

PÍLDORAS DE BIENESTAR

Se describen los 10 hábitos que permiten mejorar la calidad de vida de manera integral. Se presentan como “píldoras” ya que son pequeños cambios que al “tomarlos” de manera continua permiten lograr el impacto esperado.

Se presenta a continuación un resumen de cada una de las píldoras:

1. **AGRADECIMIENTO:** dar gracias todos los días, o una vez por semana, en un cuaderno. Hacerlo en un momento de tranquilidad, siempre a la misma hora (o el mismo día, si es semanal) y con música de fondo (si les gusta).
2. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** comer cinco porciones de frutas y verduras (de diferente color y de estación) y ser conscientes de lo que ingresa a nuestro cuerpo.
3. **AGUA:** tomar 8 vasos de agua por día (ir aumentando en forma progresiva).
4. **EJERCICIO FÍSICO:** hacer 30 minutos de ejercicio todos los días, intercalar aeróbicos y de resistencia (con pesas o elásticos). Si es al aire libre mejor y si es con otras personas, mucho mejor!.
5. **PAUSA:** desconectar una vez al día, al menos 10 minutos. Se puede meditar (hay muchos videos con meditaciones guiadas en YouTube) o simplemente mirar el cielo sin hacer NADA.
6. **SUEÑO REPARADOR:** dormir al menos 7 horas seguidas (o con una mínima interrupción). Llegar a la cama sin televisión ni celular, sin haber comido mucho o poco tiempo antes de ir a dormir, que la habitación esté un poco más fresca que el resto de la casa y lo más oscura posible.
7. **CONTROLES DE SALUD:** todos los años realizar un control de laboratorio, dermatológico y cardiológico de rutina. Las mujeres, además, un control ginecológico (mamario y uterino).
8. **MENOS TÓXICOS:** dejar de fumar y abandonar otros tóxicos. Controlar la ingesta de alcohol y pastillas para dormir.
9. **VÍNCULOS CUIDADOS:** mejorar o retomar vínculos con familiares o amigos que permitirán fortalecer nuestra red. Tomarse un café o un mate, una vez por mes, con alguien con quien querríamos mejorar nuestra relación es una buena y simple idea.



10. IKIGAI: descubrir nuestro propósito, nuestro para qué, ese motor que nos impulsa hacia adelante, aquí y ahora. Es lo que da sentido e integra a todas las demás píldoras de bienestar.

Se propone que cada uno pueda autoevaluarse en cada uno de estos temas y proponerse microcambios en su vida cotidiana que permitan mejorar su bienestar.

Esta pequeña planificación de cambio, además de ser sistematizada en un papel (con una metodología simple pero efectiva) debería estar a mano en un lugar visible que permita ser motivadora en el día a día, como también ir evaluando al cumplir 1 mes por ejemplo.

Esperamos que estas píldoras logren el objetivo que es mejorar el BIENESTAR de cada uno!!

Autora:

Ivana García. Médica gerontóloga. MP 3851.

Coordinadora profesional de Ámbar Cuidados.

Contacto 299 4232555 www.ambarcuidados.com