

# Tome Tiempo para su Cuidado Personal



## Mantenga una Rutina



### DORMIR

Es óptimo tener una hora fija para acostarse y una hora fija para levantarse que le permita dormir de 7 a 9 horas cada noche. Establezca una rutina antes de acostarse donde pueda limitar el tiempo que pase mirando pantallas electrónicas y donde pueda estar en un cuarto oscuro y fresco.

### EJERCICIO

Incorpore actividad física cada día. Manténgase parado en vez de sentado, tome las escaleras, haga estiramientos, trabaje en el jardín, salga a caminar. Recuerde que cualquier movimiento es mejor que ninguno.

### NUTRICIÓN

Para balancear su estado de ánimo y estabilizar sus niveles de azúcar en sangre, coma carbohidratos complejos durante el día que se encuentran en las frutas, los vegetales, los granos integrales, los frijoles (las habichuelas), las nueces, y las semillas.

## Escuche a su Cuerpo

Reconozca los síntomas asociados con demasiado **estrés**, y pida ayuda antes de que usted piense que la necesite. Esté pendiente a: tensión muscular, dolores de cabeza, dolor de estómago, o dificultad para dormir. Tenga compasión consigo mismo y también con los demás.



## Tome Agua

¡Tomar agua para mantenerse hidratado es vital! La meta diaria para los hombres es ~15.5 tazas (3.7 litros), y para las mujeres es 11.5 tazas (2.7 litros).



## Socialice

Conéctese con amistades, familiares, y personas mayores por teléfono, correo electrónico, mensajes de texto, o las redes sociales. Aun las conexiones breves y virtuales mejoran su ánimo y su respuesta inmunológica.



**No dependa del alcohol para reducir su estrés**

## Respete sus emociones



Establezca reglas de “no juzgar” para usted y para su familia mientras experimentan el rango completo de emociones humanas: miedo, enojo, gratitud, tristeza, o angustia.

#### References:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>  
<https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html>  
<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-behavior-and-immunity/vol/61/suppl/C>  
<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>  
<https://www.apa.org/helpcenter/stress-body>

@ACLifeMed



AMERICAN COLLEGE OF  
Lifestyle Medicine