

Cuidado personal cuando el trabajo es difícil

El cuidado personal

Aquí se cubren las bases del cuidado personal para personal de socorro y voluntariado, incluyendo dormir, comer, hacer ejercicio e interactuar socialmente de formas saludables. El punto es evitar cambios radicales en los patrones normales de vida.

¿La falta de sueño es peligrosa?

Conducir, operar máquinas pesadas o hacer tareas peligrosas con cansancio puede ser peligroso para usted y sus colegas.

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, de los Institutos Nacionales de la Salud¹, la falta de sueño ocurre cuando usted tiene uno de los siguientes:

| |
|---|
| No duerme lo suficiente; 7 - 8 horas para adultos/as. |
| Duerme durante el momento equivocado del día. |
| No duerme bien o profundamente. |
| Tiene un trastorno de sueño. |

La falta de sueño se relaciona con muchas enfermedades crónicas y la depresión. Se relaciona también con un alto riesgo de lesiones. Es un mito común que la gente puede aprender a vivir con poco descanso sin efectos negativos. Después de perder 1-2 horas de sueño por un par de noches, el funcionamiento sufre.

Señales y síntomas

Cuánto cansancio siente durante el día podría ayudarle a descifrar si está teniendo síntomas o problemas de falta de sueño. Usted podría tener una deficiencia de sueño si a menudo cabecea durante actividades normales.

Consejos

Trabajar largas horas es común entre el personal de socorro y el voluntariado. Hasta donde se lo permita el control que tenga sobre su propio horario laboral, es importante que usted practique hábitos saludables de descanso:

- Si su espacio es ruidoso, le podrían ayudar tapones en los oídos.
- Cubiertas para los ojos podrían ayudar si hay mucha luz en el área para dormir.
- Limite el 'tiempo frente a la pantalla' (uso de electrónicos y TV) antes de dormir.
- Evite comidas pesadas, el alcohol, el tabaco y la cafeína antes de acostarse.

¹ Página de internet de NIH visitada 4 de agosto, 2014: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/>.



¿Está usted comiendo bien?

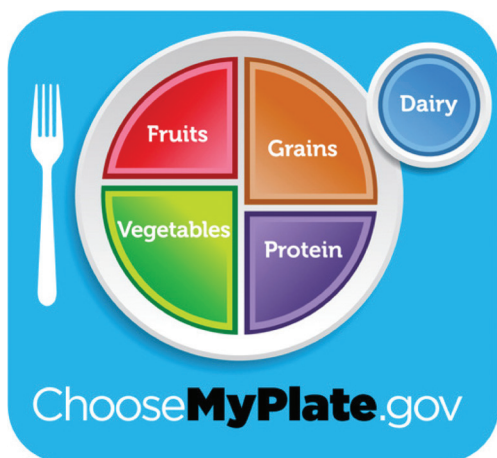
El personal de socorro y el voluntariado a menudo se encuentran con opciones nutricionales no saludables, como donas, interminables cafeteras, pizza o simplemente una falta de acceso a alternativas nutritivas. Consumir grandes cantidades de azúcar, grasa y otros alimentos y meriendas no saludables puede aumentar el estrés mental y físico. Es importante saber que las bebidas energizantes y cafeinadas proveen un tiro de energía temporal pero dejan caer rápida y profundamente. Deben ser evitadas si se siente cansancio. Lo único que cura la falta de sueño es dormir.

Las pautas nutricionales para estadounidenses de 2010 describen una dieta saludable como una que:

| |
|--|
| enfatisa frutas vegetales, granos, leche y productos lácteos sin grasa o con baja grasa; |
| incluye carnes magras, pollo, pescado, granos, huevos y nueces; |
| es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio (sal) y azúcares añadidas; |
| responde a sus necesidades calóricas. |

Aprenda más sobre las pautas nutricionales para estadounidenses en:

<http://www.health.gov/dietaryguidelines>.



¿Está usted haciendo ejercicio?

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para su salud. Es una manera muy efectiva de reducir el estrés y de relajarse.

Programar el ejercicio dentro de su rutina puede ser difícil, especialmente si usted está realizando trabajo de recuperación de desastre. Pero aunque sea por solo 10 minutos por sesión está bien. La clave es encontrar el ejercicio adecuado para usted. Debe ser divertido y encajar con sus habilidades. Las caminatas cortas son excelentes desahogos para la mente y el cuerpo.

¿Está usted interactuando con otras personas?

El contacto con otras personas puede ayudar a reducir sentimientos de estrés y a que la gente se recupere después de eventos traumáticos. Las conexiones pueden hacerse con familiares, amistades, miembros del clero u otras personas que también estén enfrentando dificultades relacionadas al mismo evento traumático. Para más detalles, véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas, Dando y recibiendo apoyo social**”.