctica para que sean beneficiosos:

Para empezar, deberá practicar la relajación 20 minutos dos veces por día. Al principio necesitará un espacio tranquilo para relajarse, a medida que practique, podrá relajarse en cualquier lugar.

La relajación no sólo es beneficiosa para ud. sino también para quienes conviven con ud. ya que aprenderán a relajarse también. Comparta con ellos esta sección para que puedan llevarlo a cabo también.

Tras haber estado críticamente enfermo, puede tomarle bastante tiempo volver a sentirse como antes. Exactamente cuánto tiempo le llevará dependerá, entre otros factores, de la cantidad de días que ud. permaneció en terapia intensiva (TI), de si ha perdido mucho peso y de si la enfermedad implica que ud. tendrá que modificar algunos hábitos de su estilo de vida. En esta sección se describen algunos de los problemas más comunes que pueden sufrir los pacientes que han estado en TI y se sugieren propuestas simples para intentar resolverlos. Cabe destacar que esto no significa que ud. vaya a padecerlos, simplemente varios de nuestros pacientes hacen frecuentemente referencia al respecto.

Problemas para dormir:

Ud. puede notar que su patrón de sueño ha cambiado. Puede resultarle más difícil conciliar el sueño o puede despertarse reiteradas veces durante la noche. Cuando su cuerpo está inactivo no necesita dormir tanto, por lo que a medida que aumente su actividad física, su patrón de sueño se irá normalizando. Un baño o una ducha, poco antes de irse a dormir lo ayudarán a sentirse relajado facilitando el sueño. La práctica de relajación también puede ayudar. Si ud. realiza siestas durante el día, haga un esfuerzo para mantenerse despierto y evitarlas y así mejorar el sueño nocturno. Evite el consumo de café, té y bebidas estimulantes antes de acostarse, al igual que el alcohol. Una buena manera de distenderse es leyendo antes de dormir.

Estar despierto durante la noche suele ser preocupante. Sus dificultades pueden agobiarlo, es común que un pequeño problema parezca no tener solución cuando todos están durmiendo y ud. es la única persona despierta. Esto es bastante normal. Pero luego de haber estado enfermo, a menudo es más difícil enfrentar este tipo de dificultades. Puede resultarle útil escuchar la radio o música si está despierto durante la noche. Por último y más importante: no se preocupe por la falta de sueño, en realidad no le hará ningún daño y mientras se va recuperando las cosas de a poco van a volver a la normalidad.

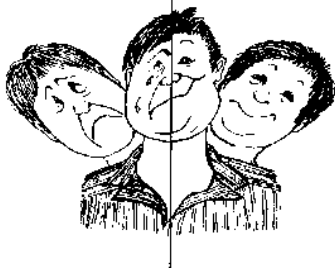
Pesadillas:

Algunos de nuestros pacientes han experimentado pesadillas durante la internación en TI o sufren de ellas cuando son dados de alta. Pueden percibirse como situaciones muy vivas y aterradoras. Es bastante normal experimentarlas, y por lo general desaparecen en unos pocos días o semanas. Otros pacientes refieren padecer alucinaciones o sensaciones de que alguien estaba intentando dañarlos durante la internación en TI. Estos recuerdos son normales y son producto de la combinación de haber estado críticamente enfermo y de haber recibido medicamentos para brindar confort. Si ud. ha tenido o tiene este tipo de problemas coméntelos. Puede serle útil hablarlos con una persona comprensiva o escribirlos. Si esta situación persiste en el tiempo coméntelo a su equipo tratante.

Cambios en el estado de ánimo:

Muchos pacientes se quejan de sus estados de ánimo cambiantes, un día positivo y otro negativo. Puede que a veces se sienta muy irritable sin razón. Nuevamente, esto es una reacción normal a la enfermedad y va a disminuir con el tiempo. Conocer que esto ocurre no va a hacer que el problema desaparezca pero tal vez le resulte más fácil transitarlo. Si ud. ha estado gravemente enfermo/a, o enfermo durante mucho tiempo, puede notar que se encuentra un poco deprimido. Al igual que para los otros problemas que hemos descrito, sólo rara vez se requiere un tratamiento especializado. A veces

podrá sentir que nunca va a volver a la normalidad y que cualquier progreso que hace es demasiado lento. **Si ud. está preocupado por esto lea la pagina 58 del libro 2.** Recuerde que la enfermedad crítica lo ha dejado muy débil y que su cuerpo tiene mucho trabajo para volver a estar en forma. Es importante que durante este tiempo sea realista en relación a lo que espera de ud. mismo. Si establece metas muy difíciles de alcanzar se sentirá que ha fallado y esto lo hará sentir muy frustrado.



Cambios en su aspecto:

Puede encontrar que su aspecto ha cambiado como resultado de la enfermedad. Puede sufrir pérdida de cabello, alopecia en la zona de su cabeza que estuvo en contacto con la almohada o cambios en la calidad de su cabello. Del mismo modo, la textura de su piel puede modificarse y es muy común encontrarla mucho más seca que antes. Estos cambios son casi siempre temporales. Puede ver que sus uñas presentan una cresta que las atraviesa. Esto se debe a que dejaron de crecer mientras estuvo enfermo y el crecimiento se reinicia cuando se está recuperando. La cresta desaparecerá con el tiempo. Puede que tener algunas cicatrices y sentir que son antiestéticas, éstas se desvanecerán con el tiempo y su piel volverá a la normalidad. Puede haber perdido mucho peso, con tiempo, ejercicios y una dieta adecuada va a volver a la normalidad. Aceptar lo que ha sucedido le tomará tiempo. Puede ayudarle hablar con alguien sobre su experiencia.

Su familia y relaciones:

El período de su enfermedad ha sido un momento muy preocupante para sus familiares. Les puede resultar difícil entender lo que ud siente porque la enfermedad parece ahora haber quedado en el pasado. Ellos pueden esperar que usted esté tan feliz como ellos ahora que está mejorando y también pueden sentirse frustrados como ud. si su progreso es a veces lento. Puede notar que la actitud de ellos hacia ud. ha cambiado: ver a un ser amado en TI suele ser muy perturbador, ya que hay gran cantidad de aparatología y ruidos extraños alrededor de ellos que los hacen sentir impotentes y asustados. La preocupación por su salud y mejoría puede llevar tiempo en ser superada. A veces se vuelven sobreprotectores y ud puede sentir que es capaz de hacer más de lo que lo dejan. Si esto se convierte en un problema, entonces necesitan dialogar entre todos y llegar a un acuerdo.

Sexo:

La enfermedad puede haber disminuido su deseo sexual y tanto ud. como su pareja pueden pensar que el sexo puede ser perjudicial. Esto no es real. Sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, ud. debe hacer hasta el punto en que se sienta cómodo. Será capaz de regresar a su relación normal, pero debe reconocer que esto puede llevar algún tiempo y paciencia por parte de ambos. **Si este problema en particular le preocupa lea la página 65 del libro 2.**



Comer normalmente otra vez:

Puede notar que desde que se ha enfermado ha perdido el apetito o que la comida no tiene el mismo sabor que antes. Los cambios comunes incluyen: percibir un sabor metálico no habitual, que las comidas estén más saladas o dulces que de costumbre, o que no tengan sabor. Estos cambios del gusto son temporales y lo mejor es concentrarse en alimentos que tienen buen sabor y dejar los que no le apetecen. Intente de nuevo unas semanas más tarde cuando su gusto haya vuelto a la normalidad. Los alimentos de sabor fuerte y amargo suelen ser refrescantes y dejan un sabor agradable en la boca. Trate de consumir fruta fresca, jugos de fruta o caramelos. Puede que le resulte más fácil comer pequeñas porciones de comida y colaciones nutritivas. **Lea la página 62 del libro 2** Tómese su tiempo para comer, coma despacio, relájese y espere al menos una hora entre las comidas y los ejercicios.

Movilidad:

Sus articulaciones pueden sentirse rígidas. Cuando una articulación no se ha utilizado en mucho tiempo se pone rígida, incluso en las personas jóvenes. Esto es particularmente común en los hombros. La rigidez cede cuanto más se las utilice. Hay algunos ejercicios simples que ud. puede hacer por su cuenta para ayudar a que las articulaciones se aflojen y están descriptos en el **programa de ejercicios a partir de la página 68**



Cansancio y ejercicio:

Es posible que al principio se sienta cansado muy fácilmente, esto es normal ya que sus músculos no han hecho ningún esfuerzo durante un período prolongado y necesitan tiempo para recuperar su fuerza. Sus músculos también son más pequeños que antes y tendrán que trabajar más duro. Tómelo con calma y aumente gradualmente su actividad en las semanas luego del alta siguiendo las instrucciones de este manual. Pueden pasar varios meses hasta que vuelva a la normalidad. Cada persona es diferente, por lo que es imposible predecir programa de ejercicios exactos en relación al tiempo, cantidad y duración. Siguiendo el plan de ejercicios de este manual ud. va a aumentar gradualmente su estado físico. Como guía general: no debe sentir que su corazón se acelera durante el ejercicio y aunque durante el ejercicio puede sentir un poco de falta de aire, no debe sentir que no le permite hablar. **Muchas personas refieren que recuperan la fuerza y hasta se sienten mejor que antes de la enfermedad.**

Fumar:

Si ud. fumaba antes de su enfermedad es un momento ideal para dejar de hacerlo. Si ha dejado de fumar durante la internación continúe ahora que está en su casa. Fumar mata 100000 personas al año, causa enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, bronquitis, enfisema, cáncer, úlceras duodenales, sinusitis, etc. La nicotina produce sustancias químicas que hacen que el corazón trabaje más rápido y aumente la presión arterial. Es importante que los pacientes han estado gravemente enfermos en TI no vuelvan a fumar. Normalmente, las personas tienen una considerable capacidad pulmonar de reserva por lo que no perciben el daño, pero es importante que ud. no continúe dañando a los pulmones después de su enfermedad y permita que se recuperen.

Si deja de fumar:

- **No hará mas daño a sus pulmones**
- Tendrá muchas menos posibilidades de morir de las enfermedades descritas anteriormente
- Ahorrará dinero.

Si ha empezado a fumar otra vez y quiere dejar pero necesita un poco de ayuda puede preguntarle a su médico de cabecera para recibir tratamiento.

SEMANA ②**Registro de actividades**

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 2. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Mire su Diario de ejercicios de la semana ①. Controle cada ejercicio mirando la escala de Borg del día 7 y lea a continuación las instrucciones que corresponden a cada ejercicio.

Ejercicios del día 7 de la semana ① con puntaje de 9 a 11 en la escala de Borg:

Está muy bien, ahora ud. necesita:

- Incrementar el número de veces que repite el ejercicio
- Incrementar la distancia, si el ejercicio lo permite
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual

Vaya a un ejercicio de la misma sección del programa y por ejemplo: para reemplazar un ejercicio de la sección movilización articular y columna busque en la sección del programa. Debería ser más dificultoso que el anterior o ejercitar una nueva parte del cuerpo. Recuerde que el valor según la escala de Borg del día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las siguientes semanas.

Ejercicios del día 7 de la semana ① con puntaje de 13 a 15 en la escala de Borg:

Aún necesita trabajar más en este ejercicio. No elija uno nuevo para reemplazar el actual ni aumentar las repeticiones y continúe practicándolo durante esta semana.

Ejercicios del día 7 de la semana ① con puntaje de 15 o más en la escala de Borg:

Este ejercicio es demasiado difícil para ud. en este momento. Ud. necesita:

- Disminuir el número de veces que repite el ejercicio
- Disminuir la distancia, si esto es de lo que se trata el ejercicio.
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual.

Recuerde que el valor según la escala de Borg en el día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las semanas siguientes. ¿Está seguro que no se está exigiendo demasiado? Apurarse para mejorar podría no ayudar y hasta ser desalentador si ud. se cansa demasiado.

Ejercicios del día 7 de la semana ① con puntaje de 9 o menos en la escala de Borg:

Ud. debe haber estado en forma previo a su enfermedad y aún posee una buena cantidad de fuerza y movilidad posterior a su enfermedad. Podría encontrar demasiado sencillos algunos ejercicios de brazos y piernas. Es importante para ud. que realice el número correcto de ejercicios de “calentamiento y elongación”, “movilidad articular y de columna” y “pulmones y corazón saludables”. Podría necesitar realizar los ejercicios de “fortalecimiento de piernas” y “fortalecimiento de brazos” más veces o usar peso para hacerlos más intensos. Utilice la escala de Borg para obtener el nivel adecuado de ejercicio. Si necesita más consejos contacte a la TI.

No olvide llenar el Diario de Ejercicios de esta semana, está en la página siguiente.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Los problemas respiratorios de JA

Aún pacientes con enfermedades crónicas pueden recuperarse luego de una estadía en TI.

Tomemos el caso de JA. De joven tenía un trabajo que le insumía esfuerzo físico, disfrutaba de algunas cervezas una vez a la semana y fumaba. A medida que envejeció tuvo una familia y sus hobbies eran fumar y la jardinería. Si bien trabajaba con el físico, no tenía tiempo para realizar actividad física. Mientras trabajaba se mantuvo en forma, pero tras jubilarse comenzó a hacer cada vez menos. Seguía fumando y descubrió que le faltaba el aire con ejercicios leves. Comenzó a engordar y arreglar el jardín le resultaba más difícil. Se enfermó de gripe y no podía toser adecuadamente. Su salud empeoró en la semana siguiente y debió internarse en TI y ser conectado a un respirador. Permaneció en TI durante 2 semanas y tras recuperarse lentamente, fue dado de alta a su domicilio al cabo de un mes de internación.

La recuperación de J.A

J.A había perdido mucho peso en el hospital, pero la pérdida no sólo fue de grasa sino también de masa muscular. Ahora debía tomar medicación para sus problemas respiratorios, algo que nunca había hecho antes. Durante su internación no había fumado, pero una vez en casa se sintió tentado a hacerlo varias veces. Cada vez que intentaba realizar actividades sencillas como subir escaleras para ir al baño se sentía agotado y con miedo a caerse.

Poco a poco fue sintiéndose más fuerte y pudo volver a trabajar en su jardín. Su esposa, no fumadora, lo alentó en el esfuerzo de dejar de fumar. Ambos decidieron que se beneficiarían de la práctica de actividad física y comenzaron a hacer caminatas incrementando gradualmente las distancias. A pesar de que J. A no notaba recuperar el peso perdido durante la internación, en las consultas de seguimiento, su médico lo felicitó porque había ganado gran parte de la masa muscular de brazos y piernas.

Seis meses después del episodio, J. A ha dejado de fumar, perdió peso, realiza actividad física todos los días y siente que no sólo regresó a la normalidad sino que se encuentra mejor que en años previos.



Ya trabajó en la sección relajación de la semana previa.

Debe continuar practicando al menos una vez por día utilizando la técnica explicada en la página 9. Recordaremos los beneficios de la práctica regular de ejercicios de relajación:

Reduce el stress	Ayuda a disminuir la presión arterial
Reduce el miedo y la ansiedad	Ayuda a dormir
Ayuda a enfrentar los problemas	Ayuda a dejar de fumar
Reduce el dolor	Reduce la sensación de enojo
Luego del alta de TI, algunos pacientes presentan dificultades para dormir, dolor o se sienten ansiosos y preocupados por su estado de salud. La relajación puede ayudar a sobrellevar estos problemas.	

Parte del motivo por el cual la gente encuentra difícil relajarse es porque cargan mucha tensión y la depositan en sus músculos. Usualmente no percibimos cuán tensos están nuestros músculos hasta que no lo verificamos.

Pruebe chequear ahora:

Lleve sus hombros hacia abajo

Relaje su cara y deje que las líneas de expresión se esfumen

Descomprima sus dientes

Abra sus manos y relaje las muñecas

Practique estos cuatro puntos varias veces al día en especial cuando se sienta frustrado, ansioso por un cigarrillo o con dolor.

“Preocupación luego de la estadía en cuidados intensivos”

Realice esta prueba para ver cuán afectado está por la preocupación. Seleccione la opción que mejor describa cómo se siente.

Tengo sentimientos repentinos de pánico	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Casi nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
Siento que algo feo va a suceder	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Casi nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
Postergo hacer cosas que podría	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Casi nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
Tengo pensamientos displacenteros respecto a mi enfermedad o a mi estadía en el hospital	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Casi nunca	<input type="checkbox"/> Nunca

Si ha tildado “mucho” en varias preguntas lea la página 52 del libro 2

Si ha tildado “ocasionalmente” en alguna de las preguntas entienda más acerca de lo que le sucede leyendo la página 54.

Si vive con otras personas podría resultarle útil completar este cuestionario para aprender cuánto los ha afectado la enfermedad.

SEMANA ②

Preguntas frecuentes que preocupan a los pacientes y sus familiares. Una historia verdadera.

¿Puede volver a suceder?

La mayoría de los pacientes no regresan a TI. Si su admisión se debió a una reanudación de una enfermedad crónica, esa pregunta es más difícil de responder y necesita consultarla con su médico de cabecera.

¿Por qué no puedo recordar qué me ha sucedido?

Las drogas que ha recibido para adaptarlo al respirador y el hecho de haber estado severamente enfermo afectan la memoria dificultando o imposibilitando los recuerdos. Mientras que quizás nunca recuerde qué sucedió exactamente, puede construir una imagen a través de sus familiares y de su médico cuando va a control. Recuerde comentar con médico esta situación.

A veces, a pesar de que los pacientes no recuerden lo ocurrido en TI, pueden encontrarse sintiendo pánico o teniendo imágenes atemorizantes que invaden sus mentes cuando ven algo que les recuerda haber estado enfermos, como por ejemplo mirar un programa médico en televisión. Lo que sucede es que en este caso, el programa, ha movilizó recuerdos profundos que ud no sabía que tenía. Si esto le sucede y está preocupado al respecto, puede ayudarlo el diálogo con un miembro de su familia o con su médico de cabecera. Usualmente estos sentimientos e imágenes disminuyen gradualmente con el paso del tiempo.

La historia de María:

María estuvo internada en sala general antes de ingresar a TI, donde permaneció 40 días. Cuando finalmente volvió a casa se dio cuenta de que había perdido dos meses completos de su memoria, el tiempo en TI y el tiempo previo en la sala de internación general. Se preocupó respecto a qué era lo que le había sucedido en el hospital y por qué no podía recordarlo. Al consultarlo con su esposo, éste le dijo que era mejor que no lo supiera y que no quería discutir con ella al respecto de este asunto. Probablemente porque él había estado muy angustiado y quería protegerla.

Finalmente ella decidió visitar la unidad de TI y una de las enfermeras le contó acerca de su estadía y por qué ella no podía recordarla. Sintió mucho alivio porque nada malo había ocurrido con su memoria y por enterarse de que es muy común no ser capaz de recordar al ser dado de alta de TI.

Diarios de la UCI

Porque sabemos que habitualmente los pacientes no pueden recordar su estadía en TI es posible construir un diario con fotografías y relatos. (Todavía no es una práctica habitual en Argentina) Si ud recibe uno y tiene dudas al respecto o si quisiera construirlo, puede recibir ayuda de sus familiares, amigos y personal del servicio de TI y seguimiento de su hospital

SEMANA ②**Cuestionario****Evaluación de su estilo de vida**

La historia de J. A en la página 17 es verdadera. El reevaluó su vida luego de su enfermedad y cambió los aspectos que eran nocivos para su salud. Para hacer lo mismo que él, responda este cuestionario revisando los contenidos de las páginas anteriores cuando sus respuestas coincidan con las del recuadro.

Pregunta	Respuesta	Páginas a leer
¿fumó? ¿Aún fuma?	Si	13
¿Está comiendo una dieta balanceada?	No	11
¿Normalmente realiza ejercicios?	No	12
¿Sabe de qué manera el stress puede afectar su salud?	No	A continuación en esta página

El stress y su salud:

Aprender cómo lidiar con el estrés es importante luego de haber estado severamente enfermo. Ciertas maneras incorrectas de manejarlo pueden desencadenar problemas físicos.

Síntomas de stress:

- Sensaciones de: tensión, frustración, mal carácter, cansancio constrictante, enojo repentino, cambios de humor, terror súbito.
- Dificultad para: dormir, concentrarse, recordar cosas, relacionarse sexualmente, ver el lado divertido de las cosas, tomar decisiones, iniciar acciones que sabemos debemos hacer.
- Síntomas físicos: boca seca, mariposas en el estómago, sudor frío, tensión, sensación de desgaste, necesidad de sonarse los dedos de manos y pies, pulso acelerado, palpitaciones, dolor de cabeza, cuello o espalda, falta de aire.

Algunas causas:

- Cosas que nos suceden: Enfermedad, desempleo, deudas, problemas en el hogar, presión en el trabajo, divorcio o problemas en la pareja, problemas con los niños, con los vecinos o legales.
- Cosas que nos hacemos a nosotros mismos: Proponernos objetivos imposibles, no encontrarnos nunca satisfechos con nuestros logros, vivir siempre apurados, no mantenernos en forma, ser adictos al trabajo, no tomarnos tiempo para nosotros mismos, ser incapaces de decir "no"

La buena noticia: cierto placer es necesario para la salud!

Usando este manual aprenderá a reducir y controlar el exceso de estrés. Si está practicando las técnicas de relajación ya ha comenzado a disminuirlo.

Qué hacer ahora (incluso si dejó de fumar en el hospital)

- Tenga una alcancía o recipiente donde cada día guarde el dinero que ahorra por no fumar. Planee utilizarlo en algo que ha deseado mucho, ejemplo: vacaciones.
- Calcule cuánto cuesta lo que desea hacer o quiere tener. Cuento el dinero ahorrado. La gente que fumaba 20 cigarrillos diarios ahorrará alrededor de 10220 pesos/año.
- Practique las técnicas de relajación y utilice la parte del manual sobre manejo del stress para lidiar con las situaciones que normalmente harían que desee fumar.
- Si vive con un fumador hágale leer esto. Si a pesar de la lectura continuara fumando, debería hacerlo en un sector alejado de la casa o fuera de la misma.
- Extreme los cuidados en épocas festivas como Navidad o Año nuevo.
- No se preocupe si aumenta un poco de peso, al incrementar el ejercicio incluso bajará.
- Si realmente encuentra que no puede dejar de fumar consulte con su médico de cabecera o un neumólogo sobre las estrategias farmacológicas que pueden ayudarlo (chicles, parches, comprimidos etc)

Cuando se sienta tentado a fumar:

- Calcule cuánto le ha costado su hábito (alrededor de 10000 pesos anuales por 20 o 30 años...)
- Imagine cómo sus pulmones se están desintoxicando y limpiando día a día.
- Recuerde que cada vez que rechaza un cigarrillo le agrega 5 minutos a su vida.
- Practique sus ejercicios de relajación.
- Haga el esfuerzo día a día, notará que cada semana resulta más fácil
- Recuerde felicitarse, se necesita coraje y fuerza de voluntad para dejar de fumar y ud lo ha logrado!!!!
- Levántese y haga algo:
 - Salga a caminar y respire aire fresco (lleve a su mascota si tiene una)
 - Mastique chicle sin azúcar
 - Haga la rutina de ejercicios
 - Haga una sesión de relajación
 - Inicie una actividad que mantenga sus manos y mente ocupadas: tejido, pintura, bricolage etc.

Ejercitándose para volver al estado de saludLas malas noticias:

Mientras estuvo enfermo su cuerpo utilizó para sobrevivir la energía que necesitaba de la reserva de sus músculos. Esto significa que sus músculos están disminuidos de tamaño y débiles. Este proceso ocurrió rápidamente durante su enfermedad, pero ahora llevará mucho más tiempo recuperarlos.

Debido a esto ud. notará que:

- Se siente cansado rápidamente cuando comienza a hacer las cosas aunque las haga despacio.
- Tiene dificultades para subir escaleras y debe detenerse en el camino.
- Su rendimiento es inferior al de antes de estar enfermo.

Las buenas noticias:

Puede recuperar sus músculos al estado previo o en algunos casos incluso más. Pero esto dependerá de su trabajo, no ocurrirá espontáneamente. El plan de ejercicios graduales de este manual está diseñado para ayudarlo a recuperar la fuerza, mejorar su rendimiento, flexibilidad y recuperar su estado físico. Fue escrito por kinesiólogos, médicos y enfermeros con experiencia en atención de pacientes que se están recuperando de una enfermedad grave.

Preguntas frecuentes sobre el ejercicio:*“soy demasiado viejo para trotar o nadar”*

A cualquier edad es posible hacer ejercicio, aún cuando lo único que pueda ser sea ejercitar dentro de su hogar diariamente comenzará a notar los beneficios.

“Me siento sin aire rápidamente cuando ejercito”

A medida que progresa con el entrenamiento notará que puede hacer cada vez más ejercicios antes de percibir la falta de aire. Al igual que los demás músculos, los músculos respiratorios disminuyeron de tamaño y se debilitaron. El entrenamiento diario los irá fortaleciendo. Lo mismo ocurre en aquellos pacientes con enfermedades pulmonares crónicas. Para que el entrenamiento sea efectivo ud. deberá estar lo suficientemente exigido como para percibir una leve falta de aire durante al menos 10 o 20 minutos.

“Sufro una enfermedad cardiopulmonar crónica ¿es seguro para mí hacer ejercicios?”

Si. La investigación ha demostrado que los pacientes con enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas se benefician del ejercicio gradual porque estos mejoran la forma en que los músculos pueden aprovechar el oxígeno. Las instrucciones de la página 67 lo guiarán en la selección de los ejercicios más adecuados para ud.

Qué y cuándo comer:

Es importante en este período de convalecencia comer una dieta saludable, balanceada y rica en proteínas. Aún cuando ud note que no tiene apetito o que sus gustos han cambiado.

Si su cuerpo no es bien alimentado:

- No podrá defenderse bien de las infecciones
- Se sentirá cansado y débil
- Perderá peso porque su organismo utilizará sus propias reservas de nutrientes.

Si perdió el apetito, consejos útiles:

- Coma pequeñas porciones muchas veces en el día. Tenga colaciones nutritivas o bebidas con leche entre las comidas y trate de comer cada dos o tres horas.
- Aproveche los momentos en que tenga hambre. Coma sus comidas favoritas todas las veces que desee y tenga a mano colaciones para picar.
- Evite alimentos pesados, grasosos y difíciles de digerir.
- Tómese su tiempo, coma despacio y descanse después.
- Si se siente rápidamente lleno, evite líquidos como sopas no nutritivas y jugos de fruta durante las comidas, dejelos para después.
- Bebidas con alto contenido proteico como Ensure Plus son un buen suplemento entre comidas.

Leer página 63 libro 2

Bebidas alcohólicas:

- 1 unidad de alcohol equivale a:
 - 250 ml de cerveza
 - 200 ml de vino tinto
- Límites máximos seguros:
 - Hombre: 14 unidades repartidas en los 7 días de la semana
 - Mujer: 7 unidades repartidas en los 7 días de la semana

EXCEPTO SI SU MÉDICO LE HA DICHO QUE NO CONSUMA bebidas alcohólicas, una cantidad moderada de alcohol ocasional no es dañina. Pero recuerde que beber de más dañará su salud. El consumo de alcohol en grandes cantidades afecta el corazón, causa hipertensión arterial, enfermedad del hígado y senilidad temprana.

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 3. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
7 Muy Muy liviana
 8
9 Muy liviana
 10
11 Bastante liviana
 12
13 Algo pesada
 14
15 Pesada
 16
17 Muy Pesada
 18
19 Muy Muy Pesada
 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Mire su Diario de ejercicios de la semana ②. Controle cada ejercicio mirando la escala de Borg del día 7 y lea a continuación las instrucciones que corresponden a cada ejercicio.

Ejercicios del día 7 de la semana ② con puntaje de 9 a 11 en la escala de Borg:

Está muy bien, ahora ud. necesita:

- Incrementar el número de veces que repite el ejercicio
- Incrementar la distancia, si el ejercicio lo permite
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual

Vaya a un ejercicio de la misma sección del programa y por ejemplo: para reemplazar un ejercicio de la sección movilización articular y columna busque en la sección del programa. Debería ser más dificultoso que el anterior o ejercitar una nueva parte del cuerpo. Recuerde que el valor según la escala de Borg del día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las siguientes semanas.

Ejercicios del día 7 de la semana ② con puntaje de 13 a 15 en la escala de Borg:

Aún necesita trabajar más en este ejercicio. No elija uno nuevo para reemplazar el actual ni aumentar las repeticiones y continúe practicándolo durante esta semana.

Ejercicios del día 7 de la semana ② con puntaje de 15 o más en la escala de Borg:

Este ejercicio es demasiado difícil para ud. en este momento. Ud. necesita:

- Disminuir el número de veces que repite el ejercicio
- Disminuir la distancia, si esto es de lo que se trata el ejercicio.
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual.

Recuerde que el valor según la escala de Borg en el día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las semanas siguientes. ¿Está seguro que no se está exigiendo demasiado? Apurarse para mejorar podría no ayudar y hasta ser desalentador si ud. se cansa demasiado.

Ejercicios del día 7 de la semana ② con puntaje de 9 o menos en la escala de Borg:

Ud. debe haber estado en forma previo a su enfermedad y aún posee una buena cantidad de fuerza y movilidad posterior a su enfermedad. Podría encontrar demasiado sencillos algunos ejercicios de brazos y piernas. Es importante para ud. que realice el número correcto de ejercicios de “calentamiento y elongación”, “movilidad articular y de columna” y “pulmones y corazón saludables”. Podría necesitar realizar los ejercicios de “fortalecimiento de piernas” y “fortalecimiento de brazos” más veces o usar peso para hacerlos más intensos. Utilice la escala de Borg para obtener el nivel adecuado de ejercicio. Si necesita más consejos contacte a la TI.

No olvide llenar el Diario de Ejercicios de esta semana, está en la página siguiente.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Niveles de stress sanos y seguros para ud.

Todos necesitamos un cierto grado de estrés para funcionar. Sin objetivos a los que llegar nos sentiríamos deprimidos. La investigación ha demostrado que una vida con poco estrés es tan dañina como una vida con demasiado. Cuando las cosas se tornan demasiado estresantes es que sentimos que no podemos lidiar con la vida misma y dejamos de disfrutarla. Esto se puede contrarrestar con la práctica regular de ejercicios de relajación durante el día.

Demasiado estrés:

A medida que el nivel de estrés se eleva, solemos estar más tensos, de mal humor, cansados, bajo presión y hasta enojados con la vida. Un altercado con otra persona, un ruido fuerte o una crisis pasajera no suele dañarnos de una manera irreversible, pero si nuestra vida sólo incluye el trabajo y las preocupaciones, no pudiendo librarnos de las mismas ni relajarnos y olvidar las responsabilidades transitoriamente, esto conspira contra nosotros tornándose en una mala influencia.

Estar continuamente bajo condiciones de estrés puede hacer que un individuo esté más propenso a presentar enfermedades: gripe, resfríos. También puede llevarlo a empeorar los síntomas de condiciones preexistentes: asma, enfermedades cardiovasculares o reumatológicas.

Cómo transformarse en una persona relajada en 3 pasos:**1- Aprenda a reconocer cuando el estrés se está acumulando:****Pautas de alarma:**

- Estar siempre apurado, impaciente, tenso y fácilmente irritable.
- Presentar pérdida del sentido del humor o cambios súbitos del humor, olvidos y sentirse molesto con frecuencia.
- Ser incapaz de tomar o sostener sus decisiones.
- Mostrar una actitud continuamente crítica de sí mismo como de los demás.
- Ser incapaz de permanecer sin realizar una actividad o de escuchar a los demás.

2- Use la relajación y aumente las actividades relajantes:

Establezca un horario para relajarse una o más veces al día. Reconozca su nivel de tensión realizando en forma horaria los ejercicios de la página 9. Esto lo ayudará a detectar cuando los niveles de tensión aumentan y mejorarlos realizando las técnicas de relajación. Permítase realizar actividades sólo por placer.

3- Aprenda a trabajar con bajo nivel de estrés:

Usualmente sumamos estrés cuando :	
Aceptamos más de lo que podemos hacer	No nos proponemos actividades relajantes
Nunca decimos NO	Odiarnos estar sin hacer nada
Vivimos siempre apurados	Nunca estamos satisfechos con nosotros mismos

A continuación sugeriremos alternativas para disminuir las conductas que nos resultan dañinas.

SEMANA ③**Control del estrés**

Cuestionario: ¿Sufre de estrés? (marque aquellas frases que mejor lo describen, ya sea antes de enfermar o como se encuentra en la actualidad)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Siempre apurado | <input type="checkbox"/> Sin tiempo para conversar | <input type="checkbox"/> Presenta dolores raros |
| <input type="checkbox"/> Intolerante | <input type="checkbox"/> Incapaz de sentarse tranquilo | <input type="checkbox"/> Frecuentemente cansado |
| <input type="checkbox"/> De enojo fácil | <input type="checkbox"/> Crítico de todo el mundo | <input type="checkbox"/> Suspiros frecuentes |
| <input type="checkbox"/> Protestón | <input type="checkbox"/> Cambia de planes a último momento | <input type="checkbox"/> Olvidadizo |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Incapaz de tomar decisiones | <input type="checkbox"/> tenso |
| <input type="checkbox"/> muy ocupado para tener hobbies | <input type="checkbox"/> trabaja hasta el cansancio | <input type="checkbox"/> acelerado |
| <input type="checkbox"/> su vida no es muy divertida últimamente | <input type="checkbox"/> habitualmente no se siente relajado | |

Si marcó más de tres afirmaciones, el siguiente apartado le será de utilidad.

Qué hemos aprendido del estrés hasta ahora:

Estrés ordinario o habitual: Incluye tener metas, objetivos y cosas para hacer que son buenas para nosotros. Nos hace estar alertas, despiertos, que valga la pena seguir viviendo.

El estrés causa problemas cuando: No podemos desconectarnos, trabajamos todo el tiempo sin descanso, si estamos continuamente preocupados o ansiosos, o cuando se ha perdido el equilibrio entre trabajo y descanso.

Ejercicio (necesitará papel y lapiz)

Escriba una lista con las cosas positivas y negativas de su vida siguiendo el ejemplo del cuadro.

<u>POSITIVAS</u> <i>Cosas para disfrutar y relajarse</i>	<u>NEGATIVAS</u> <i>Cosas estresantes, no causan placer</i>
Yoga Relajación Mirar una película Baño de inmersión Vacaciones	Tareas domésticas Realizar trámites Hacer que los chicos ordenen su habitación Hacer las compras

Ahora observe sus listas: ¿Están balanceadas? Si no es así ud. debe incrementar las cosas que le causan placer o reducir las negativas.

Si ud. siente que ha perdido cosas placenteras porque ha dejado de fumar o de beber alcohol, debe considerar otras actividades para reemplazarlas. Piense en qué es lo que ud. disfrutaría haciendo o en qué hace la gente durante su tiempo libre.

SEMANA ③**¿Se siente angustiado o deprimido?****¿Se siente deprimido?**

Es muy común sentirse muy triste después de haber estado gravemente enfermo. Ud puede sentir que esto continúa aún después de estar de nuevo en casa. Puede llevarle mucho tiempo asimilar todo lo que le ha ocurrido. La forma de presentación de la depresión puede variar y manifestarse como:

- Tristeza todo el tiempo o de a ratos
- No poder disfrutar de las cosas o no tener interés en hacer cosas
- Disminución del apetito
- Llorar sin motivo o por cualquier motivo.

Responda este cuestionario para determinar el grado en que se está viendo afectado:

Me siento triste

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Siento que la vida no tiene sentido

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Siento que el futuro es negro

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

No disfruto de las cosas como antes

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Si Ud ha marcado “siempre” en alguna de las premisas o “a veces” en dos o tres le será beneficiosa la lectura de las páginas 53 del libro 2.

¿Se siente angustiado?

Puede notarse angustiado e inquieto. Sentir que le es imposible concentrarse en leer o mirar televisión, actividades que solía disfrutar, o puede ocurrirle que el recordar cosas relacionadas con su experiencia en TI lo hagan sentir incómodo o incluso le provoquen pánico.

Responda este cuestionario para determinar el grado en que se está viendo afectado:

Tengo sensación de pánico

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Tengo dificultad para concentrarme

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Me molesta recordar mi enfermedad

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Evito estar solo

- Siempre A veces Casi nunca Nunca

Si Ud ha marcado “siempre” en alguna de las premisas o “a veces” en dos o tres le será beneficiosa la lectura de las páginas 59-61 del libro 2.

SEMANA ④**Registro de actividades**

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 4. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Mire su Diario de ejercicios de la semana ③. Controle cada ejercicio mirando la escala de Borg del día 7 y lea a continuación las instrucciones que corresponden a cada ejercicio.

Ejercicios del día 7 de la semana ③ con puntaje de 9 a 11 en la escala de Borg:

Está muy bien, ahora ud. necesita:

- Incrementar el número de veces que repite el ejercicio
- Incrementar la distancia, si el ejercicio lo permite
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual

Vaya a un ejercicio de la misma sección del programa y por ejemplo: para reemplazar un ejercicio de la sección movilización articular y columna busque en la sección del programa. Debería ser más dificultoso que el anterior o ejercitar una nueva parte del cuerpo. Recuerde que el valor según la escala de Borg del día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las siguientes semanas.

Ejercicios del día 7 de la semana ③ con puntaje de 13 a 15 en la escala de Borg:

Aún necesita trabajar más en este ejercicio. No elija uno nuevo para reemplazar el actual ni aumentar las repeticiones y continúe practicándolo durante esta semana.

Ejercicios del día 7 de la semana ③ con puntaje de 15 o más en la escala de Borg:

Este ejercicio es demasiado difícil para ud. en este momento. Ud. necesita:

- Disminuir el número de veces que repite el ejercicio
- Disminuir la distancia, si esto es de lo que se trata el ejercicio.
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual.

Recuerde que el valor según la escala de Borg en el día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las semanas siguientes. ¿Está seguro que no se está exigiendo demasiado? Apurarse para mejorar podría no ayudar y hasta ser desalentador si ud. se cansa demasiado.

Ejercicios del día 7 de la semana ③ con puntaje de 9 o menos en la escala de Borg:

Ud. debe haber estado en forma previo a su enfermedad y aún posee una buena cantidad de fuerza y movilidad posterior a su enfermedad. Podría encontrar demasiado sencillos algunos ejercicios de brazos y piernas. Es importante para ud. que realice el número correcto de ejercicios de “calentamiento y elongación”, “movilidad articular y de columna” y “pulmones y corazón saludables”. Podría necesitar realizar los ejercicios de “fortalecimiento de piernas” y “fortalecimiento de brazos” más veces o usar peso para hacerlos más intensos. Utilice la escala de Borg para obtener el nivel adecuado de ejercicio. Si necesita más consejos contacte a la TI.

No olvide llenar el Diario de Ejercicios de esta semana, está en la página siguiente.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
- 7 **Muy Muy liviana**
- 8
- 9 **Muy liviana**
- 10
- 11 **Bastante liviana**
- 12
- 13 **Algo pesada**
- 14
- 15 **Pesada**
- 16
- 17 **Muy Pesada**
- 18
- 19 **Muy Muy Pesada**
- 20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Complete esta encuesta:

	si	no
Muy a menudo siento que hay mucho por hacer y poco tiempo para hacerlo		
Me gustaría pasar más tiempo relajado con amigos y familiares pero rara vez puedo		
Muy a menudo ayudo a otras personas cuando en realidad tengo mucho que hacer		
Difícilmente tenga un minuto libre en todo el día		
Frecuentemente tengo más de una cosa que hacer al mismo tiempo		
No paso mucho tiempo haciendo cosas que me divierten		
No hago regularmente actividades de entretenimiento y relajación		
Cuando no trabajo, se me hace muy difícil no pensar en lo que debería hacer.		

Si tildó todas las oraciones, ud. se presiona demasiado. Continúe leyendo!

Si tildó la mitad, probablemente lo beneficie esta sección

Si no tildó ninguna: felicitaciones!!. Ud maneja su vida equilibradamente, lo que lo vuelve una persona sensible y relajada.

¿Cómo cambiar?

Una solución fácil para cuando no hay tiempo de disfrutar con familia o amigos o hacer cosas que le gusten es hacerse el tiempo. Destine unas horas cada semana como tiempo especial que no puede ser empleado para otra cosa. Probablemente, le resultará difícil negociar este tiempo libre con ud. mismo y los demás, en parte porque mucha gente opina que es malo simplemente no hacer nada o porque como siempre ha estado ocupado no sabe cómo hacer cosas sólo por diversión. Pero hacerse tiempo para actividades por diversión es importante tanto para su salud mental como física.

Controlar la cantidad de trabajo

Una vez que su médico le otorgue el alta, trabajar la jornada completa no le hará daño, excepto si su médico considera que su actividad demanda mucho esfuerzo físico. Pero si su trabajo representa un estado de presión constante, esto puede convertirse en un problema. Lo mismo puede ocurrirle si ud. es ama de casa. Si ud. trabaja mucho pero lo disfruta y tiene oportunidad para relajarse, entonces está protegiéndose contra el estrés. Una de las mayores razones para sentirse presionado es tener mucho para hacer y no saber cómo organizarse, terminando con una gran cantidad de tareas pendientes que quedan dando vueltas en la cabeza y nos asaltan aún cuando intentemos destinar tiempo para relajarnos sin permitirnos lograrlo.

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba una lista de las cosas que tiene que hacer 2. Decida cuáles son las más importantes y enumérelas en orden de prioridad 3. Repase la lista fijándose en qué tareas pueden ser llevadas a cabo por otras personas y deléguelas. 4. Tache los trabajos sin importancia y los que ya ha finalizado 5. Relájese sabiendo que no va a olvidarse de nada y revise la lista cuando lo necesite. |
|--|

Tome papel y lapiz y copie estos títulos en tres columnas para confeccionar una lista del trabajo pendiente

TRABAJO	FECHA LÍMITE	IMPORTANCIA
Una sola palabra es suficiente. Incluya tareas domésticas Trabajos remunerados Actividades para los niños	Esta debe ser la última fecha posible para la realización de la tarea. Si no hay un tiempo en el que el trabajo deba ser finalizado, establezca uno que pueda manejar con facilidad.	Valoración en 10: 1 = máxima prioridad, más importante 10 = mínima prioridad, no es importante en absoluto

Si no puede encontrar tiempo para realizar todas sus actividades enlistadas debe aprender a decidir cuáles no son importantes y desecharlas o delegarlas.

Hay dos razones habituales para tener mucho que hacer a la vez:

- El complejo "Superhombre/Supermujer": Atender los problemas ajenos y tratar de hacer milagros
- El complejo del "Si": Presentar incapacidad para decir que no a las personas o al trabajo.

El complejo superhombre/supermujer:

Compruebe si este es su problema mirando su lista de actividades. Junto a cada fecha límite coloque una "Y" (yo) si ud. estableció esa fecha límite o una "O" (otro) si la misma fue establecida por otra persona.

En los casos en que puso "Y" pregúntese: ¿quién me metió en esto? ¿debería alguien estar haciendo esto? y ¿estoy tratando de hacer algo imposible?. Con estas tres preguntas podrá darse cuenta si ud se está proponiendo plazos realistas y de la cantidad de tareas que no le corresponden realizar.

Si predominan las "O" es porque otras personas deben pensar que eres un superhombre o una supermujer. Esto es probablemente porque en el pasado les has hecho creer que podías jugar a ser un superhéroe. Pero si esto ahora es estresante, entonces es momento de dejar de hacerlo, lo cual requerirá de mucho coraje. Ud puede temer a que la gente crea que ya no puede hacer correctamente su trabajo debido a su enfermedad, pero debe dejar de tomar tantos compromisos y ser feliz como cualquier otra persona.

"Tengo que terminar haciendo todo" A menudo las personas entran en esta situación ya que no pueden delegar. Piensan, a veces con razón, que no todo el mundo hace las cosas como ellos o que no son tan buenos haciéndolas como ellos, por lo que terminan realizando el trabajo de los demás. Si es ud, una de esas personas, debe aceptar que todos cometemos errores. Estos errores son responsabilidad de cada uno, si ud. termina corrigiéndolos, la gente se acostumbrará a que siempre tenga que hacerlo.

El complejo “Sí”

¿Qué tan bueno es ud. para decir No?

	si	no
Si alguien le pide ayuda ud ¿dice automáticamente que sí independientemente de lo ocupado que está?		
Si uno de sus vecinos le pide que le haga una compra por él ¿le dice que sí a pesar de no tener tiempo?		
Su hija llega con un perro asumiendo que ud lo cuidaría durante el fin de semana. Ud había hecho otros planes, ¿acepta que su hija le deje la mascota?		
Le solicitan que se quede trabajando horas extra, ¿acepta la propuesta a pesar de sentirse cansado?		

Si ha tildado todas las preguntas, decir NO es muy difícil para ud, esto está bien siempre y cuando no tenga mucho que hacer y no se sienta bajo presión continuamente. La mejor manera de solucionar este problemas es simplemente comenzar a decir NO, puede sentirse culpable por no ayudar al principio, pero si se niega amablemente y explica los motivos, la mayoría de las personas lo comprenderán.

Laura dice No:

Laura concluyó que necesitaba más cosas para disfrutar en su vida y se decidió a pintar como cuando iba a la escuela. El primer sábado que intentó dejar cosas de lado por su nuevo hobby su hija le pidió que la acompañara a hacer unas compras “No, quiero probar mis pinturas nuevas” dijo. Su marido le pidió si podía pasar por la casa de su suegra que no se sentía bien, Laura respondió “No, voy mañana por la mañana, pero si de verdad te preocupa deberías ir vos”. En el momento en que finalmente había logrado sacar sus pinturas y ponerse a trabajar, su vecino tocó el timbre y pidió si podría hacerle dobladillo al vestido de su hija ya que su máquina de coser había dejado de funcionar. Laura se sintió muy mal por rechazarlo pero le explicó que estaba demasiado ocupada en ese momento que lo haría la próxima vez que usara la máquina de coser. Su vecina acostumbrada a que Laura le hiciera todos los arreglos de costura y quería el vestido. Pero cuando entendió lo que Laura intentaba decirle buscó a otra persona para realizar los arreglos.

Ya era tarde y Laura aún no había comenzado a pintar en el momento en que su hijo entró a la habitación para pedirle que le preparara unos sándwiches que llevaría cuando saliera a pescar. Laura le dijo dónde estaba el pan y los ingredientes. Su hijo se retiró de mal humor de la habitación. Minutos más tarde su jefe la llamó por teléfono para pedirle si podía hacer un turno de noche extra. Laura le contó su decisión de no hacer más turnos de noche porque se cansaba mucho haciendo horas extra y las tareas de la casa. Finalmente, Laura se quedó sentada mirando sus pinturas y concluyó que decir NO era mucho más estresante que decir que sí. Comenzó a pintar y aunque trató de disfrutarlo estaba demasiado ocupada preocupándose por su suegra, por lo que pensaría el vecino, por lo que haría su jefe tras su negativa de hacer horas extras, por si su hijo moriría de hambre...

Pero Laura estaba decidida a hacerlo y después de aproximadamente un mes, todos se acostumbraron al hecho de que ella se ocupara de sí misma. Comenzó a disfrutar de su nuevo hobby y ganó en relajación y en satisfacción por hacerlo. Lo mejor fue que se sintió mejor al poder decir “no” en algunas ocasiones y disminuir su tendencia a ocuparse de todo.

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 5. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
7 **Muy Muy liviana**
8
9 **Muy liviana**
10
11 **Bastante liviana**
12
13 **Algo pesada**
14
15 **Pesada**
16
17 **Muy Pesada**
18
19 **Muy Muy Pesada**
20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Mire su Diario de ejercicios de la semana ④. Controle cada ejercicio mirando la escala de Borg del día 7 y lea a continuación las instrucciones que corresponden a cada ejercicio.

Ejercicios del día 7 de la semana ④ con puntaje de 9 a 11 en la escala de Borg:

Está muy bien, ahora ud. necesita:

- Incrementar el número de veces que repite el ejercicio
- Incrementar la distancia, si el ejercicio lo permite
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual

Vaya a un ejercicio de la misma sección del programa y por ejemplo: para reemplazar un ejercicio de la sección movilización articular y columna busque en la sección del programa. Debería ser más dificultoso que el anterior o ejercitar una nueva parte del cuerpo. Recuerde que el valor según la escala de Borg del día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las siguientes semanas.

Ejercicios del día 7 de la semana ④ con puntaje de 13 a 15 en la escala de Borg:

Aún necesita trabajar más en este ejercicio. No elija uno nuevo para reemplazar el actual ni aumentar las repeticiones y continúe practicándolo durante esta semana.

Ejercicios del día 7 de la semana ④ con puntaje de 15 o más en la escala de Borg:

Este ejercicio es demasiado difícil para ud. en este momento. Ud. necesita:

- Disminuir el número de veces que repite el ejercicio
- Disminuir la distancia, si esto es de lo que se trata el ejercicio.
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual.

Recuerde que el valor según la escala de Borg en el día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las semanas siguientes. ¿Está seguro que no se está exigiendo demasiado? Apurarse para mejorar podría no ayudar y hasta ser desalentador si ud. se cansa demasiado.

Ejercicios del día 7 de la semana ④ con puntaje de 9 o menos en la escala de Borg:

Ud. debe haber estado en forma previo a su enfermedad y aún posee una buena cantidad de fuerza y movilidad posterior a su enfermedad. Podría encontrar demasiado sencillos algunos ejercicios de brazos y piernas. Es importante para ud. que realice el número correcto de ejercicios de “calentamiento y elongación”, “movilidad articular y de columna” y “pulmones y corazón saludables”. Podría necesitar realizar los ejercicios de “fortalecimiento de piernas” y “fortalecimiento de brazos” más veces o usar peso para hacerlos más intensos. Utilice la escala de Borg para obtener el nivel adecuado de ejercicio. Si necesita más consejos contacte a la TI.

No olvide llenar el Diario de Ejercicios de esta semana, está en la página siguiente.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
7 Muy Muy liviana
8
9 Muy liviana
10
11 Bastante liviana
12
13 Algo pesada
14
15 Pesada
16
17 Muy Pesada
18
19 Muy Muy Pesada
20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Salir de casa después de una enfermedad grave:

Muchas veces los pacientes pierden la confianza en sí mismos para salir a la calle luego de haber estado enfermos. Hay diferentes razones para eso:

- Pueden tener miedo a tener alguna complicación estando en la calle
- Pueden tener temor a caerse
- Pueden haberse acostumbrados a hacer todo en compañía de terceros

Estas reacciones son normales.

Historia de María:

María tuvo una larga enfermedad que la llevó a permanecer más de un mes en TI. Como resultado desarrolló diabetes y requirió inyecciones de insulina. Al volver a su casa estaba demasiado débil para salir sola, pero al recuperarse se dio cuenta que había perdido confianza y tenía miedo de salir sola de su casa. Esto se debía fundamentalmente a que temía volver a enfermarse, sobretodo ahora que era diabética. María finalmente decidió acudir a la unidad de TI donde el personal le sugirió una serie de alternativas:

1. colocarse una pulsera donde figurara que es diabética insulino requiriente, para que en el caso de presentarse una complicación esto pudiera rápidamente ser tenido en cuenta.
2. Realizar salidas cortas sola, por ejemplo al supermercado o comercios cercanos
3. Organizar viajes más largos con otra persona que pueda estar esperándola en el lugar de destino

María encontró que el sólo hecho de tener su pulsera le dio la tranquilidad que necesitaba. Las salidas eran importantes para ella y sintió que volvía a la normalidad.

Si ud. está teniendo problemas similares piense en qué es lo que le está impidiendo salir solo. La siguiente lista puede ayudarlo:

Razón para no salir solo	Plan
Preocupado por descompensarse en la calle	Brazalete medico. Su medico de cabecera podrá ayudarlo
Preocupado por caerse	Use un bastón cuando está afuera y continúe realizando los ejercicios para recuperar fuerza y equilibrio
Mi familia quiere acompañarme a todos lados	Deben llegar a un acuerdo. Lea la sección estrés en el matrimonio
Me preocupa porque estoy débil para regresar	El ritmo lo marca ud. Elija distancias que pueda recorrer teniendo en cuenta la distancia de vuelta. Fijese que en el trayecto haya asientos donde poder parar y descansar.

	si	no
A menudo trabajo rápido		
Me molestan las personas que hacen las cosas con lentitud		
Muchas veces empiezo a hablar antes de que la otra persona haya terminado		
A menudo termino las oraciones de la gente por ellos		
Habitualmente termino mis comidas con rapidez		
No me gusta tener que esperar		
No soporto tener que hacer colas		
No suelo quedarme quieto por mucho tiempo		
Me gusta empezar y terminar un trabajo de una sola vez		

Si todas esas frases lo describen puede ser causa de estrés constante el tratar de ganarle al reloj y obtener 70 minutos de cada hora. Continúe leyendo

Si solo tildó la mitad de ellas, podrá beneficiarlo el continuar la lectura/

Si ninguna de las frases lo describe: Felicitaciones!!!! Es obvio que sabe manejar el tiempo de forma relajada.

Estar continuamente molesto porque la mayoría de las personas parece trabajar a menor velocidad y no poder sentarse y relajarse no es sano. A menudo vivimos muy cerca del punto donde comienza la tensión. Es posible que en su vida haya o demasiadas cosas o muy pocas. Los verdaderos problemas comienzan cuando cada pequeña frustración nos hace estallar de furia y todo lo que ocurre parece ser un problema más. Esto no es saludable!!

5 razones para estar apurado	Soluciones
Tener demasiadas cosas que hacer	Revisar la página 35
Usar el vivir apurado como una forma de lidiar con el estrés	Vivir apurado impide reflexionar sobre los problemas y descansar. Utilice las técnicas de relajación explicadas en los apartados previos
Algunas personas simplemente son rápidas por naturaleza	No debe modificar la velocidad a la que hace las cosas sino su forma de reaccionar ante cualquier demora. Cuando se sienta alterado por un retraso practique una relajación rápida. Dígase a si mismo “calmate” o “tranquilidad” o cualquier palabra que lo ayude a calmarse. Recuerde que el problema es suyo, no de la otra persona. Trate de distraerse, de pensar en otra cosa. Si una persona lo está retrasando trate de ponerse en su lugar.

Correr puede convertirse en un círculo vicioso	Vivir apurados puede deberse a que las cosas se postergan hasta último momento. Lea el apartado de fechas límite.
Después de unos años, vivir apurado se convierte en un hábito	Realice los ejercicios de la página siguiente

SEMANA ⑤**Ejercicios para desacelerarse**

Trate de disfrutar simplemente del trabajo que está haciendo, y no de la rapidez con que lo termina. Cuando finalice la tarea, tómese unos minutos para beber una taza de té y admirar lo que ha realizado.

La próxima vez que tenga que ir a alguna parte, añada 10 minutos por cada hora que normalmente le toma el viaje. Si va en auto y habitualmente le lleva 30 minutos haga que el traslado dure 40. Conduzca más despacio o cambie el camino. Lo mismo si se traslada a pie.

Antes de comenzar un trabajo, calcule el tiempo que normalmente le llevaría terminarlo y agréguele 10 minutos por cada hora. Tómese el tiempo necesario para no finalizarlo antes de lo estimado.

Es normal que al principio se sienta muy perezoso. Para compensarlo concéntrese en lo que está haciendo y disfrútelo.

Practique comer más lento. Piense en el sabor y la textura de los alimentos. Si come con otras personas trate de hacerlo a la misma velocidad que el comensal más lento.

Exceso de trabajo: ¿Cuántas oraciones lo describen?

Recuerde que el trabajo puede ser remunerado o no como las tareas de la casa o el cuidado de los niños.

	si	no
La gente frecuentemente me dice que trabajo demasiado		
Mis únicos intereses son los del trabajo		
No puedo realmente disfrutar de las vacaciones		
Yo trabajo mucho más intenso que la mayoría de la gente		
A menudo trabajo hasta quedar agotado		
Tengo más de un trabajo y si tuviera tiempo libre trataría de conseguir otro más		

Si todas las frases lo describen, es probable que esté trabajando excesivamente. Continúe leyendo. Si la mitad de las frases lo describen, probablemente le hará bien continuar leyendo la sección que sigue. Si ninguna frase lo describe ud. puede mantener un equilibrio razonable entre trabajo y descanso, enhorabuena!!!

No hay nada malo con el trabajo duro y no va a dañar su salud. ¿Cuál es la diferencia entre el trabajo duro y el trabajo en exceso? El trabajo duro deja sensación de cansancio agradable mientras que el trabajo excesivo deja la sensación de “quedar muerto” y malestar.

Nuestros cuerpos nos dicen cuándo hemos exagerado y debemos descansar un poco. Pero si ignoramos esta advertencia y continuamos esforzándonos año tras año nuestra salud se ve comprometida. El trabajo duro lo ayuda a mantenerse alerta y activo, el trabajo físico ayuda a mantenerse en forma. El exceso de trabajo conduce a tensión mental y desgaste físico. Hay muchas personas que viven pensando que esto es normal. Se han olvidado de

lo que es vivir libres de estrés en forma relajada. A continuación encontrará sugerencias para abordar el exceso de trabajo.

SEMANA ⑤		Exceso de trabajo
9 razones para trabajar en exceso	9 soluciones	
1. Tener demasiadas cosas que hacer	Ver página 35	
2. Para evitar el aburrimiento	Piense en qué hacen otras personas con su tiempo libre, el trabajo no es lo único interesante en el mundo. Piense en qué otras cosas disfrutaría haciendo.	
3. Para evitar pensar en cosas que nos preocupan	Puede practicar las técnicas de relajación como alternativa para manejar la ansiedad que causan las cosas que lo preocupan.	
4. Creer que el exceso de trabajo es normal o adecuado.	Nuestra sociedad pone mucho énfasis en el trabajo. Descanso y relajación son igual de importantes que el trabajo y ud. no debería sentirse culpable por relajarse y disfrutar de ud. mismo	
5. Para obtener el respeto de los demás	El respeto lo obtenemos por quienes somos y no por lo que hacemos	
6. Es una excusa para evitar estar en casa	Si ud. no disfruta estar en su casa, el trabajo en exceso no lo va a resolver. Es necesario analizar las razones por las cuales a ud. no le gusta permanecer en casa y hacer algo al respecto	
7. Porque mi trabajo lo exige	Relea la página 28	
8. Hábito	Es momento de cambiar sus hábitos	
9. Para demostrar lo mucho que podemos hacer	El trabajo en exceso no es sinónimo de éxito, hay muchas personas que han sido muy exitosas por su actitud relajada a la hora de trabajar.	

Las amas de casa y madres:

Las amas de casa y madres son más propensas al exceso de trabajo que las personas que van a trabajar. Puede no tener ayuda en casa, entonces debe recordar que no todas las tareas son igualmente importantes. Relea la página 35. Recuerde que darse tiempo para relajarse cuando los chicos están jugando entretenidos o en el colegio es tan importante como terminar con las cosas de la casa.

Por favor complete la lista de actividades que puede realizar al inicio de la semana 6. Sólo debe tildar qué actividades puede realizar y calificar cuán fácil o difícil le resultan utilizando la escala de Borg que aparece en la parte inferior de la página.

Lista de Actividades	Tilde si es capaz de realizar la actividad	¿Qué tan fácil le resulta? Escala de Borg
1. Lavarse sin ayuda		
2. Vestirse sin ayuda		
3. Pararse desde la posición de sentado sin ayuda		
4. Estar parado sin ayuda		
5. Caminar usando un bastón dentro de la habitación		
6. Caminar dentro de la habitación sin bastón		
7. Subir la escalera sin ayuda		
8. Bajar la escalera sin ayuda		
9. Caminar al aire libre con bastón		
10. Caminar al aire libre sin ayuda		
11. Caminar en terreno irregular o en subida usando bastón		
12. Caminar en terreno irregular o en subida sin ayuda		
13. Caminar afuera con paso rápido		

Escala de Borg de percepción de la actividad física

6

7 Muy Muy liviana

8

9 Muy liviana

10

11 Bastante liviana

12

13 Algo pesada

14

15 Pesada

16

17 Muy Pesada

18

19 Muy Muy Pesada

20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

Mire su Diario de ejercicios de la semana ⑤. Controle cada ejercicio mirando la escala de Borg del día 7 y lea a continuación las instrucciones que corresponden a cada ejercicio.

Ejercicios del día 7 de la semana ⑤ con puntaje de 9 a 11 en la escala de Borg:

Está muy bien, ahora ud. necesita:

- Incrementar el número de veces que repite el ejercicio
- Incrementar la distancia, si el ejercicio lo permite
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual

Vaya a un ejercicio de la misma sección del programa y por ejemplo: para reemplazar un ejercicio de la sección movilización articular y columna busque en la sección del programa. Debería ser más dificultoso que el anterior o ejercitar una nueva parte del cuerpo. Recuerde que el valor según la escala de Borg del día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las siguientes semanas.

Ejercicios del día 7 de la semana ⑤ con puntaje de 13 a 15 en la escala de Borg:

Aún necesita trabajar más en este ejercicio. No elija uno nuevo para reemplazar el actual ni aumentar las repeticiones y continúe practicándolo durante esta semana.

Ejercicios del día 7 de la semana ⑤ con puntaje de 15 o más en la escala de Borg:

Este ejercicio es demasiado difícil para ud. en este momento. Ud. necesita:

- Disminuir el número de veces que repite el ejercicio
- Disminuir la distancia, si esto es de lo que se trata el ejercicio.
- Elegir un nuevo ejercicio que reemplace el actual.

Recuerde que el valor según la escala de Borg en el día 1 para el ejercicio nuevo debe ser entre 13 y 15 y que será más sencillo en las semanas siguientes. ¿Está seguro que no se está exigiendo demasiado? Apurarse para mejorar podría no ayudar y hasta ser desalentador si ud. se cansa demasiado.

Ejercicios del día 7 de la semana ⑤ con puntaje de 9 o menos en la escala de Borg:

Ud. debe haber estado en forma previo a su enfermedad y aún posee una buena cantidad de fuerza y movilidad posterior a su enfermedad. Podría encontrar demasiado sencillos algunos ejercicios de brazos y piernas. Es importante para ud. que realice el número correcto de ejercicios de “calentamiento y elongación”, “movilidad articular y de columna” y “pulmones y corazón saludables”. Podría necesitar realizar los ejercicios de “fortalecimiento de piernas” y “fortalecimiento de brazos” más veces o usar peso para hacerlos más intensos. Utilice la escala de Borg para obtener el nivel adecuado de ejercicio. Si necesita más consejos contacte a la TI.

No olvide llenar el Diario de Ejercicios de esta semana, está en la página siguiente.

Ejercicios: Lista de ejercicios realizados	Ejercicios usando la escala de Borg						
Calentar y estirar	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Trabajar articulaciones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Fortalecimiento piernas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Fortalecimiento brazos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Parte 1							
Parte 2							
Parte 3							
Corazón y pulmones	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comentarios: ¿Cuán sencillos fueron los ejercicios de esta semana para ud.? ¿Surgió algún problema?							

Escala de Borg de percepción de la actividad física

- 6
7 **Muy Muy liviana**
8
9 **Muy liviana**
10
11 **Bastante liviana**
12
13 **Algo pesada**
14
15 **Pesada**
16
17 **Muy Pesada**
18
19 **Muy Muy Pesada**
20

Cómo utilizar la escala:

La escala de Borg le permitirá determinar cuán difícil le resulta realizar las actividades de la lista.

Es una escala numérica que va del número 6 al 20, acompañados de referencias textuales en los números impares que le explican cuál es el nivel de dificultad que el ejercicio representa para ud.

En el primer momento en que ud. sea capaz de realizar una actividad puede que ésta represente un gran esfuerzo, lo que representa un puntaje de 13 o mayor.

Elija en número que mejor describa cuánta dificultad está ud. encontrando en realizar las actividades propuestas y regístrelo en la tercera columna.

La recuperación física:

Si bien esta es la última semana del programa, le llevará un tiempo (semanas o incluso meses) sentir que está de vuelta como antes.

Los ejercicios y consejos del manual fueron diseñados para darle un buen comienzo a la recuperación, probablemente no haya completado todo el programa de ejercicios y pueda continuar utilizándolo en las próximas semanas. Recuerde mantener el registro para ver cómo continúa progresando.

Recuperación general

Hacer un poco más cada semana no es sólo para hacer ejercicios. El camino a seguir a partir de ahora es fijarse metas realistas a lograr en las próximas semanas. Si le gusta el jardín o la cocina, pero no ha tenido energía para hacerlo hasta ahora, vuelva a ponerlo dentro de sus objetivos. Comience con algo pequeño y trabaje desde allí.

El dolor de las cicatrices y lesiones

Actualmente las cicatrices de la cirugía no deben ser causa de dolor intenso. De vez en cuando pueden desarrollarse puntos sensibles debido a la regeneración de los tejidos. Esto va desapareciendo a medida que los puntos internos se disuelven. Si su motivo de ingreso estuvo relacionado con un traumatismo y presenta fracturas, tenga en cuenta que el proceso de reparación es más largo. Recuerde que cualquier miembro que ha estado inmovilizado requiere más tiempo y trabajo para recuperar la movilidad y la fuerza.

Durante estas cinco semanas hemos abarcado los temas más importantes que debe conocer sobre qué hacer después de haber estado en cuidados intensivos.

Información:

¿Qué se siente después de la estadía en TI? ¿Qué hacer para acelerar la recuperación?

Ejercicios:

Mediante el programa de ejercicios ud. a acelerado la recuperación y prevenido la aparición de complicaciones.

Relajación: A esta altura ud ya debería ser capaz de relajarse y de detectar el sitio de procedencia de las tensiones

Reducción del estrés: Hemos revisado cómo el estrés puede afectarnos y qué podemos hacer al respecto

También puede utilizar el LIBRO 2 para leer acerca de:

Medicamentos

Preocupación

Vida sexual luego de la enfermedad

Desánimo

Ataques de pánico

Vivir solo

Enfrentar los contratiempos:

A esta altura puede sentirse como si hubiese vuelto a la normalidad y preguntarse por qué tanto alboroto. Esto está bien siempre y cuando no exagere. Sin embargo también puede sentirse lejos de su 100%. No debe desanimarse. Lo que es esperable es que los pacientes completen su recuperación luego de transcurridos varios meses. Encontrará que la se sentirá mejor semana a semana, a medida que el tiempo transcurre los cambios serán menos notorios. Le ayudará pensar en cuánto ha progresado desde que se enfermó y saber que el hecho de que la recuperación sea lenta no quiere decir que el panorama sea desalentador. Lejos de esto piense en todo lo que está haciendo para ayudarse.

La historia de Enrique:

Enrique era un hombre de mediana edad en buen estado de salud que resbaló y cayó al suelo cuando reparaba unas canaletas. Sufrió un fuerte golpe en la cabeza y se fracturó varias costillas. Permaneció en TI donde requirió de la asistencia de un respirador y volvió a su casa pensando en retomar su vida en el punto en donde la había dejado. Se llevó una enorme sorpresa al encontrarse con que no podía siquiera subir las escaleras. Durante los dos meses siguientes fue recuperando fuerza pero continuaba muy enojado con sí mismo y su familia por no poder volver a la normalidad tan rápido como pensó que debía. Decidió volver al hospital y se quejó con el médico a cargo por no ser el mismo de antes. El médico le explicó que esto no debía sorprenderlo en absoluto, y hablaron acerca de las cosas que Enrique era capaz de hacer ahora y no lograba hacer cuando salió del hospital. En ese momento, Enrique se dio cuenta de lo poco realista que había sido en términos de la velocidad de su recuperación.

Trate de pensar en las cosas que ud. puede hacer ahora que no podía cuando salió del hospital. Felicítese por el progreso y los logros alcanzados, siga así, buen trabajo!



¿Cuántas de estas cosas está haciendo para ayudar a su recuperación?

Cambios en el estilo de vida

- Dejar de fumar Fumar menos
- Hacer más ejercicio
- Comer una dieta más equilibrada
- Beber menos alcohol
- Destinar más tiempo a estar con seres queridos y disfrutar
- decir NO
- Dejar de lado el complejo superhombre/mujer
- Tomar las cosas con más calma

Ejercicio

- Seguir mi plan diario
- Caminar más
- Clases de gimnasia, yoga
- Planea realizar ejercicio regular en un futuro cercano

Relajación

- Utiliza el método propuesto en este manual
- Utiliza otro método
- Destina intervalos regulares para relajarse
- Piensa empezar nuevos pasatiempos
- Relajación rápida
 - La utiliza cuanto está preocupado
 - La utiliza cuando maneja
 - La utiliza cuando se enoja

Otras áreas:

- Toma la medicación según lo prescripto

Esta es sólo una lista, no significa que tiene que hacer todo esto, sino que sirve para mostrarle qué cosas puede hacer para recuperar su estado de salud luego de haber padecido una enfermedad.

*Manual de Rehabilitación
de Cuidados Intensivos
LIBRO N°2*

Algunas reglas a seguir para el consumo de medicamentos cuando salga del hospital:

- No mezclarlos con otros medicamentos sin consultar con su médico.
- No ingerirlos con alcohol
- Llevar con ud una lista de los medicamentos que debe tomar
- No interrumpir el uso sin antes consultarlo con su médico
- No permitir que otra persona las tome aún si tiene un problema similar al suyo
- No tomar más que la dosis prescrita

Efectos Adversos

Muchas drogas tienen efectos colaterales. Si ud considera que está sufriendo efectos adversos de una medicación no deje de tomarla, concurra a visitar a su médico y coménteles, él estará en condiciones de ayudarlo modificando la dosis o cambiando la medicación.

“No me gusta tomar demasiadas píldoras”

Discuta esto con su médico de cabecera, no reduzca por su cuenta los medicamentos que tiene indicación de tomar.

“Sigo olvidándome de qué píldora tomar y cuándo”

Escriba una lista de las medicaciones que debe tomar y los horarios en que debe hacerlo. Utilice un pastillero con diferentes compartimientos. Pueden serle útiles las alarmas programables de su teléfono celular.

“Acabo de obtener una receta y el número de comprimidos que debo tomar ha cambiado”

A veces los mismos medicamentos tienen distintas presentaciones: ej 10 o 20 mg. Si cree que hay un error consulte con el farmacéutico que le vendió los remedios o con su médico de cabecera.

“En el hospital me habían indicado el uso de inhaladores/ puffs, ahora me siento mucho mejor, ¿debo seguir utilizándolos?”

Hay distintas clases de inhaladores, algunos se utilizan como medicación crónica, es decir que para que surtan efecto deben ser utilizados en forma regular, todos los días por largo tiempo (ej: fluticasona, budesonide). Hay otros que sirven para relajar el músculo bronquial y sólo deben emplearse cuando son necesarios, aunque su médico puede indicarle el empleo regular (ej salbutamol, ipratropio). No tome ninguna determinación acerca de la interrupción del uso de sus inhaladores sin consultarlo previamente con su médico a cargo.

“Al irme de alta me indicaron analgésicos para los primeros días, ¿debo continuar tomándolos?”

Es esperable que el dolor de las heridas y fracturas disminuya con el paso de los días. El uso de analgésicos debería reservarse únicamente para cuando los necesite. Recuerde que es esperable que sienta cierto disconfort y que tomar analgésicos para ello no es recomendable.

Los medicamentos son una parte importante de su recuperación y de la prevención de complicaciones futuras.

Sentirse ansioso luego de haber estado enfermo es normal y comprensible

<p>La ansiedad puede causar todos o algunos de estos síntomas</p>	<p>Boca seca- Sensación de debilidad- Dolores extraños – Sudor frío – taquicardia- palpitaciones- Respiración agitada – temblores- manos y pies fríos y húmedos – tensión muscular – mariposas en el estómago – sensación de estar distante de lo que está ocurriendo</p>
<p>La ansiedad puede tener las siguientes repercusiones a nivel mental</p>	<p>Dificultad para concentrarse – dificultad para dormir – dificultad para recordar cosas- falta de confianza en uno mismo- incapacidad para tomar decisiones – sensación de que su personalidad ha cambiado</p>
<p>La ansiedad puede causar estos comportamientos</p>	<p>Mal temperamento – pensamiento acelerado- inquietud – desazon- no escuchar a los demás – irritabilidad</p>

Todos nos ponemos así cuando estamos preocupados, asustados o bajo estrés. Cuando estamos en peligro nuestro cuerpo produce sustancias químicas que nos ayudan a lidiar con eso. La principal sustancia involucrada es la adrenalina, eventos, palabras, pensamientos o recuerdos aterradores liberan adrenalina. La adrenalina nos prepara para estar listos para luchar o huir cuando estamos en peligro.

Adrenalina: Efectos en la mente	Adrenalina: Efectos en el cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> - Nos hace concentrarnos en el peligro e ignorar otras cosas menos importantes en ese momento - Hace que nuestro pensamiento vaya más rápido, así podemos buscar vías de escape frente al peligro - Todos los animales poseen este mecanismo de huida o lucha para ayudarlos a la supervivencia - Otro nombre es Temor. Sin él podríamos ponernos en peligro a nosotros o a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Produce sudoración - Incrementa la respiración para que los músculos reciban más oxígeno y se pueda correr más rápido - acelera el ritmo cardíaco para que más sangre llegue a los músculos llevando el oxígeno que ingresó por los pulmones - cierra el estómago - disminuye la circulación en manos y pies

No hay nada de malo con esto, en tanto es parte del modo en que la naturaleza nos ayuda a lidiar con el peligro y vivir para luchar con un día más. Si estamos en verdadero peligro debemos correr o luchar por tanto no nos damos cuenta de los efectos que esto produce en nuestro cuerpo. Los problemas comienzan cuando tenemos pensamientos preocupantes pero no podemos huir de ellos. La adrenalina prepara nuestro cuerpo de la manera que explicamos más arriba, pero no nos encontramos huyendo ni luchando, de esta forma la preparación no se utiliza y causa síntomas físicos y psíquicos displacenteros. El corazón acelerado, el sudor frío, los mareos etc, nos hacen sentir asustados y enfermos.

Cualquier pensamiento, recuerdo o evento estresante genera producción de adrenalina.

Efectos de la ansiedad en el cuerpo:

- Acelera el pensamiento: dificultando la concentración, relajación y la conciliación del sueño
- Cierra el estómago dando la sensación de aleteo de mariposas o de estómago vacío
- Incrementa el ritmo respiratorio: esto puede provocar mareos y sensación de distracción o inquietud
- Baja el aporte circulatorio en manos y pies por lo que puede sentirlos fríos y húmedos
- Acelera el ritmo cardíaco por lo que puede tener palpitaciones
- Produce sudor frío que puede manifestarse en la frente.

¿Por qué es tan común luego de una enfermedad grave?

Seguramente sus allegados le han dicho que ha estado severamente enfermo y esto es escalofriante. Esto significa que su nivel de adrenalina se verá incrementado, de ahí que cualquier pensamiento o hecho preocupante que suceda será suficiente para elevarlo aún más. La relajación ayuda a disminuir los niveles de adrenalina.

Es muy fácil entrar en un círculo vicioso. Si ud. se da cuenta de estas sensaciones en su cuerpo puede comenzar a experimentar pensamientos como:

“No estoy mejorando, sino empeorando”

“Me siento debil, quizás vaya a morirme”

“Debe haber algo mal conmigo, debo estar enfermo”

Estas ideas aumentan la producción de adrenalina y profundizan los síntomas.

Si ud se percata de ello y se preocupa cada vez más entonces las sensaciones empeoran.

Ataques de pánico:

Si el círculo vicioso continúa realimentándose y elevando el nivel de adrenalina puede conducir a lo que se denomina ataques de pánico. En un ataque de pánico las personas tienen la sensación de muerte inminente. Aunque no son peligrosos, suelen ser aterradoras. Usualmente duran entre 10 y 30 minutos. Es posible aprender a controlarlos una vez que el paciente logra reconocerlos como tales.



Recuerde que los ataques de pánico no son peligrosos. Recuerde que usualmente solo duran de 10 a 30 minutos. Hay varias cosas que usted puede hacer para tener control sobre ellos.

- Concientemente reduzca el ritmo de su respiración, respire profunda y pausadamente.
- Piense para sí, “Esto ya está terminando” “Estoy a salvo” “Voy a estar bien” pensamientos como estos ayudan a reducir la adrenalina.

Si el ataque de pánico ocurre en público, no se preocupe acerca de lo que la gente que lo rodea vaya a pensar de usted. Si lo necesita, vaya al baño, siéntese y relájese.

Recuerde desacelerar la respiración. En tanto hace esto su ritmo cardíaco también va a disminuir y su estómago dejará de revolverse.

Si sus ataques de pánico suceden solo bajo ciertas circunstancias, por ejemplo cuando usted sale de compras o cuando se encuentra solo en la casa, no deje de hacer estas cosas. Solo asegúrese de hacer una *sesión de relajación antes* y si usted siente que un ataque de pánico va a brotar, *respire despacio y profundamente*.

La historia de Juana

Juana tuvo un ataque al corazón que se había complicado con una falla cardíaca y tuvo que pasar tres días en terapia intensiva. Cuando regresó a casa, escuchó a su médico aconsejándola sobre la necesidad de dejar de fumar y perder peso. Dejó de fumar y perdió varios kilos, sentía que se estaba recuperando bien.

Dos meses luego de su ataque al corazón, su marido tuvo que ir a un viaje de negocios y ella decidió ir de compras. Su marido había hecho ya todas las compras porque estaba preocupado y no quería que se sobrecargara. Juana fue al supermercado un sábado, y estaba lleno de gente. Comenzó a sentir que le faltaba el aire, y pudo sentir sudor deslizándose por su nuca.

Luego de llenar su carro, fue hacia las cajas y la cola era muy larga. Mientras hacía la cola Juana comenzó a sentirse como si las cosas a su alrededor se alejaban y como si las viera a través de un telescopio. Esto la atemorizó y notó que su corazón se había acelerado, latiendo muy rápido. Ella pensó que esto significaba que estaba teniendo un nuevo ataque cardíaco. Comenzó a desesperarse por salir del supermercado pero la asustaba la idea de parecer una tonta si dejaba el carro y se iba. Sus piernas comenzaron a temblarle y ella comenzó a aterrorizarse creyendo que colapsaría.

De alguna manera, ella pasó por la caja (no recuerda cómo) y llegó hasta su auto. Mientras se sentaba en él, estas sensaciones empezaron a calmarse y logró manejar hasta su casa 10 minutos después.

Durante todo el domingo se preocupó acerca de lo que le había pasado. Lo primero que hizo el lunes por la mañana fue ir a ver a su médico. Este la examinó, chequeó su presión y le dijo que todo estaba bien. Le explicó entonces que lo más probable era que hubiera sufrido un ataque de pánico. Le dio recomendaciones acerca de cómo relajarse y manejar la situación cuando un ataque de pánico le ocurriera. También la aconsejó de no dejar de hacer esa actividad (ir a hacer las compras) aunque le dijo que podía hacerlo en un momento donde no hubiera tanta gente, para que pudiera sentirse más confiada.

Juana le explicó a su marido lo que había ocurrido cuando regresó y él la condujo hasta el mercado. Entonces ella fue a hacer las compras entretanto su marido la esperaba en el auto, por si ella lo necesitara. Fueron muy temprano en la mañana y el lugar estaba más tranquilo.

Mientras Juana llenaba su carro empezó a sentir que le faltaba un poco el aire, pero sabía que le estaba sucediendo esta vez, así que tomó aire y comenzó a respirar profunda y lentamente. Tuvo que hacerlo dos o tres veces mientras estaba en el local pero al final se sintió orgullosa de sí misma por poder mantener el temor bajo control.

La historia de Nora

Nora estuvo muy enferma internada en terapia intensiva por dos semanas, bajo sedación y respiración asistida. Durante ese tiempo tuvo varias pesadillas en las que recordaba ser secuestrada y mantenida cautiva. Cuando se despertó de la sedación recordaba las pesadillas como si hubieran ocurrido en realidad y se sentía muy asustada. Aunque Nora entendía que lo que había pasado eran sólo sueños, no podía apartarlos de su mente. Cuando regresó a su casa encontró que todo estaba bien en tanto su esposo estaba ahí presente. Pero si él salía se sentía como si estuviera muriendo. Sentía que le faltaba el aire y su corazón palpitando fuerte. Como Nora se había enfermado estando sola en casa, la asustaba mucho que esas sensaciones significaran que se iba a enfermar de nuevo.

Comenzó a invitar a amigos y vecinos para que no estuviera sola. Había comenzado a evitar lo que la asustaba y estaba desarrollando el comienzo de una *fobia*.

Dos meses luego de que fuera dada de alta, Nora tuvo una cita en la clínica de terapia intensiva. El doctor le preguntó si había tenido alguna pesadilla mientras estuvo en el hospital y Nora le contó acerca de sus sueños. También le preguntó si esto había tenido algún efecto que pudiera molestarla, cuando se fue de alta. Nora de repente se dio cuenta de que las pesadillas seguían perturbándola y que eso le provocaba que odiara estar sola en su casa.

La ansiedad puede ser causada por cualquier cosa que haga elevar el nivel de adrenalina. Pesadillas vívidas, recuerdos intrusivos de un accidente o atemorizantes recuerdos de enfermarse de repente, especialmente si usted vive solo, pueden elevar su nivel de adrenalina. No importa cuál sea la causa, los resultados son los mismos: sensación de ansiedad, a veces acercándose a un ataque de pánico

Si las sensaciones se vuelven muy displacenteras la persona trata desesperadamente de evitar la situación que provoca esas sensaciones y puede llegar a desarrollar una ***fobia***.

Ejemplos de fobias son: Claustrofobia – miedo a espacios cerrados

Agorafobia – miedo a espacios abiertos

La mayoría de la gente tiene alguna cosa que teme y prontamente evitaría, las más comunes son: arañas, serpientes, la oscuridad y lugares encerrados. Esos temores pueden convertirse en fobias.

Los pacientes son admitidos en terapia intensiva porque se hallan en una emergencia, cuestión de vida o muerte. Pueden estar ahí sólo por unas horas o días. Cuando vuelven a sus hogares, luego de su enfermedad, seguramente puedan tener que enfrentar la situación que los puso en el hospital. Esto hace que los pacientes que han estado en terapia intensiva sean más propensos a desarrollar una fobia.

Cómo combatir las fobias

Usted debe querer combatirla. Si su vida no es afectada significativamente por ella, por ejemplo evitando serpientes o avispas, entonces no sentirá que vale la pena preocuparse. Pero si lo que usted necesita evitar es algo que es parte importante de su vida, por ejemplo ir de compras, entonces necesitará enfrentarse con la fobia.

Desensibilización gradual

- Use *ensayos positivos*: esto supone estar relajado y entonces imaginarse a sí mismo en una situación con la fobia, logrando sobrellevarla.
- Enfrente la fobia en una pequeña situación controlada, para que tenga la posibilidad de que el pánico disminuya, por ejemplo si la fobia es volver a manejar, empiece subiendo a un auto como acompañante, luego siéntese en el lugar del conductor sin encender el motor, luego maneje sólo por una cuadra, etc. Planee ir aumentando esta actividad en pocos días.

Veamos lo que le sucedió a David

David estuvo involucrado en un accidente de auto. Fue un choque frontal y quedó atrapado en su auto durante una hora mientras los bomberos cortaban el capó. Él estaba consciente mientras todo sucedía y recuerda haber estado muy asustado porque podía oler la nafta a su alrededor y temía una explosión.

Cuando David regresó a su casa luego de su estadía en terapia intensiva, no se sentía en condiciones de volver a conducir. Sabía que tendría que volver a hacerlo pues era su trabajo así que luego de dos meses, cuando se sintió más fuerte, decidió intentarlo.

Tan pronto como se sentó detrás del volante, comenzó a temblar. No sabía qué hacer así que volvió a su casa y comenzó a poner excusas respecto al manejo. “No necesito manejar todavía, pues no estoy en condiciones de volver al trabajo ya”

Aproximadamente un mes después, tuvo su cita en el hospital. Tomó un micro, excusándose a sí mismo diciendo “no va a haber lugar para estacionar tampoco”. En la entrevista decidió que sería mejor si le contaba a la enfermera qué es lo que le venía sucediendo cuando intentaba conducir su auto, y la enfermera avisó a los profesionales de la UTI. Se arregló que luego de esa entrevista iría allí a charlar con un doctor. El médico le explicó que había sufrido un ataque de pánico y que si seguía evitando la situación de manejar podía desarrollar una fobia. Lo alentó a hacer un plan de acción para las siguientes dos semanas, el cual le permitiría volver a conducir.

Plan de acción de David para una desensibilización gradual✓ **Día 1 .Relajación por 20 minutos**

Media hora en el simulador de manejo de su escuela de manejo del barrio. Esto le daría la sensación de estar manejando sin hacerlo realmente.

✓ **Día 2 . Relajación por 20 minutos**

Sentarse en el lugar del conductor de su auto por no menos de 20 minutos, con el motor apagado. Respirar lenta y profundamente para calmar cualquier indicio de pánico.

✓ **Día 3 . Relajación por 20 minutos**

Sentarse en el lugar del conductor de su auto por no menos de 20 minutos, con el motor apagado. Respirar lenta y profundamente para calmar cualquier indicio de pánico.

✓ **Día 4 .Relajación por 20 minutos**

Manejar alrededor de la cuadra en un momento tranquilo del día. Respirar lenta y profundamente para calmar cualquier indicio de pánico.

✓ **Día 5 .Relajación por 20 minutos**

Manejar alrededor de la cuadra en una hora pico. Respirar lenta y profundamente para calmar cualquier indicio de pánico.

✓ **Día 6 .Relajación por 20 minutos**

Salir a manejar solo por placer. Ir a algún lado que realmente quiera ir, evitado las calles principales. Respirar lenta y profundamente para calmar cualquier indicio de pánico.

Si siguiendo este plan, David estuvo en condiciones de volver a conducir. Todavía se siente inseguro algunas veces pero continúa. Esta clase de plan de acción puede ser aplicado a cualquier situación que sea fuente de pánico instantáneo. El secreto reside en continuar exponiéndose a la situación a un nivel que el pánico sea sobrellevable.

Sentirse con el ánimo decaído luego de estar enfermo es muy común. Esos sentimientos generalmente pasan con el tiempo. Los sentimientos pueden ir desde una sensación ocasional de tristeza o episodios de llanto hasta una desesperación absoluta.

Síntomas comunes:

- | | |
|------------------------|---|
| ✗ Tristeza. | ✗ Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba. |
| ✗ Llanto. | ✗ Falta de energía para realizar cosas. |
| ✗ Poco apetito. | ✗ Pérdida de interés en la apariencia. |
| ✗ Levantarse temprano. | |

Cuando estos sentimientos se acentúan mucho son llamados **depresión**. Una de las cuestiones más displacenteras de la depresión es lo que provoca en la manera de pensar a quien la sufre. Una persona deprimida puede solamente ver el lado malo de las cosas.

Pensamientos negativos automáticos

Todos tenemos pensamientos automáticos muchas veces. Hay toda una gama de pensamientos diarios que cruzan nuestra mente sin que le prestemos demasiada atención. Por ejemplo: suena el teléfono y uno piensa “tengo que atender”. Si alguno nos preguntara qué estábamos pensando cuando el teléfono sonó, seguramente diría “nada”. El pensamiento fue tan rápido y tan obvio que uno ni se dió cuenta de que ocurrió.

Pensamientos negativos automáticos luego de una enfermedad severa

Luego de estar gravemente enfermos cualquier cosa que esté conectada con la enfermedad pueden convertirse en pensamientos negativos automáticos, como “No sirvo para nada”, “Mi vida parece haberse acabado”, “Nunca seré el mismo”.

Esta clase de pensamientos generan tristeza, harían sentirse mal a cualquiera que los creyera. El problema con estos pensamientos es que van rápido y no dan la chance de analizar si son verdad o no. Los creemos automáticamente y generan una sensación de tristeza que no podemos explicar. A veces son una señal de algo, o un recuerdo, o un aroma, cualquier cosa puede dispararlos. Si uno pudiera revisarlos cada vez que aparecen, eso ayudaría a corregirlos.

Use el “**Entonces porqué**” test para chequear y localizar estos pensamientos.

- “Debería poder subir las escaleras ahora.”

↓

- “Entonces ¿por qué estoy preocupándome?”

↓

- “Podría no estar recuperándome.”

↓

- “Entonces ¿por qué estoy preocupándome?”

↓

- “Podría morir.”

Localizando los pensamientos negativos es una gran ayuda porque son generalmente erróneos y dándose cuenta de esto es cómo uno puede combatirlos.

LIBRO 2

Qué hacer con la tristeza súbita

Lo primero es ver la perspectiva de las cosas. Los sentimientos repentinos de tristeza ocurren a la mayoría de la gente.

Casi siempre desaparecen a medida que pasa el tiempo. Si ocurren de vez en cuando, y la mayoría de las veces se siente bien, lo mejor es aceptarlo como parte de estar cada vez mejor.

Es una etapa por la que pasa la mayoría de la gente y entre más lo elaboren, antes habrá terminado.

Recuérdese a sí mismo que, si bien la tristeza es desagradable, no es peligrosa. Estos pensamientos son malos.

Se sabe por investigaciones que hay varios tipos diferentes de malos pensamientos

1. Adivinar el futuro (Bola de Cristal)
2. Exageración
3. Sentimiento de culpa
4. Ignorar las cosas positivas que suceden

Mirando en una bola de cristal

Esto es cuando una persona triste trata de adivinar lo que sucederá. Todos lo hacemos con frecuencia, pero cuando estamos tristes o temerosos, lo hacemos de manera negativa, imaginando siempre que va a suceder lo peor.

Por ejemplo. “Nunca volveré a trabajar “
“Esto va a durar para siempre”

A menos que sea un adivino y pueda ver el futuro, no hay manera de adivinar si esas cosas serán verdaderas y lo más probable es que ninguna de ellas vaya a suceder.

Exageración

La más pequeña dificultad puede conducir a pensamientos de desastre completo. Por ejemplo, cuando usted se siente cansado de pensar “Nunca voy a ser capaz de trabajar de nuevo “, cuando realmente lo que significa es que usted ha hecho demasiado poco.

Sentimiento de culpa

Echarse la culpa a sí mismo por cosas sobre las que usted no tiene control o por las que tiene que pedir ayuda. Por ejemplo:

“Todo esto es culpa mía”

“Si yo fuese capaz de hacer frente, nada de esto habría sucedido”

Ignorar cosas positivas que suceden

Cuando por ejemplo lo llaman por teléfono para ver como está, usted piensa “Ellos creen que voy a morir”

Todos estos pensamientos tienen una cosa en común, son negativos. Unos meses antes, habría visto todo de manera diferente. En unas pocas semanas o meses verá las cosas con más claridad.

Pensamiento negativo + falta de actividad = MISERIA

LIBRO 2

Depresión/Estrés en el matrimonio

Depresión

Reducir el consumo de actividades agradables hace que no obtengamos la emoción normal que todos tenemos por estar feliz y alerta. Esto nos lleva a sentirnos aún peor. Sentirse peor hace que hagamos menos, por lo que se convierte en un círculo vicioso. Es importante romper el círculo manteniéndonos ocupados con actividades agradables. Pero puede requerir una gran fuerza de voluntad, porque las cosas agradables a menudo parecen decepcionantes una vez que ocurren. Es mucho más fácil cumplirlas si usted hace un plan.

Programa de actividades

Cada día debe contener alguna actividad agradable.

LUNES	<i>Ir a la biblioteca</i>
MARTES	<i>Comprar ropa nueva</i>
MIERCOLES	<i>Visitar a un amigo</i>
JUEVES	<i>Caminar por el parque</i>
VIERNES	<i>Conocer amigos para almorzar</i>
SABADO	<i>Hacer compras</i>
DOMINGO	<i>Caminar en una feria o galería de arte</i>

Haga una lista de los días de la semana y asegúrese de que haya alguna actividad para cada día. Salir, ver a los amigos, comprarse un pequeño regalo, hacer algún ejercicio también puede ayudar. Usted no podrá disfrutar de estas cosas tanto como lo haría normalmente, pero se sentirá mejor con lo que haga de lo que estaría si se quedara sentado.

Si estos sentimientos no mejoran

Si, después de un mes, las cosas no parecen estar ni mejor ni peor, entonces usted debe informar a su médico. Él podrá recetarle un medicamento para ayudarlo; o si usted desea saber

más acerca de cómo controlar el pensamiento negativo, él puede hacer arreglos para que consulte a un psicólogo clínico.
Consejeros y psicólogos clínicos se especializan en enseñar a la gente técnicas para superar este tipo de problemas.

Estrés en el matrimonio

Una enfermedad grave puede poner tensión en las relaciones dentro de una familia. Su familia ha pasado por momentos preocupantes mientras estaba en terapia intensiva y es natural para ellos ser sobreprotectores la primera vez que esté en casa. Es posible que solo quieran seguir adelante y mejorar. Se debe acordar un compromiso para que su familia no sienta que está haciendo mucho en poco tiempo y se sienta luego frustrada. La única manera de llegar a ese compromiso es hablando y escuchando los puntos de vista de la otra persona.

Puede ser que usted tenga la tendencia a precipitarse en las cosas y usted mismo se canse y, por el contrario, puede ser que su familia sea bastante sobreprotectora. Planifique cosas para hacer juntos. Planear juntos qué harán las próximas semanas. Esto puede ser un buen momento para poner el romance de nuevo en el matrimonio. Aumente su ejercicio y actividades agradables juntos, ambas cosas pueden hacerle bien a usted y a largo plazo que su matrimonio se acerque.

- Trate de comer una variedad de alimentos cada día.
- Los alimentos se pueden dividir en varios grupos, cada uno de los cuales tienen un uso específico en el cuerpo.
- Trate de comer un poco de cada grupo todos los días

Gráfica de la Alimentación Saludable



La Gráfica muestra a los alimentos reunidos en grupos de acuerdo a su composición nutricional: todos los alimentos dentro de un mismo grupo tienen composición nutricional similar y son intercambiables entre sí.

Todos son necesarios en la alimentación cotidiana, pero el tamaño de los grupos de alimentos ilustra la proporción en que es conveniente incluirlos.

De derecha a izquierda y de abajo hacia arriba, los grupos que muestra la Gráfica de la Alimentación Saludable son:

1) Cereales y sus derivados (harinas, panes, pastas) y legumbres: Son nuestra mejor fuente de energía y son más saludables y nutritivos cuando son integrales, pues al conservar la cáscara de los granos de cereal conservan también su fibra (importante para prevenir distintos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y las arterias y la constipación) y vitaminas del grupo B (necesarias para el mejor aprovechamiento de todas las sustancias que nos ofrecen los alimentos y para la conformación y mantenimiento del sistema nervioso)

- Es bueno consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas, y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos)
- Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.
- Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas, alfajores y otros productos similares.

2) Vegetales y Frutas: Son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales. Podemos comerlos crudos o cocidos, en preparaciones dulces y

saladas, en comidas principales o entre ellas. Sus colores están asociados a las vitaminas y los minerales que contienen, y comiendo variedad y cantidad de ellos diariamente no es necesario complementar nuestra alimentación con suplementos vitamínicos.

- Es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Se recomienda comer 5 porciones entre frutas y verduras por día
- Trate de comer por lo menos 1 vez al día, frutas y verduras crudas.
- Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierva, use poca agua.

3) Leches, yogures y quesos: Son nuestra fuente principal de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. También contienen proteínas de excelente calidad, y vitaminas A y D.

- Es bueno consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos
- Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños enteros.
- Puede tomar leche líquida o incluirse en postres (flan, budines, licuados, etc.), helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

4) Carnes y huevos: Son nuestra fuente principal de hierro, un mineral vital para la formación de los glóbulos rojos que transportan oxígeno por nuestra sangre y sin el cual podemos contraer una enfermedad llamada anemia; zinc, un mineral imprescindible para los procesos de crecimiento y defensa contra enfermedades, y proteínas de excelente calidad.

- Es bueno comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible
- Coma huevo: 3 unidades semanales son suficientes
- Modere el consumo de fiambres y embutidos
- Una porción al día de cualquier tipo de carne es suficiente.

5) Aceites y grasas: Son una fuente concentrada de energía y, en el caso de los aceites, también de grasas necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso.

- Es bueno preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Es recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.
- Es mejor preferir las grasas de origen vegetal, pues las de origen animal contienen colesterol y otro tipo de grasas que favorecen las enfermedades del corazón y las arterias. Lo mismo ocurre con las grasas contenidas en los productos de copetín y los de pastelería, como así también en galletitas, alfajores, tortas y budines.

6) Azúcares y dulces: Sólo nos ofrecen energía y es recomendable moderar su consumo. Para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.

- Es bueno disminuir el consumo de azúcar y sal

- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.
- Prefiera agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.
- Pruebe cocinar los alimentos sin sal, condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor. Una vez en el plato, puede agregarle una cantidad mínima de sal, si es necesario.

Este mensaje también hace referencia a la **SAL** que, aunque no esté contenida en este grupo, su consumo excesivo favorece la aparición de una enfermedad llamada hipertensión, que es el aumento de la presión que ejerce la sangre dentro de las paredes de los vasos sanguíneos y pone en riesgo al corazón.

7) El agua: Es una sustancia indispensable para nuestro organismo y necesitamos incorporar aproximadamente dos litros diarios.

- Es bueno tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.
- Recuerde lavar sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.
- Es muy importante mantener los alimentos alejados de la basura, los insectos y los animales domésticos.

Recuerde que:

- Es bueno comer con moderación e incluir variedad de alimentos.
- Moderar o evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Si es posible, realice 4 comidas diarias.
- Pruebe empezar sus actividades con un buen desayuno.
- La actividad física placentera (caminar, correr, bailar, jugar a la pelota, andar en bicicleta, practicar algún deporte) varias veces por semana ayuda a sentirse bien.
- Se puede controlar el peso comiendo, consulte a un nutricionista.
- Es bueno aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.
- Compartir los alimentos con otros ha sido siempre una actividad humana con múltiples significados, uno de ellos es el de dar y recibir afecto, sentirse valioso para los demás y encontrar otra manera de comunicarse.

Adaptado por Lic. Jesica Fortunato, según Guías Argentinas de Alimentación

“Hacer el amor”, en lugar de tener sexo, no es sólo sobre el acto físico. Agarrados de la mano, dando masajes, caricias o consuelo son formas de hacer el amor que no tienen por qué terminar en el coito. No importa cuál sea su edad, hacer el amor es una parte importante de una relación amorosa.

Comunicación

La falta de interés en el sexo o simplemente sentirse demasiado cansado es muy común después de una enfermedad grave, pero con el tiempo esto va a pasar. La reducción en el deseo sexual puede continuar durante varios meses y puede causar preocupación innecesaria.

Alternativamente, puede encontrar que a usted no le ha afectado, pero sí a su pareja. Esto es de nuevo un problema común, su pareja pasó por un período de preocupación por usted mientras estaba en cuidados intensivos y esa ansiedad ahora es difícil de controlar.

La falta de deseo sexual puede ocurrir en ambos sexos y es importante recordar, en cualquier caso, que todo el mundo es diferente cuando se trata de la frecuencia con la que desea tener relaciones sexuales.

Lo importante es hablar sobre el problema y planificar cómo ayudarse mutuamente. Hay una serie de cosas que usted puede hacer para tratar de estimularse e interesar a su pareja:

- Planifique cosas para hacer juntos. La ternura, el estar juntos y las caricias juegan un papel importante en la relación sexual.
- Invertir en algunos aceites de masajes (en comercios especializados) y utilizarlos en masajes profundos en espalda, los muslos y los pies son particularmente agradables. Aceites tales como madera de cedro, madera de sándalo, mirra y romero son particularmente buenos para inducir la relajación, aunque se puede lograr solamente con el masaje. Use movimientos largos y firmes al dar masajes ya que algunas personas pueden encontrar irritante el toque ligero, sobre todo si tiene dolor o cambios en la sensación de la piel.
- Pruebe con una sesión de relajación justo antes del encuentro. Estar tenso puede interferir con excitarse. Un baño caliente justo antes también puede ayudar a relajarse.
- Asegúrese que la habitación sea cálida y que tenga privacidad. Esto puede ser difícil de lograr si usted tiene niños pequeños, pero si es necesario debería dejarlos con abuelos o con un amigo para darse un poco de tiempo juntos.
- Un vaso de vino está permitido para ayudar con el estado de ánimo. Pero más de esto puede tener el efecto contrario y el alcohol no debe ser utilizado como una ayuda en forma regular.

➤ **Problemas masculinos**

Las dificultades físicas por lo general se refieren a la impotencia y a la eyaculación precoz, los cuales en gran parte son causados por la ansiedad y la tensión relacionada con el acto sexual.

La impotencia, incapacidad para lograr la erección, puede también ser causada por medicamentos (por ejemplo antidepresivos, antihipertensivos), alcohol, el cansancio y ciertas condiciones como la diabetes.

El miedo a la impotencia puede crear un círculo vicioso y, a menudo todo lo que se necesita es una respuesta sensible y comprensión de la pareja, y la abstinencia sexual durante un tiempo. Esto por lo general permite que el deseo sexual natural pueda volver. Sin embargo, si continúan los problemas en esta área, debería tener una charla con su médico de cabecera.

➤ **Problemas femeninos**

En las mujeres mayores las relaciones sexuales pueden ser dolorosas, lo que está relacionado con la falta de lubricación, y puede ser un problema aunque se supera con el uso de lubricantes de venta en farmacias.

Para todas las mujeres la falta de suficientes juegos previos también puede causar este problema y es posible que necesite discutirlo abiertamente con su pareja para que tenga más tiempo para excitarse.

Si el dolor es muy importante, entonces podría ser causado por una infección, y en este caso, usted debe consultar con su médico.

Preocupado porque viven solos

La historia de Pedro

Pedro había estado viviendo solo, felizmente, desde hace años. Su hermana y el marido de ella vivían cerca y tenía un teléfono para emergencias. Luego repentinamente se enfermó y estuvo en cuidados intensivos. Cuando salió del hospital se fue a vivir con su hermana durante unas semanas, hasta que fue lo suficientemente fuerte como para cuidar de sí mismo.

Cuando finalmente pudo volver a su casa se sentía inquieto y preocupado por la soledad. Una noche, cuando se fue a la cama sintió que su corazón se aceleraba y daba golpes. Tenía una cita en la clínica al día siguiente y le mencionó lo que había sucedido al médico. Después de una serie de pruebas en su corazón se decidió que había tenido un ataque de pánico a causa del estrés. El médico le preguntó qué le preocupaba y Pedro se dio cuenta de que estaba preocupado por caer enfermo en su casa mientras él estaba solo, sobre todo por la noche.

¿Cómo reducir la preocupación de vivir solo?

La enfermera de la clínica informó a Pedro acerca de un "botón de llamada". Este es un botón que se puede llevar en el cuello, y cuando se pulsa un interruptor se da alerta a la central. A continuación, se llama por teléfono al usuario para comprobar que esté bien. Si éste no responde, entonces el teléfono conmutador se comunica con vecinos o con los familiares del usuario (estos números de teléfono se han acordado de antemano) para decirles que se pongan en contacto con la persona. Si no pueden conseguir a nadie, a continuación se llama a la policía.

Usted podría discutir la utilización de estos sistemas con su médico de cabecera o con los servicios sociales.

Otras cosas para hacer:

- Darle una llave de su casa a un amigo, vecino o familiar digno de confianza, que viva cerca de usted.
- Si usted no tiene teléfono, pida uno apropiado. Usted tiene cierta condición médica que hace que lo necesite ya que ha estado gravemente enfermo.
- Si usted tiene un teléfono, deberá tener una extensión instalada en el dormitorio.

El cuidado de su salud cuando usted vive solo

Cuando usted vive solo a veces es difícil encontrar la energía para cocinar comidas adecuadas. Pero es importante que usted coma una buena dieta saludable. Para consejos sobre qué comer consulte la página 63.

De manera similar no tendrá a nadie que lo incentive para hacer ejercicio y estar más fuerte. Por ello es importante que siga el programa de ejercicios en este manual y motivarse mirando hacia atrás a través de las hojas de actividades para ver cuánto progreso ha hecho.

*Manual de Rehabilitación
de Cuidados Intensivos
LIBRO N°3*

Consejos generales

- Usted debe leer esto antes de comenzar cualquier ejercicio

Las cinco secciones del programa de ejercicios aseguran que se ejerciten todos los músculos correctos para ayudar a su recuperación.

1. **Calentamiento y ejercicios de estiramiento** : Usted debe comenzar con esta sección para asegurarse de no dañar los músculos haciéndolos trabajar antes de que se hayan calentado y preparado para hacer ejercicio.
2. **Ejercicios de espalda y movimiento de las articulaciones** Estos ejercicios están en el programa ya que muchos pacientes se quejan de la rigidez articular o puntadas en la espalda después de estar en cuidados intensivos. Incluso si usted no se siente rígido, puede beneficiarse al aumentar su flexibilidad.
3. **Ejercicios de fortalecimiento**: Estos ejercicios son para ayudar a reconstruir el músculo que se ha perdido como resultado de su enfermedad.
4. **Ejercicios de fortalecimiento de brazos** : también ejercicios de fortalecimiento para piernas .
5. **Ejercicios para corazón y pulmones saludables**: Al igual que con cualquier otro músculo el corazón y los músculos que rodean los pulmones necesitan ayuda para reconstruirse después de una enfermedad grave. Estos ejercicios están diseñados para permitir que usted pueda realizarlos de manera segura.

Muchos de los ejercicios deben realizarse varias veces. Usted se dará cuenta de que esto ha sido dejado en blanco. Usted debe decidir por sí mismo la cantidad de veces que se repite el ejercicio con la escala de esfuerzo en la página siguiente. Pero, como regla general, comience el ejercicio repitiendo 5 veces, aumentar 10 veces la próxima semana y terminar con 15 repeticiones como máximo.

Algunos de los ejercicios se pide que se hagan por un período de tiempo. Usted se dará cuenta de que esto ha sido dejado en blanco. Usted debe decidir por sí mismo cuánto tiempo se debe hacer el ejercicio, utilice la escala de esfuerzo en la página siguiente. Pero, como regla general, comience el ejercicio haciéndolo durante 30 segundos, aumente en bloques de 30 segundos para la próxima semana.

Cuando un ejercicio sugiere el uso de un pequeño peso para hacerlo se puede pesar azúcar, harina, arroz o arena en bolsas de plástico (atados de forma segura). Comience con la bolsa de medio kilo, luego la de un kilo y finalmente la de 2 kilos para aumentar el trabajo del músculo.

Al principio de cada sección hay instrucciones detalladas sobre el número de ejercicios para hacer y la forma de elegir los ejercicios.

Cuando dejar de hacer ejercicio

Debe dejar de hacer ejercicio y descansar si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor intenso en el pecho
- Aumento de la presión en el pecho
- Mareos o sensación de desmayo
- Aumento de la falta de aire en relación a la última vez que hizo este ejercicio.

Si los síntomas continúan en 2-3 minutos, no continúe con el ejercicio, debe llamar a su número de contacto para consultar. Si los síntomas persisten, consulte a su médico.

Cómo evaluar si usted está haciendo el ejercicio correcto

Hay una serie de ejercicios en cada sección, algunos más difíciles que otros. Usted debe buscar en todos los ejercicios de cada sección y elegir los que usted piensa que va a ser capaz de realizar. Para corroborar que estos son los ejercicios adecuados utilice la escala de esfuerzo de Borg.

Cómo utilizar la escala de esfuerzo de Borg

La escala de esfuerzo de Borg mide lo que está sintiendo al hacer un ejercicio. Está compuesta por números de 6 a 20. Para algunos de los números, hay un par de palabras para explicar cómo debe sentirse el nivel de esfuerzo. Veamos un ejemplo: digamos que el ejercicio que usted elige se siente entre bastante y un poco duro cuando lo hace, entonces le daría un 12.

- 6
- 7 muy, muy ligero
- 8
- 9 muy ligero
- 10
- 11 bastante ligero
- 12
- 13 algo difícil
- 14
- 15 difícil
- 16
- 17 muy difícil
- 18
- 19 muy, muy difícil
- 20

¿Cómo elegir el ejercicio adecuado?

Cuando se inicia un nuevo ejercicio debe aspirar a una puntuación de ejercicio de entre 13 a 15. Hacia el final de la semana debería haber reducido entre 9 a 11.

Si la primera vez que intenta un ejercicio de calificación de su esfuerzo da un valor por encima de 15, entonces este ejercicio es demasiado difícil para usted y usted debe o hacer menos repeticiones de este ejercicio, o elegir un ejercicio más fácil para reemplazarlo.

Si por el contrario la primera vez que hace un ejercicio la puntuación fue menor de 9, entonces este es demasiado fácil para usted y lo que necesita es aumentar el número de repeticiones, o elegir un ejercicio más difícil.

Si necesita algún consejo llame a su teléfono de contacto.

Cantidad de ejercicios que debe realizar

Usted debe elegir un ejercicio de la primera parte, en la página 71 y un ejercicio de la segunda parte en las páginas 72 y 73. Así hará un máximo de dos ejercicios para calentamiento y estiramiento.

Cómo elegir el ejercicio adecuado

Elija un ejercicio de la primera parte de esta sección que crea que va a ser capaz de hacer. Pruébelo y coloque la puntuación usando la escala de esfuerzo de Borg en la página 69.

Repita esto con un ejercicio de la segunda parte de la sección. Al comenzar este ejercicio debe aspirar a una puntuación de ejercicio de entre 13 a 15. Hacia el final de la semana debería haber reducido a un valor entre 9 a 11.

Si la primera vez que intenta un ejercicio la calificación de su esfuerzo es por encima de 15, entonces este ejercicio es demasiado difícil para usted y usted deberá:

- Hacer menos repeticiones

- Hacerlo por un tiempo más corto

- Elegir un ejercicio más fácil para reemplazarlo.

Si por el contrario la primera vez que hace un ejercicio la puntuación fue menor de 9, entonces esto es demasiado fácil para usted y lo que necesita es:

- aumentar el número de repeticiones

- aumentar el tiempo que lo realice

- elegir un ejercicio más difícil.

Anotación de ejercicios realizados

Cada noche, no se olvide de llenar su registro diario de ejercicios anotando aquellos que ha hecho y su puntuación de la escala de esfuerzo de Borg. Recuerde llamar por teléfono a su número de contacto si necesita algún consejo.

PARTE 1

1.



Sentado o de pie con las manos juntas frente a usted. Levante las manos por encima de su cabeza y estire los brazos lo más atrás que pueda. Repita las veces suficientes para llevarlo a una puntuación en la escala de Borg entre 13 -15.

2.



Párese. Luego, camine sobre el terreno durante el tiempo suficiente para llegar a una puntuación en la escala de Borg entre 13-15.

3.

Correr en el lugar

Ponerse de pie y correr sobre el terreno hasta llegar a una puntuación en la escala de Borg de 13 a 15.

PARTE 2

1.



Siéntese. Luego, doble la cabeza hacia atrás lo más lejos que pueda. Repita las veces suficientes para llegar a una puntuación en la escala de Borg de entre 13-15.

2.



Siéntese. Incline la cabeza hacia un lado de sus hombros lo más que pueda. Luego estire hacia el otro lado.

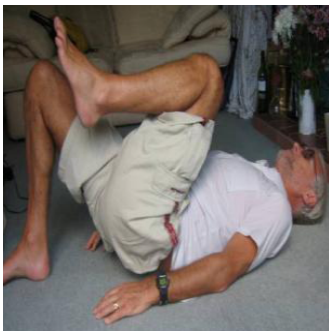
Repita las veces suficientes para llegar a una puntuación de Borg entre 13-15.

3.



Acuéstese boca arriba con las rodillas hacia arriba y juntas. Deslice lentamente las rodillas de lado a lado manteniendo fijo el resto del cuerpo. Repetir hasta una puntuación en la escala de Borg de 13-15.

4.



Acuéstese. Doble las piernas, y luego lleve una rodilla hacia el pecho. Ponga esta pierna de atrás hacia abajo y lleve la otra pierna hacia el pecho. Repita esto con una pierna a la vez hasta llegar a una puntuación en la escala de Borg entre 13-15.

5.



Ya sea sentado o de pie, realice círculos con un brazo hacia adelante y luego por encima de su cabeza y la espalda hacia abajo a su lado. Repita con el otro brazo. Continuar hasta una puntuación en la escala de Borg de 13-15.

Programa de ejercicios de movilidad de espalda y articulaciones**Cantidad de estos ejercicios a realizar**

Debe elegir un ejercicio de la parte 1 (para las articulaciones) en las páginas 75 y 76, y un ejercicio de la parte 2 (para la espalda) en las páginas 77 y 78. De modo de realizar un máximo de dos de estos ejercicios de movilidad de espalda y articulaciones.

¿Cómo elegir el ejercicio adecuado?

Elija un ejercicio de la parte 1 de esta sección que crea ser capaz de realizar. Si Ud. tiene una región particular de la espalda rígida concéntrese en esa parte. Recuerde ejercitar dentro del límite de cualquier dolor que pueda aparecer. Pruebe el ejercicio y clasifíquelo usando la escala de Borg de la página 69. Repita esto con un ejercicio de la parte 2 de esta sección.

Cuando comience el ejercicio su objetivo en la escala de Borg debería ser 13 a 15. Al final de la semana debería reducirse a 9 -11.

Cuando pruebe un ejercicio por primera vez y su puntuación esté por encima de 15, entonces éste es muy difícil para Ud. y debería:

- Hacer pocas repeticiones
- Hacerlo por un tiempo más breve
- Elegir un ejercicio más fácil para reemplazarlo

Si por el contrario cuando hace por primera vez el ejercicio su escala está por debajo de 9, entonces es demasiado fácil para Ud. y necesita:

- Aumentar el número de repeticiones
- Incrementar el tiempo de ejercitación
- Elegir un ejercicio más exigente

✓ Registrar los ejercicios realizados

Cada tarde no olvide de completar su cuaderno de ejercicios registrando los ejercicios realizados y su puntuación en la escala de Borg.

Por favor comuníquese con su contacto telefónico si necesita algún consejo.

Parte 1

1. Párese apoyado en el respaldo de una silla.



Levante una pierna hacia atrás. Mantenga la rodilla extendida y no incline su cuerpo hacia adelante. Baje la pierna y levante la otra pierna hacia atrás. Repita alternando las piernas hasta alcanzar una puntuación de la escala de Borg de 13 a 15.

2. Acuéstese de espalda. Flexione una pierna y lleve la rodilla al pecho. Vuelva a extenderla en el piso. Repita el movimiento con la otra pierna. Repita hasta alcanzar una puntuación de la escala de Borg de 13 a 15.



3. Sentado o acostado haga un círculo con el pie rotando el tobillo. Repita con el otro pie.



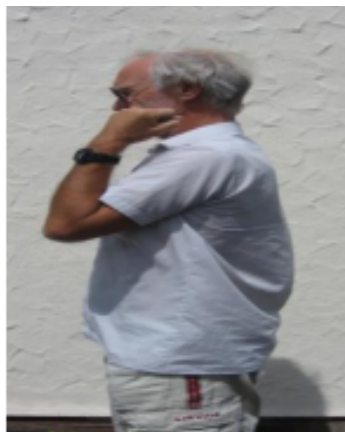
Repita hasta alcanzar 13-15 puntos en la escala de Borg.

4. Acuéstese de espalda con las rodillas flexionadas y los brazos a lo largo del cuerpo. Levante un brazo hasta tocar el piso por encima de la cabeza, manteniéndolo cerca de la oreja. Llévelo de nuevo al lado del cuerpo. Repita con el otro brazo.



Repita hasta alcanzar una puntuación de la escala de Borg de 13 a 15.

5. Párese con los brazos al lado del cuerpo. Doble el codo hasta que el antebrazo toque el brazo. Luego extienda el codo hasta colocar el brazo al lado del cuerpo. Repita con el otro codo.



Repita hasta alcanzar 13-15 puntos de la escala de Borg.

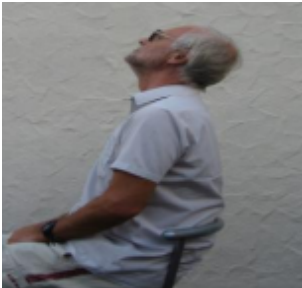
Parte 2

1. Siéntese. Incline la cabeza hacia un hombro hasta donde pueda sintiéndose confortable. Luego llévela hacia el otro lado.



Repita hasta alcanzar una puntuación de la escala de Borg de 13 a 15.

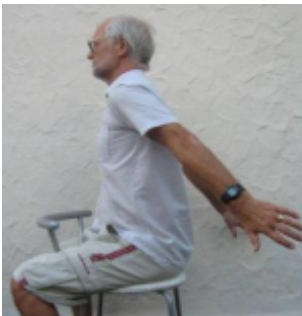
2. Siéntese. Incline la cabeza hacia atrás hasta donde pueda sintiéndose confortable.



Repita hasta alcanzar 13-15 puntos de la escala de Borg.

3. Siéntese en una silla sin respaldo o hacia atrás en una silla con respaldo. Junte los omóplatos y levante ambos brazos hacia atrás.

Para un estiramiento adicional lleve las palmas de las manos hacia afuera con los pulgares hacia arriba.



Repita hasta alcanzar 13-15 puntos en la escala de Borg.

4. Arrodílese en el piso y apoye las palmas de las manos frente a Ud. Arquee la espalda como un gato enojado dejando el cuello relajado. Relaje la espalda y vuelva a la posición inicial.



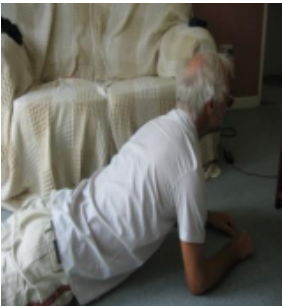
Repita hasta alcanzar 13-15 puntos en la escala de Borg.

5. Acuéstese en el piso con las rodillas flexionadas y las manos debajo de la parte baja de la espalda. Empuje la parte baja de la espalda hacia sus manos. Mantenga unos pocos segundos y luego relaje.



Repita hasta alcanzar 13-15 puntos en la escala de Borg.

6. Acuéstese boca abajo en el piso con las piernas extendidas. Manteniendo los antebrazos en el piso arquee la espalda empujando las caderas hacia abajo. Mantenga contando hasta 10 y luego relaje.



Repita hasta alcanzar 13-15 puntos en la escala de Borg.

Cantidad de ejercicios a realizar

Esta sección tiene tres partes

1. Parte 1- pág. 80. Ejercicios para fortalecer la parte superior de las piernas y las caderas.
2. Parte 2- pág. 82. Ejercicios para fortalecer los músculos arriba y abajo de las rodillas.
3. Parte 3- pág. 83. Ejercicios para fortalecer los músculos arriba y abajo de los tobillos.

Ud. debe hacer un total de dos ejercicios de fortalecimiento y éstos deben ser elegidos de dos partes diferentes, por ejemplo uno de parte 1 y uno de parte 3, etc. De esta manera realizará un máximo de dos ejercicios de esta sección de fortalecimiento de las piernas.

¿Cómo elegir el ejercicio adecuado?

Piense en sus piernas, qué parte de ellas le causa problemas en particular. Si tiene dificultad para levantarse de la silla, entonces necesita ejercicios de la parte 2 y 3.

Elija un ejercicio de cualquiera de las partes, 1-2 o 3, de esta sección, que crea capaz de realizar. Inténtelo y clasifique utilizando la escala de Borg de la pág. 69. Repita esto con el segundo ejercicio de una parte distinta de la sección.

Cuando comience este ejercicio su objetivo en la escala debería ser de 13 a 15. Al final de la semana debería reducirse a 9 - 11.

Cuando pruebe un ejercicio por primera vez y su puntuación esté por encima de 15, entonces este ejercicio es muy difícil para Ud. y debería:

- Hacer pocas repeticiones
- Hacerlo por un tiempo más breve
- Elegir un ejercicio más fácil para reemplazarlo

Si por el contrario cuando hace por primera vez el ejercicio su escala está por debajo de 9 entonces es demasiado fácil para Ud. y necesita:

- Aumentar el número de repeticiones
- Incrementar el tiempo de ejercitación
- Elegir un ejercicio más exigente

Registrar los ejercicios realizados

Cada tarde no olvide de completar su cuaderno de ejercicios registrando los ejercicios realizados y su puntuación en la escala de Borg.

Por favor comuníquese con su contacto telefónico si necesita algún consejo.

Si no puede utilizar sus piernas correctamente

Ud. puede tener aún una pierna enyesada o tener dolor o una debilidad particular en una de ellas. Trabaje lo que permita su capacidad y nivel de dolor. Si puede, por ejemplo, ejercitar sólo la parte superior de la pierna por un yeso, entonces elija ejercicios de la parte 1 y 2. Si aún no puede soportar peso sobre esa pierna, hay ejercicios que puede elegir para fortalecer los músculos sin tensionar la parte del yeso, ejercicios 1, 2, 4 en la parte 1 y ejercicios 1 y 4 (parándose sobre la pierna sana).

Parte 1

1. Siéntese en una silla o al borde de la cama con las rodillas juntas. Eleve una de las piernas y muévala hacia afuera por 6 segundos. Luego descíndala. Eleve nuevamente el mismo miembro y llévelo hacia el medio.



Repita alternando las piernas las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

2. Recuéstese en la cama o en un sofá firme con almohadas apoyando su espalda. Posicione una toalla enrollada o almohada debajo de sus rodillas. Con una de las piernas posicione el pie hacia arriba, enderece la rodilla y eleve el miembro en su totalidad alrededor de una pulgada por fuera de la toalla. Luego descíndalo y relaje. Repita con la otra pierna.



Repita alternando los miembros alcanzando una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

3. Recuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas. Presione firmemente sus glúteos juntos y elévelos del suelo. Relaje hacia abajo la espalda.



Repita la cantidad de veces necesaria hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

4. Recuéstese de un lado con el brazo debajo de la cabeza y la rodilla de abajo flexionada. Levante la pierna con la rodilla derecha y el pie hacia arriba. Descienda éste miembro hacia al suelo y cambie de lado.



Repita las veces necesarias hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

Parte 2

1. Siéntese en una silla con un respaldo apropiado, con las rodillas juntas. Eleve los dedos de los pies y enderece las rodillas. Sostenga por 5 segundos y luego descienda la pierna. Eleve el miembro opuesto del mismo modo y luego descienda.



Repita alternando las piernas las veces que sean necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

2. Siéntese en una silla considerablemente alta con los brazos cruzados. Con éstos aún cruzados levántese y luego siéntese nuevamente.



Repita hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15. Esto puede ser más difícil si utiliza una silla más baja.

3. Manténgase de pie sobre una de sus piernas en un escalón con el otro pie colgando fuera del mismo. Sujétese de la baranda o del respaldo de la silla para mantener el equilibrio. Flexione la rodilla y descienda el pie libre hasta rozar el suelo. Eleve el pie nuevamente. Cambie de pierna.



Repita alternando las piernas las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

4. Manténgase de pie sujetándose del respaldo de una silla. Flexione una rodilla y eleve el pie. Cambie de pierna. Repetir alternando los miembros hasta lograr una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.



Parte 3

1. Manténgase de pie sujetándose del respaldo de una silla. Elévese sobre los dedos de sus pies. Luego descienda.



Repetir las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

2. Manténgase de pie sobre una de sus piernas con la otra flexionada. Elévese sobre los dedos del pie de apoyo, luego descienda. Cambie a la otra pierna.



Repita alternando los miembros las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

3. Apoye su espalda contra la pared con las rodillas ligeramente flexionadas. Con los talones en el suelo eleve los dedos de los pies y el empeine por encima del suelo.



Repetir las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

Cantidad de ejercicios a realizar

Existen 3 partes en ésta sección

Parte 1- página 85. Ejercicios para fortalecer la musculatura de la región superior del brazo y alrededor del hombro.

Parte 2- página 88. Ejercicios para fortalecer la musculatura por encima y por debajo del codo.

Parte 3- página 89. Ejercicios para fortalecer la musculatura por encima y por debajo de la muñeca.

Debería realizar un total de 2 ejercicios de ésta sección que deberían elegirse de 2 partes diferentes, por ejemplo uno de la parte 1 y uno de la parte 3, etc. De este modo realiza un máximo de 2 ejercicios de ésta sección de fortalecimiento de brazos.

Cómo elegir el ejercicio correcto

Piense en sus brazos, que parte de ellos particularmente le ocasiona problemas. Si tiene dificultad para abrir frascos entonces necesita ejercicios de la parte 2 y 3.

Elija un ejercicio de la parte 1, 2 o 3 de ésta sección que piense que es capaz de realizar. Inténtelo y mídalo utilizando la escala de Borg en la página 69. Repítalo para el segundo ejercicio de una parte diferente de la sección.

Cuando comience este ejercicio debería alcanzar una puntuación entre 13 y 15.

Hacia el fin de esa semana debería haberse reducido entre 9 y 11.

Si al comenzar un ejercicio su puntuación es por encima de 15 éste es demasiado difícil para usted y en cambio debería:

- ✓ Realizar menos repeticiones
- ✓ Elegir un ejercicio más sencillo para reemplazarlo

Si por el contrario cuando inicia un ejercicio su puntuación es por debajo de 9 éste es entonces demasiado sencillo y en cambio debería:

- ✓ Incrementar el número de repeticiones

- ✓ Elegir un ejercicio más difícil

Registrando los ejercicios realizados

Cada tarde no olvide completar su diario de ejercicios registrando cuales ha realizado y su puntuación en la escala de Borg.

Por favor comuníquese telefónicamente con su número de contacto si necesita algún consejo.

Si se encuentra incapacitado de utilizar apropiadamente su miembro superior

Es probable que aún tenga en su brazo un yeso o presente dolor o alguna debilidad en particular. Trabaje dentro de su habilidad y nivel de dolor. Si puede solamente, por ejemplo, ejercitar la parte superior de su brazo por presentar un yeso entonces elija dos ejercicios de la parte 1 para fortalecer la musculatura sin forzar esa región, de la parte 1 ejercicios 5 y 7, y 4 y 9 sin las pesas.

Parte 1

1. Manténgase de pie frente a una pared con el codo flexionado tocando la pared con el puño. Empuje el puño contra la pared. Cambie de miembro.



Repita alternando los brazos las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15

2. Manténgase de pie frente a una pared con los brazos en posición recta y el cuerpo inclinado. Flexione y extienda los miembros para realizar flexiones contra la pared.



Repita hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

3. Siéntese en una silla o al borde de la cama. Sostenga una pesa en cada mano y alternativamente eleve y descienda cada brazo.



Repita las veces necesarias hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

4. Manténgase de pie sujetándose del respaldo de una silla con una mano y el otro brazo recto hacia atrás. Flexione el miembro libre a la altura del codo y elévelo hasta que la región superior se encuentre en posición horizontal. Relaje y cambie de brazo.



Repita alternando los miembros hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

5. Manténgase de pie con la espalda contra la pared y un codo flexionado y la región inferior del miembro horizontal al suelo. Empuje el codo hacia atrás contra la pared.



Repita alternando los miembros las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

6. Recuéstese hacia un lado con la cabeza sobre una almohada y el brazo de abajo flexionado frente a usted para no perder el equilibrio. Con una pequeña pesa en la mano superior eleve este brazo. Cambie de lados.



Repita hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

7. Manténgase de pie de costado contra la pared con la región inferior del brazo tocándola y flexione en ángulo recto. Empuje el miembro contra la pared. Cambie de lados.



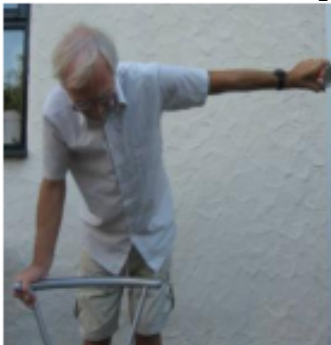
Repita las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

8. Manténgase de pie de costado contra una pared con la región inferior del brazo tocándola y flexione en ángulo recto con la región superior horizontal al suelo. Empuje el miembro contra la pared y mantenga por 5 segundos. Cambie de lados.



Repita las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

9. Manténgase de pie sujetándose del respaldo de una silla con una mano. Con una pequeña pesa en la mano libre eleve el brazo lateralmente hasta que se encuentre horizontal al suelo. Vuelva a descenderlo. Luego cambie de brazo.



Repita alternando los brazos las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

Parte 2

1. Siéntese en una silla. Con una pesa en la mano y con la otra mano sosteniendo el codo eleve la pesa hacia su hombro. Luego descienda la pesa hasta que la mano apoye en la rodilla. Cambie de brazo.



Repita alternando los brazos las veces necesarias para alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

2. Manténgase de pie frente a una pared con los brazos extendidos y el cuerpo inclinado. Flexione y extienda sus brazos para realizar flexiones contra la pared.



Repita hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

3. Arrodílese y coloque sus manos en el suelo con los brazos extendidos. Flexione sus brazos y descienda su cabeza presionando.



Repita las veces necesarias hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

Parte 3

1. Sentado en una silla o parado. Flexione su mano lo más que pueda con el codo doblado. Debería sentir el estiramiento en la parte anterior y posterior de su antebrazo. Relaje y cambie de brazo.



Repita alternando los brazos las veces necesarias para alcanzar un score en la escala de Borg entre 13 y 15

2. Independientemente sea sentado o parado coloque las manos en forma de puño. Descanse un puño encima del otro. Presione hacia abajo con el puño de arriba mientras presiona hacia arriba con el puño de abajo. Relaje y cambie sus manos.



Repita alternando la mano de arriba para alcanzar un score en la escala de Borg entre 13 y 15.

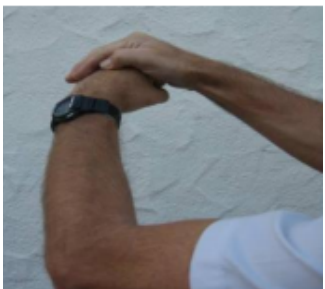
3. Haga un puño con una de sus manos y eleve su mano lo más que pueda, sostenga por 5 segundos. Relaje y cambie de mano.



Repita las veces necesarias para alcanzar un score en la escala de Borg entre 13 y 15.

4. Posicione una mano sobre la otra. Presione hacia abajo con la mano de arriba y hacia arriba con

la de abajo, mantenga por 5 segundos. Relaje y cambie la mano de abajo hacia arriba.



Repita alternando la mano de arriba las veces necesarias para alcanzar un score en la escala de Borg entre 13 y 15.

Número de estos ejercicios a realizar

Debería realizar un máximo de un ejercicio de la parte de corazón y pulmones sanos en la página 91.

Cómo elegir el ejercicio correcto

Debería elegir el ejercicio que mejor se adapte a su actual capacidad y realizarlo en una cantidad medida, tanto en distancia, tiempo o número de pasos. Hacia el fin del ejercicio usted debería estar agitado pero no en exceso. Pruebe el ejercicio i médalo utilizando la escala de Borg en la página 69. El ejercicio 1 es el más fácil y el 4 el más difícil. Todos los ejercicios pueden ser realizados a paso lento, normal o rápido para usted.

Cuando comience éste ejercicio su objetivo debería ser alcanzar un valor en la escala de Borg entre 13 y 15.

Hacia el fin de esa semana éste debe haberse reducido a 9- 11 puntos.

Si cuando prueba por primera vez un ejercicio su puntuación en la escala de Borg es por encima de 15 entonces éste es demasiado difícil para usted y debería:

- realizar menos repeticiones
- reducir el tiempo en realizarlo
- reducir la distancia
- elegir un ejercicio más fácil para reemplazarlo

Si por el contrario cuando realiza un ejercicio por primera vez su puntuación es por debajo de 9 éste es demasiado fácil para usted y debería:

- incrementar el número de repeticiones
- aumentar el tiempo en realizarlo
- aumentar la distancia
- elegir un ejercicio más difícil

Registrando los ejercicios realizados

Cada tarde no olvide completar su diario de ejercicios registrando cuáles ha realizado y cuál ha sido su puntuación en la escala de Borg. Anote el tiempo que ha ejercitado o la distancia realizada.

Por favor contáctese con su referencia telefónica si necesita algún consejo.

Si no está capacitado para caminar con un bastón

Trabaje dentro de sus habilidades. Si necesita un bastón para equilibrio utilícelo, aún así se beneficiará del ejercicio. Si elige caminar afuera le resultará más seguro hacerlo con alguien para comenzar. Recuerde que si elige caminar afuera retorne a casa a mitad de la caminata. Necesita estar capacitado para ir y volver. Puede sostenerse en el respaldo de una silla para realizar el ejercicio 3.

Parte 1

1. Caminando

Camine inicialmente en el interior alrededor de la sala o en su casa lo más enérgicamente posible por un tiempo suficiente hasta alcanzar la escala de Borg requerida.

Agregue escalones cuando sea capaz sin alcanzar una puntuación en la escala de Borg mayor a 15. Siempre recuerde dar pasos que le permitan tener la energía para volver a casa.

2. Escaleras

Suba y baje escaleras. Alternativamente puede utilizar un escalón y alternar las piernas para subirlo y bajarlo.

Repita hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

3. Corriendo en un punto

Párese y corra en un punto hasta alcanzar una puntuación en la escala de Borg entre 13 y 15.

Número total de ejercicios a ser realizados

En total usted debería:

Ejercicios de calentamiento y estiramiento: un ejercicio de la parte 1 y uno de la parte 2. Debe comenzar con ésta sección para asegurarse no dañar los músculos haciéndolos trabajar antes de calentar y estar listos para ejercitar.

Ejercicios para movimiento de espalda y articulaciones: un ejercicio de la parte 1 y un ejercicio de la parte 2.

Ejercicios de fortalecimiento de piernas: dos ejercicios en total.

Ejercicios de fortalecimiento de brazos: dos ejercicios en total.

Ejercicios para corazón y pulmones sanos: un ejercicio.

Esto dará un total de 9 ejercicios de las diferentes secciones.



Reconocimientos

El equipo de UTI está muy agradecido por la invaluable ayuda que ha recibido de sus pacientes previos. La búsqueda realizada por The Jules Thorn Charitable Trust también ha brindado información que ha sido incluida en este manual. Estamos especialmente agradecidos al Departamento de Fisioterapia por desarrollar los ejercicios de rehabilitación y al Departamento de Nutrición por los consejos nutricionales. Los agradecimientos deben dirigirse a quienes desarrollaron el “Manual del Corazón” por el diseño básico del manual.

Nuestros agradecimientos especiales van también dirigidos a Stella Cavelle por sus ilustraciones y a Marie Swinfield por el trabajo duro realizado en el programa de ejercicios.